

2) взаємообумовленим зв'язком всіх явищ тривожного ряду: тривоги, страху і тривожності;

3) складністю у виявленні домінуючого джерела тривожності, а отже, трактуванням тривожності як інтегрального психічного явища, яке має як зовнішні, так і внутрішні джерела;

4) різноманітням у здійсненні психотерапевтичних впливів на особистість з метою зниження рівня тривожності;

5) недостатньою експериментальною та клінічною доведенистю загальноприйнятих положень.

Список використаних джерел

1. Прихожан А.М. Психология тревожности / А.М.Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
2. Психология личности: Словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. – Київ: Рута, 2001. – 320 с.
3. Тревога и тревожность / [Составитель В.М. Астапов]. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с. – (Серия “Хрестоматия по психологии”)
4. Изард К. Эмоции человека / К.Изард. – М.: Издательство Московского университета, 1980. – 340 с.
5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б.Березин. – Ленинград, 1988. – с.180.
6. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии / Г.С.Салливан. – М.-СПб, 1999. – 290 с.
7. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / Карен Хорни. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с. – (Серия “Психология-классика”.)
8. Мэй Р. Смысл тревоги / Ролло Мэй; [пер. с англ. М.И. Заваслова, А.И. Сибуриной]. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. – 240 с.
9. Эриксон Э.Г. Детство и общество / Э.Г.Эриксон. – СПб.: АСТ, 1996. – 592 с.
10. Фромм Э. Искусство любить / Э.Фромм; [пер. с англ. Д.А. Леонтьева]. – СПб.: Азбука-классика, 2008. – 224 с.

The article is devoted to the problem of personality's anxiety. The author describes nature of anxiety, a social and psychological factor that determines development of anxiety in childhood. The author also points out the description of psychotherapy's methods K. Horny, H.S. Sullivan in work with anxiety clients.

Key words: anxiety, fear, necessity of safety, factors of communication, parents and child relations, psychotherapy.

Отримано: 4.03.2010

У пошуках свободи: внутрішня свобода як критерій психологічного здоров'я*

Здійснено психологічний аналіз сутності свободи, внутрішню свободу розглянуто як критерій психологічного здоров'я та чинник самореалізації. Визначено головні завдання різних методів психотерапії щодо подолання особистісної несвободи.

Ключові слова: психологічне здоров'я, внутрішня свобода, самодетермінація, психотерапія.

На основани психологического анализа сути свободы внутренняя свобода рассмотрена как критерий и фактор психологического здоровья. Определены главные задачи различных методов психотерапии по преодолению личной несвободы.

Ключевые слова: психологическое здоровье, внутренняя свобода, самодетерминация, психотерапия.

Якщо спробувати дати найкоротшу відповідь на запитання “Що ж є головною метою психотерапії”, то вона звучатиме як: “Свобода”. Яким би не було формулювання проблеми клієнта, лейтмотивом завжди є проблема обмеження свободи. Саме відчуття обмеження реалізації власних потреб, бажань, сил, можливостей, ресурсів, відчуття скованості т.ін., а також проблема вибору чи прийняття рішення є причиною запиту психотерапії. Звісно, тут йдеться про суб'єктивне відчуття обмеження свободи суб'єкта, яке досить віддалено пов'язано з об'єктивно існуючими обмеженнями свободи зовнішньої на фізичному чи соціальному рівнях. Зате індивідуальне розуміння можливості-необхідності та виявів власної свободи співвідносно до свободи інших є важливою детермінантою міжособистісних стосунків та соціальної поведінки. Відчуття свободи чи її обмеження безпосередньо визначає ступінь задоволеності життям.

Свобода є однією із найважливіших людських цінностей і, водночас, з одним найважливіших наукових понять психотерапії, психології та філософії. Слід зауважити, що якщо філософські аналізи свободи вважають надмір психологізованими, то для психологічного аналізу сутності свободи притаманна філософська обтяженість [5]. Складність феномена свободи відображена в дилемі свободи-детермінізму поведінки людини. Важливість проблеми

* Дослідження здійснено в рамках дослідницької програми “Індивідуальні цінності в структурі психологічного здоров'я” № 0108U004132.

