

SECTION: PSYCHOLOGICAL CONSULTING AND PSYCHOTHERAPY
РОЗДІЛ: ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯDOI 10.26565/2410-1249-2024-21-04
UDC 159.942ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА СТРУКТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ
«ПОЧУТТЯ ПРАВИЛЬНОСТІ» В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

Богаченко Юлія

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, Харків, 61022, Україна
e-mail: yuliabogachenko@karazin.ua

У статті досліджується проблема організації "почуття правильності" в структурі особистості в контексті сучасних викликів, зокрема війни в Україні, що призвели до погіршення психологічного здоров'я, підвищення рівня стресу та появи різних психологічних симптомів. Автори підкреслюють важливість внутрішньої гармонії та автентичності особистості в умовах зростаючого темпу життя та інформаційного впливу. Розглядається концепція "організмичної тенденції" Карла Роджерса, яка акцентує на внутрішньому відчутті правильності, підтримуваному терапевтичним середовищем. Також аналізуються підходи інших теоретиків, таких як Леслі Грінберг, Роберт Елліотт, Ерік Еріксон, Лоуренс Кольберг та Віктор Франкл, щодо формування та підтримки "почуття правильності". Дослідження підкреслює необхідність нових терапевтичних методів для підтримки психологічної стійкості та розвитку особистості в умовах сучасних стресових факторів, зокрема, через акцент на інтеграції емоцій, самопізнанні та пошуку глибокого сенсу життя, почуття правильності.

Ключові слова: *почуття правильності, організмична тенденція, внутрішня гармонія, клієнт-центрований підхід, психологічна резильєнтність*

Постановка проблеми. Війна в Україні призвела до значного погіршення психологічного здоров'я, підвищення рівня стресу, травм та невпевненості, що в свою чергу погано впливає на рівень функціонування індивідів, може викликати появу різних психологічних симптомів, виникає дезадаптація професійна та особистісна, формуються незрілі конструктивні форми життєвих стилів. Всі ці фактори можуть викликати внутрішні конфлікти та збивати людину з її «внутрішнього курсу». Дане дослідження може допомогти розкрити, як людина може зберегти свою автентичність та внутрішню рівновагу. Дослідження має на меті розширити розуміння того, як «почуття правильності» функціонує в структурі особистості, а також як можна ефективно підтримувати та розвивати цю внутрішню здатність через терапевтичні практики та потрібні нові способи актуалізації «почуття правильності». Карл Роджерс в своїх працях часто посилався на концепцію "організмичної тенденції" або "організмичного оцінювання" (англ. «organismic valuing») як на внутрішнє відчуття правильності. Роджерс вважав, що цей процес завжди йде в правильному напрямку, і надавав великого значення створенню терапевтичного середовища, яке підтримує цю внутрішню тенденцію. Це середовище включає емпатію, безумовне позитивне ставлення та автентичність з боку терапевта: «Я вірю, що в кожному з нас є організмична мудрість, яка веде нас до здорового і конструктивного зростання, якщо ми створюємо умови для її прояву» (Rogers, C., 1961). Це почуття

направляє людину на шлях, який найкраще відповідає її справжнім потребам і можливостям. Роджерс говорив: «Якщо я дозволю собі прислухатися до свого організму, то я буду на правильному шляху, я буду рости в напрямку, який найбільше відповідає моїй природі» (Rogers, C., 1961). Завдяки такому підходу, клієнти можуть краще усвідомлювати свої справжні почуття та потреби, що допомагає їм самостійно знаходити рішення своїх проблем і розвиватися в гармонії з власною природою. Роджерс розглядав почуття правильності не в етичному сенсі, а як результат відкритої свідомості. Спочатку потрібно прийняти свої емоції, а потім інтегрувати їх у життєві норми, що й створює відчуття правильності. Почуття правильності пов'язано з організмичною тенденцією і в клієнт-центрованому підході дуже важливим являється те, що саморозкрючуючись актуалізаційна тенденція несе в собі правильність та є характеристикою розгортання організмичного процесу (Kocharian, A.S., 2018). Фактично ідея Роджерса про почуття правильності в літературі практично не розглядалась, існують різні позиції стосовно цього приводу, в тому числі і в клієнт-центрованому підході є дві думки: 1) організмична тенденція завжди йде завжди туди куди потрібно. Ця ідея в чіткій формі була сформульована Рут Санфорд: «Можливо, настане час, коли довіра процесу не спрацює, але цього я ще не спостерігала» (Sanford, R., 1983); 2) Процес сам по собі може застрягнути і не довести, і настає момент коли клієнт рухається по колу.

