

УДК 502/503

## РОЗУМІННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПРЕДСТАВНИКАМИ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Видолоб Н.О.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди

Проблема здоров'я є чи найважливішою не тільки для окремої людини, а й для усього суспільства. Психічне здоров'я є складовою здоров'я людини. Воно залежить від емоційної реакції людини на зовнішні подразники. У статті розглядаються концепції психічного здоров'я у контексті гуманістичної психології. Ш. Бюлер, А. Маслоу, В. Франкл, А. Елліс мають власні оригінальні теоретичні надбання у цій галузі, однак парадигмально вони перебувають у єдиній площині психолого-гуманістичного вирішення цих проблем. Людина є самодостатньою цінністю і важливість усвідомлення людини як цінності – це фундаментальний аспект гуманістичної психології і запорука психічного здоров'я.

**Ключові слова:** гуманізм, гуманістична психологія, особистість, психічне здоров'я особистості.

**Постановка проблеми.** Нині фрази: «здорове суспільство», «здорова нація» є настільки популярними і модними лексичному вжитку українців, однак вони не повинні загубитися за мішурою популізму. Проблема здоров'я є чи найважливішою не тільки для окремої людини, а й для усього суспільства. Сократівський вислів: «Здоров'я – це ще не все, але все решта без нього – ніщо» не втратить своєї актуальності допоки існуватиме людина, тому так важливо зосереджувати увагу на питаннях здоров'язберігання та безпеки життєдіяльності. Ця проблема не є суто індивідуальною, вона має і політичний, і соціальний характер. Сучасне наукове товариство все частіше звертається до ідей здоров'язберігання не лише у контексті медицини, а й різних галузей наукового знання, зокрема психології. Психічне здоров'я є одним з вагомих чинників здорової гармонійної особистості. Розглянемо психічне здоров'я у контексті гуманістичної психології (А. Маслоу, В. Франкл, Ш. Бюлер), яка зорієнтована на внутрішній світ людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Про актуальність цієї проблематики свідчать ряд наукових праць останніх років у галузі психології та суміжних наук. Зокрема Т. Данчева розглядає психологічне здоров'я особистості за такими показниками: самоактуалізація, психологічне благополуччя, життєстійкість, адаптивність і емоційне благополуччя. До проблеми здорового функціонування особистості як позитивного процесу, що постійно змінюється, як саморегульовальна система, яка здатна до самодетермінації та є достатньо чутливою до зовнішніх умов, що має самостійну цінність і виявляє себе через поняття «самореалізація», «самоактуалізація» звертається у своїх наукових пошуках і Т. Гаряча.

В. Карпенко досліджує взаємозв'язок процесів самоактуалізації й адаптації особистості та трансформації захисних механізмів у копінг-стратегії як чинників творчої адаптації й самоактуалізації особистості в контексті позитивної психотерапії, обґрунтовує ієрархічну суб'єктивно-ціннісну модель життєздійснення особистості в адаптивно-захисному й актуалізаційно-копінговому модулях тощо.

О. Кузнєцова з'ясувала специфіку взаємозв'язку адаптивності самоактуалізації психологічного портрету життєстійкості особистості.

Н. Коцур зосереджує увагу на історичних аспектах формування здорового способу життя, пошуку шляхів поліпшення суспільного й індивідуального здоров'я.

П. Волошин пропонує стратегію охорони психічного здоров'я населення України. О. Кузнєцова розглядає психологічні аспекти збереження психологічного здоров'я студентів у контексті дотримання позитивних установок, оволодіння способами і методами емоційно-вольової регуляції та релаксації та пропонує комплекс вправ для вирішення проблем, особливу увагу звертає на тренд щодо лінгвістичної оболонки переконань-зобов'язань («я повинен»), які є частиною когнітивної структури, за допомогою якої упорядковується повсякденний досвід.

В. Гуцу робить спробу застосувати мотиваційно-інформаційну концепцію виховання для аналізу психолого-педагогічних основ самореалізації особистості, здатної за своїм внутрішнім переконанням вести здоровий спосіб життя.