свободи для психотерапії визначається розумінням того, що кожна психотерапія свідомо чи несвідомо ґрунтується на теорії людини та філософії [13].

Ще давні філософи, розглядаючи проблему свободи, застосовували для її визначення категорії психічного здоров'я. Внутрішня свобода – самовладання, яке дає змогу бути вище від усього, що з тобою відбувається: як доброго, так і поганого (Д. Лаертський). Свобода не може бути абсолютною – це не свобода від контролю інших, а радше свобода вияву свого “Я” та власної унікальності (К. Шостром). Індивідуальна свобода кожної людини є водночас соціальним явищем. Свобода – первинний обов'язок людини як загальна та найвища передумова виконання інших обов'язків і водночас право на виконання обов'язків [11]. Визнання того, що власна свобода закінчується там, де починається свобода інших, є гуманістичним гаслом демократичного суспільства. Твердження Гегеля, що й обставини, і мотиви панують над людиною так, як сама людина дає їм змогу, узагальнює головний принцип трансценденції, а саму свободу розглядає як найвищий рівень саморегуляції. Ерік Фромм вважає “свободу для” головною умовою розвитку та зростання людини, оскільки свобода є виявом спонтанності, цілісності, креативності та любові до життя. Власне свободу Е. Фромм [14] розуміє як динамічний стан, який полягає у самовивільненні для прийняття рішення. Свобода зумовлена усвідомленням альтернатив, їхніх наслідків і відмінностей реальних та ілюзорних альтернатив. Конфлікт між прагненням свободи та прагненням безпеки є найпотужнішою мотиваційною силою в житті людини. Цей конфлікт зумовлений екзистенційними потребами людини: налагодження зв'язків – піклуватися про когось і бути залежним; подолання і творення – досягнути почуття власної свободи і значимості; почуття коренів – гарантія почуття стабільності й безпеки; ідентичності – свободи власної неповторності; системи поглядів і переконань – основи раціонального оцінювання та цілеспрямованої діяльності. Невід'ємним для істинної внутрішньої свободи є відповідальність. Свобода є двоєдиним феноменом, який поєднує власне свободу вибору, тобто рішення прийняття чи відмови від свободи, та здатність діяти на підставі розуму. Свобода не є сталою величиною: її обсяг постійно змінюється залежно від взаємовпливу конфліктних тенденцій та ступеня усвідомлення. За влучним висловлюванням Мераба Мамардашвілі: “Синонім свободи – це життя... Адже живе відрізняється від мертвого тим, що живе завжди може бути іншим” [7]. Свобода виявляється в можливості ініціації, зміни або припинення суб'єктом власної діяльності у будь-який момент, “можливість подолання усіх форм і видів детермінації активності особистості, які є зовнішніми стосовно

екзистенційного Я, зокрема, власних установок, стереотипів, сценаріїв, рис характеру та психодинамічних комплексів” [5]. Розуміння феномена свободи потребує вивчення таких головних аспектів: множинність і багаторівневість регуляції поведінки; біфуркаційні процеси і переривання детермінації; усвідомлення як основа свободи; інструментальні ресурси свободи як детермінанта ступеня свободи; ціннісні основи свободи.

На початкових етапах дослідження психологічне здоров'я було визначено як критерій внутрішньої свободи [3]. Проте детальніший аналіз з урахуванням сучасних інтегральних системних підходів психології та психотерапії привів до висновку, що саме внутрішня свобода є критерієм психологічного здоров'я. Такий висновок ґрунтується на визнанні недоцільності абсолютизації свободи і розумінні свободи не як цілі чи метаціль, а як засобу реалізації індивідуального потенціалу людини.