How to cite: Bogachenko, Yu., (2024). Functional and Structural Features of Organizing the "Sense of Rightness" within the Structure of Personality, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 21, 25-28. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2024-21-04>. (in Ukrainian)

Як цитувати: Богаченко Ю., (2024). Функціональні та структурні особливості організації «почуття правильності» в структурі особистості, *Психологічне консультування і психотерапія*, 21, 25-28. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2024-21-04>

© Богаченко Ю., 2024; CC BY 4.0 license

Також Карл Роджерс вважав, що досвід безпечних прив'язаностей має вирішальне значення для розвитку почуття правильності. Він підкреслював, що безумовне позитивне ставлення, емпатія та автентичність, які надає терапевт, створюють середовище, в якому клієнт може відчувати себе в безпеці і бути повністю прийнятим. У такому середовищі клієнт починає більше довіряти своїм власним переживанням і відчуттям, що є основою організмичної тенденції. Досвід безпечних прив'язаностей дозволяє клієнту вільно виражати свої почуття та думки, не боячись засудження. Це сприяє розвитку внутрішнього почуття правильності, коли клієнт навчається слухати і довіряти своїм внутрішнім сигналам. Роджерс вважав, що така здатність є ключовою для здорового особистісного розвитку, оскільки вона допомагає індивіду орієнтуватися в житті на основі власних справжніх потреб і цінностей, а не на основі зовнішніх оцінок або умовностей. Таким чином, досвід безпечних прив'язаностей за Роджерсом є фундаментом для розвитку почуття правильності, допомагаючи індивіду почуватися більш цілісним, автентичним і здатним керувати своїм життям відповідно до власних істинних цінностей та потреб (Rogers, C.R., 1951).

Роберт Елліотт розглядав процес експериментальної терапії як динамічний, де клієнт може відчувати застрягання в своєму організмичному процесі, що ускладнює розвиток почуття правильності. Він підкреслював, що організмичний процес іноді потребує додаткового керівництва з боку терапевта, щоб клієнт міг ефективно знайти, ідентифікувати та актуалізувати свої внутрішні тенденції. Елліотт вважав, що терапевт повинен допомагати клієнту не лише створювати умови для саморозвитку, але й активно сприяти процесу, коли той застрягає. Він підкреслював важливість фасилітативних умов, але також визнавав, що іноді потрібні додаткові втручання для подолання перешкод в організмичному процесі. Він також відзначав, що почуття правильності є показником того, наскільки добре клієнт ідентифікував свої організмичні тенденції і працює над їх реалізацією. Це почуття є результатом глибокого внутрішнього узгодження з власними потребами і бажаннями, яке досягається через терапевтичну роботу. Таким чином, Роберт Елліотт підтримував ідею, що організмичний процес потребує активної участі як клієнта, так і терапевта, де терапевт допомагає подолати можливі застрягання і сприяє глибшому усвідомленню та реалізації внутрішніх тенденцій клієнта (Elliott, R., 2003).

Аналіз проблеми. У терапевтичній практиці спостерігаються різні реакції клієнтів: деякі легко запускають процес саморефлексії та продовжують його без затримок, тоді як інші можуть відчувати труднощі та перешкоди. Роджерс акцентував увагу на важливості взаєморозуміння між терапевтом і клієнтом. Він підкреслював, що успішність терапії залежить від того, наскільки чітко визначені і узгоджені цілі та очікування сторін. Для успішного процесу потрібно 3 умови: автентичність терапевта, конгруентність та особиста присутність

(Rogers, C., 1967). Але навіть при дотриманні цих умов процес застрягає.

Перлс говорив, що експериментальний підхід може бути корисним для розширення свідомості клієнта про його внутрішній досвід і реакції. Терапевт пропонує клієнту нові досвіди і спостереження, які допомагають йому краще зрозуміти себе, сприяють вираженню та розумінню емоційних станів клієнта, підкреслював важливість відкритості, довіри і емпатії у взаємодії, що сприяє підтримці і зміні в особистості. Р. Елліотт акцентує увагу на тому, що важливо забезпечити баланс між підтримкою клієнта і його самостійністю у розвитку. Він наголошує на необхідності інтеграції підходів "слідування" і "керівництва" в рамках терапії, що аналогічно до парного танцю, де партнери чергуються у ролі ведучого та слідувачого (Elliott, R., 2003). Також варто звернути увагу, що почуття правильності залежить різних форм психічної організації клієнтів, тому терапевтичний підхід повинен бути гнучким і адаптивним. Важливо не просто залишатися в рамках традиційних підходів, але і шукати інноваційні методики, які враховують індивідуальні особливості та потреби кожного клієнта.