**Метою статті** є висвітлення проблеми збереження психічного здоров'я особистості у контексті гуманістичної психології.

**Виклад основного матеріалу.** Безперечно, здоров'я є однією з найцінніших складових буття людини і поєднує в собі два протилежних, однак невіддільних один від одного начала: фізичне і психічне. Людина не просто намагається забезпечити свої фізіологічні потреби у харчуванні, сні тощо, а й хоче зрозуміти своє призначення у світі, опанувати межі свого можливого «Я», з'ясувати суть існування. Ідеї гуманістичного напрямку у психології, основоположниками якого вважають А. Маслоу та К. Роджерса, є такими, що заслуговують на увагу в рефлексованому контексті заданої проблематики.

Доцільно розглянути оригінальні ідеї Ш. Бюлера, яку можна вважати ідейною наставницею А. Маслоу, та навіть і основоположницею гуманістичної психології. Найвагомими рушійними силами розвитку особистості та її життєвої активності, за Ш. Бюлер, є внутрішні цінності, смисли та цілі, а не зовнішні причинно-наслідкові зв'язки подій.

Як цілісний життєвий шлях особистості, так і окремі поведінкові дії характеризуються суб'єктивністю, активністю та гетеростатичністю. Під суб'єктивністю розуміється активне втру-

чання у природний хід подій з метою упорядкування їх відповідно цінностей та смислів. Активність виявляється у самостійності ініціювання, зміни та припинення реалізації певних змін у своєму житті. Гетеростатичність – прагнення максимальної повнотою матеріалізації сенсу життя та формування своєї долі [2].

Новизна її поглядів полягала у розгляді особистості протягом повного циклу її життя, на відміну від більшості, які зосереджували увагу і шукали причину всіх діянь, страхів, неврозів та інших психічних станів у періоді дитинства.

Ш. Бюлер запропонувала найпростішу типологію життєвих подій. «Відповідно до двох сторін життєвого шляху особистості – зовнішньої та внутрішньої – події поділялися на об'єктивні й суб'єктивні. Перші – це зміни в зовнішньому середовищі, другі – у внутрішньому світі особистості. Однак сторони зовнішніх і внутрішніх подій мислилися як паралельні, що не перетинаються. Тому, життєвий шлях мислився як роздвоєний на дві незв'язані історії – духовну біографію та історію зовнішньої життя особистості. Аналіз подій життєвого шляху мав на меті виявлення інтенсивності самовизначення і самоздійснення особистості. На думку Ш. Бюлер, кількість суб'єктивних обставин однозначно свідчить про напруженість самовизначення, адже внутрішні події – це своєрідні відкриття особистості, зміни в системі смислів і цінностей. За показник активності самоздійснення бралася кількість об'єктивних подій, які є моментами об'єктивації внутрішнього світу особистості, тобто віхами самоздійснення. Це так званий подієвий підхід» [2].

А. Маслоу у праці «психологія буття» зосередив увагу на небезпеці «ототожнення» психічного здоров'я зі здатністю людини пристосовуватися – до реальності, до суспільства, до інших людей. Тобто здоровою людиною може вважатися не самостійний індивід, який живе за своїми залежними від оточення законам, або такий, який протистоїть загальноприйнятим нормам та цінностям у суспільстві, а індивід, здатний, наприклад, влитися в своє оточення, будучи адекватним і компетентним по відношенню до світу, здатний справлятися з нав'язаними ззовні завданнями, та позитивно сприймати оточення, бути з ним в добрих відносинах і стосунках та прагнути такого успіху, який виправданий в свідомості оточення. «Інакше кажучи, діяльність не може бути сама по собі основним критерієм цінності або здоров'я індивіда. Індивід орієнтований не тільки на зовнішнє, але й на внутрішнє. Екстрапсихічна центральна точка не може бути використана при вирішенні теоретичної задачі визначення здорової *psyche*. Ми не повинні потрапити в цю пастку – визначати здоров'я організму за ступенем його «корисності», немов він є лише інструментом, а не самостійним сутністю, немов він є всього лише засобом досягнення якоїсь зовнішньої мети» [4].

На підтвердження цієї позиції – сприйняття «я» і «не-я» як окремі сутності повноцінної людини А. Маслоу висуває шість аргументів. По-перше, здоровий індивід зовні може погоджуватися з прийнятими в суспільстві нормами та цінностями, однак в душі не надавати їм особливого значення. Людина може не погоджу-

ватися з ними, і, навіть, протистояти їм, якщо вважатиме їх нерозумними. Ці індивіди також можуть проявляти велику відстороненість від людей взагалі, сильну схильність до усамітнення, навіть потребу в ньому, задля життя за своїми правилами.