Внутрішня свобода є визначальним критерієм психологічного здоров'я. У розробленій нами концепції визначено двофакторну структуру психічного здоров'я: структурно-процесуальне психічне здоров'я та психологічне здоров'я. Структурно-процесуальне психічне здоров'я охоплює характеристики процесів і властивості когнітивної та емоційно-вольової сфер. Властивості структурно-процесуального психічного здоров'я детерміновані закономірностями психофізіологічних механізмів та абсолютними (незалежними від суб'єктивної значущості інформації) характеристиками психічних процесів. Психологічне здоров'я стосується семантичних аспектів психічного здоров'я, властивостей Я та ноогенної сфери людини, охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної сфери, систему індивідуальних цінностей, переконання, сенсо-життєві орієнтації та духовну сферу [2]. Критерії оцінювання структурно-процесуального психічного здоров'я досить чітко визначені. Водночас психологічне здоров'я, яке інтегрує в собі індивідуальні цінності та світоглядні орієнтації, належить до ноогенної сфери, а його абсолютні характеристики не є жорстко детерміновані і рівень психологічного здоров'я визначається, насамперед, функціональною ресурсністю та гнучкістю, здатністю до самотрансцендентності, самоприйняттям у поєднанні з прийняттям інших. Структурована гнучкість та гнучка структура є основою функціональної організації психологічного здоров'я. Головними характеристиками внутрішньої свободи визначають розсудливість, духовну незалежність, самовладання, здатність віднаходити, підтримувати та розвивати інтрапсихічну й інтерперсональну рівновагу, і ці критерії, водночас, є характеристиками психологічного здоров'я.

Основні критерії психологічного здоров'я, сформульовані й описані Карлом Роджерсом, Абрахамом Маслоу й Альбертом Еллісом, є надзвичайно близькими за змістом поняттями. На підставі аналізу критеріїв психологічного здоров'я екзистенційно-гуманістичної та когнітивно-біхевіоральної психології у контексті свободи, спрямованого на пошук спільних закономірностей, виявлено головні їхні характеристики.

Відкритість досвіду (Р), свіжість оцінки (М), гнучкість мислення (Е) як передумова здатності саморозуміння та самоакцептації – *свобода* прийняття нового, недогматичність, здатність переживати нові почуття, відкритість усвідомленню цього сприйняття багатоманітності власного Я.

Прагнення жити дійсним, “екзистенційність” (Р), вміння отримати насолоду від теперішнього (М), заангажованість (Е) – *свобода* від обмежень ригідних стереотипів переживань і дій минулого та від додаткових жорстких несвобод з огляду на майбутнє: здатність застосувати Я-досвід для адаптації тут і тепер.

Здатність дбати про власне добро, гедоністичне ставлення до життя (Е), відчуття суб'єктивної свободи, віра у власну спроможність реалізувати власні плани (Р), здатність переживати радість і щастя (М), коли враховуються потреби інших, але власним надається перевага – *свобода* у визначенні пріоритету інтересів і власного права на щасливе життя (Е). Повноцінне функціонування (Р) – *свобода* вибору з численних варіантів поведінки того, який найбільше задовольнятиме актуальні в певний момент потреби – *свобода* самореалізації.

Довіра до власного організму, прагнення цілісності, довіра до власного досвіду (Р), простота, природність і невимушеність (М), самоакцептація цілковита і безумовна (Е) – *свобода* бути собою і на тілесному рівні, відкритість фізіологічному досвіду, довіра до власних інтуїтивних реакцій як свобода використання внутрішніх фізіологічних ресурсів.

Креативність (Р, М), гнучкість мислення (Е) як *свобода* виходу за традиційні рамки, творення себе, власного життя й світу.

Довіра до людської природи (Р), автентичність (Р, М), самоповага (М), самоакцептація (Е) – *свобода* бути самим собою, соціалізація з урахуванням власної сутності й об'єктивної реальності; абсолютне і безумовне самоприйняття і, водночас, прийняття відповідальності за власні проблеми (Е) – *свобода* визнання власної *свободи* і прийняття відповідальності за неї.

Здатність жити в суспільстві, не будучи його в'язнем, повнокровне життя (Р), демократичність, відчуття власної ідентичності з

людством (М), соціальне пристосування (Е) – *свобода* обрання соціального оточення, визнання свободи інших.