М. Ворнер зазначила, що "клієнтцентровані терапевти вагаються концептуалізувати клієнтів як таких, що мають "характерологічні" розлади, такі як нарцистична особистість, межева особистість або дисоціативний розлад особистості" (Warner, M.S., 2013). Вона підкреслює, що багато клієнтів стикаються зі значними труднощами у саморегуляції інтенсивності власних емоцій, особливо пов'язаних із соромом, критикою та контролем деструктивних імпульсів. Ворнер описала в рамках клієнт-центрованої терапії такі види процесів: оптимальний, тендітний, дисоціативний і психотичний, які відповідають рівням організації психіки в психоаналітичній теорії - невротичному, межовому і психотичному (McWilliams, N., 1994). Таким чином, йдеться про різні форми психічної організації клієнтів, що проявляються у різних варіантах перебігу психотерапевтичного процесу.

Варіант рішення проблеми. Траєкторія розвитку психологічної правильності не є лінійною чи універсальною. Індивіди можуть розвиватися з різною швидкістю, і на їхню траєкторію можуть впливати різні фактори, такі як культурний контекст, індивідуальні відмінності та життєві обставини. Крім того, люди можуть відчувати невдачі або виклики, які тимчасово перешкоджають їхньому відчуттю психологічної правильності. На розвиток почуття психологічної правильності впливає широкий спектр факторів, які взаємодіють і формують когнітивне, емоційне та соціальне функціонування особистості. Необхідно ретельно вивчати інші адаптаційні стратегії, методи й механізми саморегуляції, які можуть допомагати зміцнювати свою психологічну стійкість, психічне і фізичне здоров'я. Дослідження Р. Лазарус, зокрема, показали, що такі стратегії, методи й механізми обов'язково мають містити: постійний пошук ефективної, конструктивної, оптимістичної соціальної підтримки; переосмислення психотравматичних ситуацій з позицій пошуку

реального та потенційного позитиву (саногенне мислення); активне, дієве вирішення проблем (Moskalets, V., (2023). Війна спонукає багатьох людей, причетних до неї, активно шукати глибокий сенс життя як загалом, так і особисто, що призводить до значних, а іноді й радикальних змін у їхніх ціннісних орієнтаціях, екзистенційних переконаннях та вірі. Це, своєю чергою, впливає на їхню мотивацію щодо життєвих сенсів, пріоритетів, цілей, амбіцій і взаємин. Глибокий сенс життя є необхідною умовою та найпотужнішим чинником життєдайної любові до життя, життєвої радості, яка інтегрується у бажання та здатності жити гідно. Велика частина клієнтів скаржились Франклу та його учням і послідовникам на тривожно-гнітюче усвідомлення поверховості й безглуздості свого існування, відсутність сенсу життя, на почуття «внутрішньої порожнечі», «неприкаяності душі», що зводить нанівещь їхню здатність цікавитися, захоплюватися, ініціювати, та зумовлює сталий стан тужливої розгубленості й виснаженості. Він дав декілька назв цьому стану: «духовний вакуум»; «екзистенційний вакуум»; «переживання безодні»; «екзистенційний відчай». Потрібно «духовний вакуум» суб'єкта заповнити гідним смыслом життя і тоді його ноогенні, а часто й інші невротичні розлади сходять нанівещь. Життєві інтереси людини – те, що її щиро захоплює та наповнює життєвою енергією, – невід'ємно зливаються з її смыслом життя. Сутнісний зміст самотрансценденції людського існування Франкл вбачав у словах Іммануїла Канта: «Людина хоче бути щасливою, але чого їй варто насамперед і найдужче бажати, то це бути гідною щастя». Це означає, що в будь-якій життєвій ситуації людина повинна перш за все задуматися не про те, чи задоволена вона чи ні, страждає чи насолоджується, а про причини та підстави своїх відчуттів. Терапевт має з'ясувати, які з цих причин можуть допомогти пацієнту, і працювати над ними. Також підтверджується концепція суїциду Аарона Бека, яка стверджує, що саме безнадійність, а не депресія, є головною причиною спроб самогубства. Тому важливим є пошук смислів, що допоможе сформувати психологічне відчуття правильності.

Висновки.

1) Порушення роботи почуття правильності може бути пов'язане з рівнем організації особистості, який включає стійкість і гнучкість відповідей на життєві виклики та здатність до самоактуалізації. Відсутність цього почуття може призвести до конфліктів у внутрішніх переконаннях і цінностях, що ускладнює терапевтичний процес. Ефективна психотерапія, зокрема за підходом Роджерса, спрямована на стимулювання саморефлексії і самосвідомості пацієнта, щоб допомогти йому відновити почуття внутрішньої гармонії і правильності, необхідне для досягнення психічного благополуччя.