По-друге, відстороненість усамітненість дають можливість людині абстрагування від зовнішнього світу і споглядання самої себе.

По-третє, коли психологія перестала вбачати у глибинах людської психіки лише причини недуг, що зумовило сприйняття несвідомого як поганого, злого, божевільного, брудного або небезпечного і відкрила у несвідомому джерела творчості, мистецтва, любові, гарного настрою, гри і, навіть, вважає його підставою істини і знання, тоді й виникає тенденція зміни ставлення до несвідомого. Не можна не погодитися, що ці процеси є інтрапсихічними і підкорюються своїм автотхтонним правилам і законам, які з самого початку не співвіднесені з зовнішньою реальністю, не сформовані нею і не покликані оперувати нею.

По-четверте, не можна стверджувати, що поведінка людини завжди вмотивована. Якщо так, то тоді заперечується експресивна поведінка. У своїй чистій формі експресивна поведінка має мало спільного з оточенням, не ставить перед собою завдання змінити його або адаптуватися до нього.

По-п'яте, людина часто стоїть перед вибором та пошуком рішення певних життєвих завдань, що призводить до необхідності відбору, відкидання несуттєвого для даного рішення, зосередженні на певних речах та неувага до інших, навіть, їх забуття. Тільки за наявності відстороненого, пасивного пізнання, ми можемо сприймати світ в його повноті.

«Але найбільш важливим є моє ще сире відкриття, що цей тип пізнання Буття (Б-пізнання) світу найбільш часто спостерігається у психічно здорових людей і навіть може виявитися однією з визначальних характеристик здоров'я. Я також виявив його в пікових переживаннях (ситуативної самоактуалізації). З цього випливає, що навіть стосовно здоровим відносинам з оточенням, такі поняття, як майстерність, компетентність, ефективність, припускають набагато більшу активну цілеспрямованість, ніж це корисно для здоров'я або з точки зору здатності піднятися над оточенням.

Одним із наслідків зміни ставлення до подій в несвідомому може бути гіпотеза, що для здорової людини обмеження чуттєвого сприйняття може бути не стільки таким, що лякає, скільки приємним. Тобто розрив зв'язку із зовнішнім світом дозволяє внутрішньому світу проникнути в свідомість, а оскільки більш здорові люди з великим задоволенням сприймають внутрішній світ, то вони повинні отримувати задоволення від обмеження свого чуттєвого сприйняття» [4].

По-шосте, пошук своєї «істинної Самості» – це «суб'єктивна біологія», оскільки включає усвідомлення індивідом потреб, що йдуть від його «конституції, темпераменту, анатомії, фізіології і біохімії, усвідомлення своїх здібностей і реакцій, тобто усвідомлення своєї біологічної індивідуальності. Але цей пошук є також спробою усвідомити свою приналежність до виду, свою спільність з усіма представниками роду людського. Тобто

це шлях до усвідомлення індивідом свого біологічного братства з усіма людськими істотами незалежно від того, в яких зовнішніх умовах вони живуть» [4].

Таким чином, теорія психічного здоров'я за А. Маслоу, зводиться до наступного: людина ніколи не повинна забувати про своє «Я», яке є самостійним, незалежним від оточення. У процесі пошуку свого місця у світі і адаптації до оточення, та, навіть, підкоренні цього оточення, завжди потрібно залишити місце і для його осмислення. Не слід забувати, що психологія – одна з наук, яка досліджує людину, її предметом є *psyche*, що не відображує світ у всіх проявах і закономірностях.

Розглядаючи питання психічного здоров'я неможливо уникнути працю В. Франкла «Людина в пошуках смислу». В. Франкл так як і прихильники гуманістичної психології створює свою власну теорію логотерапії, власну школу, яка діаметрально протистоїть фрейдистській. Він вважав саме пошук сенсу життя шляхом до душевного здоров'я людини, а втрату сенсу – фундаментальною причиною не тільки нездоров'я, а й усіх людських бід та негараздів.

У своїй роботі він шукав індивідуальний підхід до кожного хворого, постійно й багато з ними спілкувався, підбирав потрібні слова, щоб морально підтримати кожного і допомогти віднайти сенс життя, сенс існування. Саме у цьому полягає суть його терапії, основним принципом якої є повага до особистості, незалежно до вікових, етнічних, расових, конфесійних чи ще якихось відмінностей.