Автономність (Е), потреба в усамітненні, незалежність від культури та середовища (М) – *свобода* прийняття відповідальності й права самому бути творцем власного життя.

Науковість мислення, акцептація двозначності та непевності, толерантність щодо власних та чужих помилок (Е), об'єктивний погляд на життя (М) – *свобода* від нереалістичних ілюзій.

Риси “здорової особистості”, описані Г. Олпортом, є характеристикою особистості з високим рівнем внутрішньої свободи: а) поширене почуття Я (Р) – відсутність обмежень у власних потребах і прагненнях (несвободи); б) тепле ставлення й співпереживання (Р) – свобода у виявленні природних переживань; в) самоприйняття і позитивний образ Я (Р), здатність адекватно оцінити себе – свобода бути собою і протистояти будь-яким обмеженням; г) реалістичність сприйняття, здатність адекватно оцінити себе – свобода від спотворення; д) цілісний підхід до життя, осмислена система цінностей – система координат для реалізації власної внутрішньої свободи.

Для внутрішньої свободи як комплексної особистісної якості визначальними, на думку Г. Балла, є домінуюча роль потреби в самоактуалізації, наявність “справи життя”, провідна роль вищих буттєвих цінностей, уміння саморегуляції діяльності, яке засноване на рефлексивних механізмах мислення, надання переваги не знанням а компетентності, реалістичне й неупереджене сприйняття світу, відкритість досвіду та спрямованість на пошук істини, здатність враховувати різні погляди, розширяти завдяки цьому власне бачення, а також здатність, у разі наявності підстав, змінювати свої погляди. Важливими характерологічними якостями, які сприяють само-реалізації, є гармонійність та цілісність [1].

Австрійський психолог Віктор Франкл та ізраїльський психолог і соціолог медицини Аарон Антоновський опрацювали свої концепції здоров'я на підставі аналізу досвіду переживань несвободи в концентраційних таборах (В. Франкл – на підставі власного досвіду, А. Антоновський – досвіду пацієнтів). Свою увагу обидва психологи зосередили на тих психологічних чинниках, які всупереч жорстким обмеженням зовнішньої свободи і реальній загрози життю протягом тривалого часу уможливили збереження власного Я як форми внутрішньої свободи.

Характеристика здорової особистості В. Франкла ґрунтується на критеріях внутрішньої свободи. Це насамперед свобода вибору власних дій; покладання на себе відповідальності за своє життя та

долю; недетермінованість зовнішніми силами; наявність сенсу життя як стрижневого елемента; спроможність свідомо контролювати власне життя; здатність і свобода визначати власні цінності; подолання тривожності відносно себе.

Кожна із запропонованих В. Франклом [12] характеристик охоплює певний аспект внутрішньої свободи як провідної цінності й сили у житті, найвищого рівня розвитку людини як істоти розумної. Свобода ґрунтується на фундаментальних антропологічних здібностях людини: самодистанціюванні – виборі позиції відносно самого себе та самотрансценденції – здатності подолати самого себе, вийшовши за власні межі.

А. Антоновський сформулював салютогенетичну концепцію та визначив її стрижневий чинник – почуття когеренції як глобальну орієнтацію людини, яка виражає ступінь тривалих, хоча й динамічних переконань, що (1) вплив зовнішнього та внутрішнього середовища має структурований, передбачуваний та пояснюваний характер, (2) існують засоби, які забезпечують можливість відповідати вимогам того впливу, і ці засоби є доступними та (3) цей вплив є викликом, вартим уваги. А. Антоновський визначив три складові почуття когеренції: зрозумілість (comprehensibility), самозарадність (manageability) та сенсовність. Якщо розглянути в контексті внутрішньої свободи [17] *відчуття когеренції*, то *відчуття зрозумілості* становитиме її когнітивний рівень і засвідчуватиме *свободу* раціонального реагування на підставі реалістичної інформації; *відчуття самозарадності* – особистісний рівень (власне самооцінку власної спроможності виявляти внутрішню *свободу* вибору способу дії та здатності ефективної поведінки для задоволення власних потреб); *відчуття сенсовності* – екзистенційний рівень, який можна розглядати як вияв прийняття *свободи* і незалежності життя як головної й самодостатньої цінності. Високий рівень відчуття когеренції є потенційним гарантом адекватності копінгу та розглядається як стрижневий елемент психологічного здоров'я.