2) Почуття правильності є глибоко пов'язаним з досвідом безпечних прив'язаностей. Роджерс вважав, що людина може ефективно самореалізуватися лише в умовах, коли вона відчуває безпечне й підтримуюче середовище навколо себе. Це дозволяє їй відчувати

себе прийнятою, розуміти свої емоції і потреби, що є ключовим для розвитку внутрішньої гармонії і самоприйняття. Порушення цього почуття може виникати внаслідок недостатньої або непослідовної підтримки з боку оточуючих, невизнання власних почуттів і емоцій, а також через травматичні досвіди в міжособистісних відносинах. У психотерапевтичній практиці Роджерса відновлення цього почуття часто відбувається через створення емпатичного і відкритого простору, де клієнт може вільно досліджувати свої почуття і думки без страху перед засудженням чи відмовою.

3) Зміна ставлення до наслідків своєї психотравми за Франклом може допомогти суб'єкту здолати свою невротично-фаталістичну фіксацію («зацикленість»). В такій фіксації вбачається специфічна безнадійність, яка охоплює ставлення суб'єкта до своєї здатності упоратись зі своїми психологічними проблемами – це відкидає саму можливість зцілення внаслідок інтегрування невротичних наслідків своєї психотравми у свою Я-концепцію під компульсивним впливом своєї посттравматичної апатії та абулії. Проблема зазвичай виглядає так, що клієнт хоче позбутись наслідків психотравми, але вперто стоїть на тому, що жодні зусилля не допоможуть йому здійснити це. Терапевтичному процесі може допомогти підхід зосереджений на «цінностях ставлення»: «До спроможності людини «ставати над всім» належить також її спроможність стати над самою собою. Простіше кажучи, як ми це іноді пояснюємо нашим пацієнтам, – писав В. Франкл, – я не зобов'язаний постійно терпіти самого себе. Я можу відмежуватись від того, що є в мені, притім не лише від нормальних психічних явищ, а й у певних межах від психічної патології в мені. Я пов'язаний з обставинами не просто як біологічний тип чи психологічний характер. Адже типом чи характером я лише володію; а те, що я є, – це особистість. Саме моє особистісне буття уможливило свободу – свободу стати особистістю. Це свобода від своєї фактичності, свобода своєї екзистенційності. Це свобода стати іншим» (Frankl, V., 2016).

Список використаних джерел/References

- Kocharyan A.S. (2018). The course of the process in client-centred psychotherapy, *Psychological counselling and psychotherapy*, 9, 19.
- Moskalets V. (2023). "Super-sense" in the logotherapy of grief and pangs of conscience, *Scientific Notes of the National University of Ostroh Academy. Series "Psychology"*, 16, 73-83.
- Frankl, V. (2016). *Man in Search of True Meaning*. A psychologist in a concentration camp. Kharkiv: UNISOFT.
- Elliott R. (2003). *Emotion-focused therapy, The tribes of the person-centered nation*, P. Sanders (Ed.). (pp. 103-130). N.Y.
- McWilliams (1994). *Nancy Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. - New York: The Guilford Press.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (pp. 184-187). Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers C.R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. London: Constable.
- Rogers, C.R. (1967). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy* (pp. 185-186). Boston: Houghton Mifflin.

Sanford, R. (1983). *The deeper self: A psychological exploration of spiritualities* (pp. 165-178). New York: Paulist Press.
Warner M.S. (2013). *Person-centered therapy at the difficult edge: a developmentally based model of fragile and*

dissociated process Person-centered therapy today (pp. 144-171). D. Mearns and B. Thome (Ed.). London: Sage.

FUNCTIONAL AND STRUCTURAL FEATURES OF ORGANIZING THE "SENSE OF RIGHTNESS" WITHIN THE STRUCTURE OF PERSONALITY

Yuliia Bogachenko

*V.N. Karazin Kharkiv National University
Svobody, 4, Kharkiv, 61022, Ukraine*

The article investigates the problem of organizing the "sense of rightness" in the structure of personality in the context of modern challenges, particularly the war in Ukraine, which has led to deteriorating psychological health, increased stress levels, and the emergence of various psychological symptoms. The authors emphasize the importance of internal harmony and authenticity of personality in the conditions of an increasing pace of life and informational influence. The concept of Carl Rogers' "organismic tendency," which focuses on the internal sense of rightness supported by a therapeutic environment, is examined. Approaches of other theorists, such as Leslie Greenberg, Robert Elliott, Erik Erikson, Lawrence Kohlberg, and Viktor Frankl, regarding the formation and maintenance of the "sense of rightness" are also analyzed. The study highlights the necessity of new therapeutic methods to support psychological resilience and personality development under modern stress factors, particularly through emphasizing the integration of emotions, self-awareness, and the search for deep meaning in life and the sense of rightness.

Keywords: *sense of rightness, organismic tendency, internal harmony, client-centered approach, psychological resilience*

The article was received by the editors 7.01.2024 (Стаття надійшла до редакції 7.01.2024)

The article is recommended for printing 15.03.2024 (Стаття рекомендована до друку 15.03.2024)