В. Франкл не відмовлявся від релігії, як більшість тогочасних вчених, а, навпаки, був глибоко віруючою людиною, вважав, що призначення релігії – спасіння душі. Однак призначення лікаря-психотерапевта – зцілення її (душі).

Він вважав, що «життя, аж до останнього подиху, має свій сенс. Можливість реалізації правильного ставлення до страждання – того, що я називаю цінностями відносини, – зберігається до самого останнього моменту.

Крім страждання сенсу людського існування загрожують вина і смерть. Коли не можна змінити те, внаслідок чого ми опинилися винні і понесли відповідальність, тоді вина, як така, може бути переосмислена, і тут знову все залежить від того, наскільки людина готова зайняти правильну позицію по відношенню до самої себе – щиро покаятися в скоєному. (Я не розглядаю випадки, коли скоєне можна якось спокутувати) [5, с. 171].

В. Франкл вбачає сутність психічного здоров'я у віднайденні смислу життя, вважає, що воно, життя, має його в кожній ситуації. «Це в рівній мірі справедливо для життя і здорових і хворих людей, в тому числі, психічно хворих. Так зване, життя не варте уваги не існує. І навіть за проявами психозу ховається по-справжньому духовна особистість, недоступна для психічного захворювання. Хвороба зачіпає тільки можливість спілкування з навколишнім світом, але сутність людини залишається непорушною. Якби це було не так, то не було б сенсу в діяльності психіатрів [5, с. 172].

У контексті даного дослідження слід звернути увагу на такий вид психотерапії як раціонально-емоційний, що вписується у межі гуманістичного спрямування. Гуманістична психологія вивчає особистість за допомогою логіко-емпіричних ме-

тодів, щоб допомогти людині само реалізуватися, бачить людину у всіх її проявах: приймає їх з недоліками, життєвим досвідом і цінностями, та наполягає на здатності творення своєї долі. Тобто, вона розглядає людину як цілісну особистість, яка попри все має право на існування, на творення своєї долі, на право бути щасливою і реалізованою у світі.

Гуманістична психотерапія є важливим напрямом гуманістичної психології; але має свою специфіку. Незважаючи на біологічну (фізіологічну) спільність (схожість) людей, однакових не існує. А відтак, і немає єдиного способу вирішення психологічних проблем, які виникають від надмірної емоційної реакції на нормальні і ненормальні збудники. Раціонально-емоційний підхід в гуманістичній психотерапії дозволяє вирішити значну частину людських проблем. Він заснований на припущенні, що наші емоційні реакції основному викликані нашими свідомими і несвідомими збудниками.

Засновником раціонально-емоційного підходу є А. Елліс, який вважає, що всі люди схильні до побудови нелогічних, ірраціональних розумових комбінацій, що називаються «містичним мисленням». На його думку, всі проблеми людини є наслідком підпорядкування «слід», «потрібно», «повинен». Суть раціонально-емоційного підходу полягає контролі своїх емоцій. Людина досить часто змушує себе страждати, а, відтак, і зможе змусити припинити відчувати страждання. Цей підхід вчить людей не залежати від обставин і не піддаватися навіюванню. Концептуально його можна описати такими ключовими аспектами. Раціонально-емоційного підхід містить «теорію особистісних розладів». Ця теорія стверджує, що люди не переймаються, а засмучують себе, стверджуючи, що вони повинні бути улюблені і талановиті якимось особливим чином, що інші люди повинні бути більш справедливими, що світ повинен бути простий і щедрий. Терапевт в рамках раціонально-емоційного підходу, не знаючи передісторії, може досить швидко зосередити її увагу на основні проблеми, показати, як вона сама створює їх, і продемонструвати, як позбутися їх [6, с. 22].

По-друге, це один із небагатьох методів особистісних змін, який вчить, як не картати себе за вчинення будь-якої помилки, як приймати себе таким, який має право на існування в різних ситуаціях, а також оцінювати і вимірювати тільки свої риси і потреби, і, ні в якому разі, свою особистість в цілому. Такий вид психотерапії дійсно «вирішує проблему «его», демонструє людині, як припинити оцінювати або зневажати себе за щонебудь і в такий спосіб не зачіпати почуття власної значущості або «его» [6, с. 22-23].