Розглядаючи характеристики психологічного здоров'я, які водночас є критеріями внутрішньої свободи, не можна оминати почуття самоефективності. Самоефективність забезпечує здатність оцінки й антиципацію зміни ситуації, можливостей адаптації та власного впливу на неї. Здатність впливати на себе, як вважає А. Бандура, є основою свободи людини. Самоефективність, унаслідок двоякої природи Я як об'єкта та суб'єкта водночас, може впливати і на поведінку, і на її зовнішні причини [18]. Отже, самоефективність можна розглядати як особистісну характеристику внутрішньої

свободи бути собою та успішно діяти згідно з власними намірами.

Порівняльний аналіз критеріїв психологічного здоров'я, визначених провідними психологами гуманістичної, екзистенційної та когнітивно-біхевіоральної психології та загальноновизначених критеріїв свободи як внутрішньої категорії виявляє близькість і тотожність понять “внутрішня свобода” та “психологічне здоров'я”. Порушення внутрішньої свободи виявляється розладами психологічного здоров'я, а критерії психологічного здоров'я є показниками внутрішньої свободи людини.

Як і психологічне здоров'я, внутрішня свобода не може бути абсолютною: абсолютизм внутрішньої свободи є “річ у собі” і може існувати лише за умови відсутності зовнішнього впливу або його неприйняття. Неприйняття зовнішнього впливу та жодних зовнішніх обмежень також не може бути виявом абсолютної свободи, оскільки зазнає впливу цих обмежень. Зазначимо, що гіперболізоване відчуття внутрішньої свободи та відсутність акцептації соціальних обмежень притаманне людям, які визнаються неосудними (божевільними). Проте внутрішня свобода неосудних не є абсолютною, оскільки жорстко детермінується механізмами психічних розладів.

Порушення внутрішньої свободи є передумовою й виявом розладів психологічного та психічного здоров'я. Свободу можна розглядати як поєднання можливостей та обмежень у конкретній життєвій ситуації [4], обмеження автономії є провідною детермінантою розладів особистості [19; 20], соціальної адаптації та задоволеності життям. Подолання обмежень внутрішньої свободи є метою усіх методів психотерапії, незалежно від їхніх теоретичних засад. Так, метою *психоаналізу* є вивільнення психотравмуючого і витісненого у несвідоме досвіду з метою забезпечення *свободи* його свідомого (розсудливого) опрацювання. *Тілесноорієнтована психотерапія* (В. Райх) спрямована на подолання *несвободи* внаслідок фізичного “панцира” з метою забезпечення *свободи* особистісного зростання. У *гештальттерапії* подолання *несвободи* досягається внаслідок уникання усвідомлення як головної перешкоди виживання здорової особистості в нездоровому суспільстві; звільнення людини від *несвободи* тягаря колишніх і майбутніх проблем і повернення її “Я” у багатий та мінливий світ особистісного буття. *Поведінкова психотерапія* забезпечує подолання *несвободи* ригідних неконструктивних поведінкових паттернів завдяки формуванню *свободи* і довольної організації та регуляції власної поведінки. *Когнітивна психотерапія* спрямована на подолання *несвободи* деструктивних когнітивних структур і когнітивної

іраціональності з метою формування *свободи* і реальності оцінювання та поведінки. **Гуманістична психотерапія** спрямована на подолання несвободи *Я* та формування конгруентності як свободи бути собою. **Екзистенційна психотерапія** спрямована на подолання несвободи власного буття та формування передумов внутрішньої свободи – самодетермінації у пошуках сенсу життя, відповідальності за власне життя, самореалізації та переживання персонального як цінності. Мета **логотерапії** полягає в подоланні несвободи екзистенційної фрустрації шляхом формування свободи у визначенні власної позиції незалежно від умов, які можуть бути несприятливими, опираючись на свободу прагнення сенсу. **Нейролінгвістична психотерапія** подолання *несвободи*, зумовленої негативним досвідом чи відсутністю конструктивного досвіду, досягає шляхом формування *свободи* доступу до власних ресурсів і можливостей їхнього розвитку, *свободи* аналізу альтернатив та *свободи* вибору і прийняття рішення.