І, нарешті, це «одна з небагатьох систем психотерапії, яка не пов'язує поведінку людини з надприродною причиною, з богами або дияволом, або чим-небудь в цьому роді. Раціонально-емоційна терапія нічого не обожнює, не дотримується ніяких абсолютних істин і приймає поняття «ймовірності», «невизначеності», «схильності до помилок» і, навіть, дезорганізованість. Вона вчить людей бажати і віддавати перевагу багатством ділям, але нічого не вимагати, не потребувати ні в чому, нічого не диктувати. У цьому сен-



сі, і досить революційно, вона допомагає людям звільнитися від ними ж створеного тривожного, депресивного і ворожого стану» [6, с. 23].

Як бачимо, такий підхід дозволяє людині побачити себе в різних проявах, як в довершеності, так і недосконалої, усвідомити це, і, таким чином, знайти своє місце в цьому світі, й гармонізувати в ньому – простому і складному водночас. Усвідомлення цього дозволяє тримати рівновагу психічного здоров'я.

**Висновки.** Психічне здоров'я є складовою здоров'я людини. Воно залежить від емоційної

реакції людини на зовнішні подразники. Представники різних підходів гуманістичної психології пояснюють причини дисбалансу психічного стану особистості і окреслюють шляхи вирішення психологічних проблем. Ш. Бюлер, А. Маслоу, В. Франкл, А. Елліс мають власні оригінальні теоретичні надбання у цій галузі, однак парадигмально вони перебувають у єдиній площині психолого-гуманістичного вирішення цих проблем. Людина є самодостатньою цінністю і важливість усвідомлення людини як цінності – фундаментальний аспект гуманістичної психології.

## Список літератури:

1. The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective / ed. by C. Buhler, F. Massarik. – N.Y., 1968. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://onlinelibrary.wiley.com/advanced/search/result?s?searchRowCriteria%5B0%5D.fieldName=author&start=1&resultsPerPage=20&searchRowCriteria%5B0%5D.queryString=Charlotte%20Buhler>
2. Карпінський К. Психологія життєвого шляху особистості: Учеб. допомога / К.В. Карпінський. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://mexus.ru/psihologiya-shziznen027.html>
3. Коцур Н.І. Концептуальні засади формування здорового способу життя: історія, досвід, практика / Н.І. Коцур // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. – 2012. – № 27. – С. 143-1149.
4. Маслоу А. Психология бытия. М.: «Рефл-бук» – К.: «Ваклер», 1997. [Електронний ресурс] / Маслоу А.; [Перевод О. Чистякова] / – / Терминологическая правка В. Данченко / – К.: PSYLIB, 2003 / – Режим доступу: <http://psylib.ukrweb.net/books/masla02/>
5. Франкл Виктор. Человек в поисках смысла. – Москва: Прогресс. – 1990.
6. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Эллис А. [Пер. с англ.] – СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.

**Выдолоб Н.А.**

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды

## ПОНИМАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

### Аннотация

Понимание психического здоровья личности представителями гуманистической психологии. Проблема здоровья является ли важнейшим не только для отдельного человека, но и для всего общества. Психическое здоровье является составной частью здоровья человека. Оно зависит от эмоциональной реакции человека на внешние раздражители. В статье рассматриваются концепции психического здоровья в контексте гуманистической психологии. Ш. Бюлер, А. Маслоу, В. Франкл, А. Елліс имеют собственные оригинальные теоретические достижения в этой области, однако парадигмально они находятся в единой плоскости психолого-гуманистического решения этих проблем. Человек является самодостаточной ценностью и важность осознания этого и есть фундаментальный аспект гуманистической психологии и залог психического здоровья.

**Ключевые слова:** гуманизм, гуманистическая психология, потребности, личность, становление личности, самореализация, психическое здоровье личности.

**Vydolob N.O.**

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda

## UNDERSTANDING OF MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL MEMBERS OF HUMANISTIC PSYCHOLOGY

### Summary

The problem of health is perhaps the most important, not only for the individual but for the whole society. Mental health is part of humans' health. It depends on emotional human reaction to external irritants. Representatives of the different approaches of humanistic psychology explain the reasons for the imbalance of the mental state of the individual and outline ways to solve psychological problems. Sh. Byuler, A. Maslow, V. Francle, A. Ellis have own theoretical achievements in this area but they are in a single plane of psychological and humanistic solve these problems. Man is a self-sufficient value and importance of understanding the human as values – a fundamental aspect of humanistic psychology.

**Keywords:** humanism, humanist psychology, personality, mental health of the individual.