Визначені Д.А.Леонтьєвим вузлові аспекти свободи привертають увагу до найважливіших елементів та чинників: множинність та багаторівневість регуляції поведінки, трансценденція; розриви детермінації, біфуркаційні процеси; усвідомлення як основа свободи; інструментальні ресурси свободи; ціннісна основа свободи.

Внутрішня свобода полягає в автономності та самодетермінації як здатності діяти як суб'єкт, керуючись глибинним відчуттям себе, бути самоініційованим та саморегульованим, на протидію примусу і спокуси, коли поведінка не є виявом глибинного *Я*. Таким чином, автономність як процес стосується організмичної інтеграції, як результат – інтеграції свого “щирого *Я*” та самодетермінації поведінки, що зумовлює асиміляцію досвіду та забезпечує структурованість *Я* [19].

Психологічний аналіз сутності свободи неодмінно нагтовхується на проблему співвідношення добра і зла в людині та потенційної схильності до одного чи іншого. Постає питання щодо доцільності ствердження наявності потенційної детермінації та трактування наявності внутрішньої свободи крізь призму притаманних суспільних критеріїв добра та зла з огляду на зумовлену культуральними відмінностями неоднозначність розуміння цих понять. Відсутність чіткого розмежування культуральних нормативів, загострена в епоху глобалізації та взаємопроникнення культур внаслідок числених міграційних процесів, є ще однією із передумов ствердження сумнівності однозначного трактування критеріїв норми у контексті проблеми психологічного здоров'я та внутрішньої свободи. Зрештою, це, хоча і протирічить притаманній

психологічним теоріям моралізації, проте, є підставою для спроби неемоційного наукового аналізу з урахуванням даних різних культуральних досліджень. І щоразу нагтовхується на потенційну про-гуманістичну орієнтацію трактування критеріїв психічного здоров'я.

У контексті аналізу сутності внутрішньої свободи виникає моральна дилема щодо можливості врахування про-соціальної орієнтації як її критерія, а водночас – щодо можливості трактування внутрішньої свободи як критерія психологічного здоров'я. Разом із проблемою пізнання природи психіки, дилема доцільності та науковості про-суспільної орієнтації більшості психологічних концепцій належить до провідних та потребує урахування апріорної суб'єктивності. Інтерпретація “нормальності-адекватності” системи цінностей можлива лише з урахуванням як відповідності їх суспільним нормативам, так і внутрішньої узгодженості цієї системи та співвідношення автентичності й реалістичності. Межі свободи, як зауважує Е.Фромм, визначаються реальними можливостями, які водночас детерміновані впливом ситуації та полягають у можливості вибору між наявними альтернативами з урахуванням альтернатив та їхніх наслідків [15].

Внутрішня свобода – це свобода бути собою і може реально існувати за умови, коли “бути собою” не спричиняє антагоністичний конфлікт із самим собою. На підставі аналізу сучасних психологічних концепцій та концепції психологічного здоров'я у контексті внутрішньої свободи можна виділити такі головні психологічні характеристики внутрішньої свободи: самоприйняття, прийняття інших, реалістичність, саморегуляція, інтуїція, відкритість досвіду, прагнення саморозвитку, прагнення самореалізації, егоідентичність, саморозуміння, почуття сенсовності та почуття самоефективності, самодетермінація. Як зауважує Е. Фромм, позитивна свобода передбачає і той постулат, що людина є центром і метою свого життя, а розвиток власної індивідуальності – це вища мета, яка не може бути підпорядкована іншим, нібито більш гідним цілям. Поняття психологічного здоров'я та внутрішньої свободи близькі за психологічним змістом і структурою. Проте саме внутрішня свобода є критерієм психологічного здоров'я і характеристикою його функціональної ресурсності та потенціалом спонтанної активності: без внутрішньої свободи навіть у разі розвинутих окремих властивостей неможливим є забезпечення самодетермінації та самореалізації не лише завдяки сприятливим обставинам, але й за умов різних мінливих варіантів розвитку ситуації. Внутрішня свобода полягає у здатності прийняти реально існуюче та неминуче, спроможності

змінити те, що можна змінити, на підставі ідентичності та завдяки мудрості відрізнити одне від іншого. Стрижневим фреймом свободи є структура цінностей, які визначають мотиваційні цілі загалом та як внутрішні детермінанти діяльності пов'язані з певними цілями. Індивідуальні цінності пов'язані з особистісним життєвим сенсом (особистісними життєвими сенсами), що у поєднанні з індивідуальними цінностями забезпечують можливість та ймовірність реалізації суб'єктом власного вибору.

Список використаних джерел

1. Балл Г. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие // Г.Балл. Психология в раиогуманистической перспективе. – Киев: Основа, 2006. – С. 257-280.
2. Галецька І. Психологічне здоров'я // І.Галецька, Т.Сосновський. Психологія здоров'я: теорія і практика. – Львів, Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 – С. 89-122.
3. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи // Психологічні студії Львівського університету. – Випуск 1. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. – С. 79-85.
4. Кочюнас Р. Свобода и психотерапия. – <http://hpsy.ru/>
5. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. – 2000. – Том 21. – №1 – С. 15-25
6. Леонтьев Д. Феномен ответственности: между недержанием и гиперконтролем // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. – Т. 2. – Бирштонас; Вильнюс: ВЕАЭТ, 2005. – С. 7-22.
7. Мамардашвили М.К. Одиночество – моя профессия. – <http://www.philosophy.ru/library/mmk/odinoch.html>
8. Маслоу А.Г. Психология бытия. – М., 1997. – 304 с.
9. Мэй Р. Новый взгляд на свободу и ответственность // Экзистенциальная традиция. – 2005. – №2. – с.52-65 // psylib.kiev.ua
10. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм. Сумерки богов. – М.: Политиздат, 1989 – С. 319-344
11. Франк С.Л. Предмет знания. Душа человека. Мн.: Харвест – М.: АСТ, 2000. – С. 631-990
12. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 358 с.

13. Франкл В. Воля к смыслу. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2000.
14. Фромм Э. Бегство от свободы. – М., 1991.
15. Фромм Э. М. Душа человека. – М. 1991.
16. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб., 202. – 352 с.
17. Antonovsky A. Rozwiklanie tajemnicy zdrowia. – Warszawa., 1995. – 195 s.
18. Bandura A. Self-efficacy: the Exercise of Control. – New York. – 1997.
19. Deci E., Ryan R. The dynamics of self-determination in personality and development // Self-related cognitions in anxiety and motivation / Ed. R. Schwarzer. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1986. – P. 171-194.
20. Ryan R. The developmental line of autonomy in the etiology, dynamics, and treatment of borderline personality disorders. Development and Psychopathology. – 2005. – № 17. – P.P. 987–1006.

On the basis of psychological analysis of essence of freedom internal freedom is considered as a criterion and factor of psychological health. The main tasks of different methods of psychotherapy are certain in relation to overcoming of personal unfreedom.

Keywords: psychological health, personal freedom, self-determination, psychotherapy.

Отримано: 5.02.2010

УДК 159.922.6:377

С.В. Герасіна

АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА ЯК ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ ТА САМОПОВАГИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкрито теоретичні підходи до дослідження проблеми формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді; визначено психологічні особливості феномена “асертивність”; обґрунтовано специфіку взаємозумовленості асертивності і розвитку емоційно-ціннісних почуттів особистості; проаналізовано результати емпіричного