

## ДОПОМОГА ІНШОМУ, ЇЇ ФОРМИ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ВИМІРИ

*У статті впроваджено поняття про три основні форми допомоги іншому – справжню, невротичну та псевдодопомогу, наведено характеристику зазначених форм. Допомога аналізується в руслі суб'єктного, діяльнісного та екзистенційного підходів. Розкриваються екзистенційні особливості допомагаючої активності.*

**Ключові слова:** справжня допомога, невротична допомога, псевдодопомога, екзистенційна психологія, діяльнісний підхід, суб'єктний підхід.

Допомога іншому – це важлива форма соціальної взаємодії, пов'язана з наданням благ іншому суб'єктові та особистісним розвитком того, хто допомагає. Справжня допомога спрямована на розкриття потенціалу взаємодії та особистісного потенціалу обох учасників інтеракції. Але, як нами виявлено, крім справжньої допомоги, існують ще такі її форми, як невротична та псевдодопомога. Крім того, важливими аспектами допомагаючої активності є її екзистенційні виміри, пов'язані з межевими питаннями людського існування у світі.

Справжня допомога іншому сутнісно пов'язана зі сприянням входженню цього іншого в стан суб'єктності. О.М. Волкова визначає суб'єктність як "властивість особистості виробляти взаємозумовлені зміни у світі, в інших людях, в людини. В основі цієї властивості особистості лежить ставлення людини до себе як до діяча" [1; с. 35]. Відповідно, сприяння входженню в стан суб'єктності – це сприяння діяльнісному ставленню іншої людини до своєї життєвої ситуації. У випадку допомоги іншому таке діяльнісне ставлення стає важливим атрибутом надання підтримки, а для реципієнта допомоги – фактором, який може перетворити його з жертви обставин на суб'єкта активності, автора відповідального та потрібного рішення, і потенційно, у свою чергу, мотивувати до надання допомоги іншим.

Цікавим є розгляд допомоги в руслі суб'єктного підходу. Так, О.О. Сергієнко зазначає: "Розглядаючи життя людини як низку подій та ситуацій, психологія людського буття (В.В. Знакова. – М.Н.) розкриває нові джерела формування суб'єктності людини" [9; с. 10]. Зокрема, однією із таких ситуацій може бути ситуація допомоги іншому. Допомога іншому сприяє розкриттю потенціалу суб'єктності учасників взаємодії – того, кому допомагають, який повинен стати суб'єктом власної життєвої ситуації, та того, хто допомагає, який стимулює суб'єктність іншого власною суб'єктністю.

Важливий аспект допомоги – її плинність, суцесивність, динамічність. Допомога іншому, сполучена з суб'єктністю, характеризує постійну мінливість, неперервний розвиток як суб'єкта надання допомоги, так і її реципієнта.

Іншою важливою психологічною характеристикою допомоги іншому є зв'язок з особистісними переживаннями. М. Чіксентміхайї пише: "Для нього (оптимального переживання, або стану "поток". – М.Н.) характерною є відповідність наших умінь складності поставленої задачі, наявність ясної мети та чітких "правил гри", а також зворотного зв'язку, який дозволяє судити про успішність власних дій" [10]. Стан "поток", за М. Чіксентміхайї, як ми уважаємо, можливий при наданні допомоги іншому. Зокрема в проведених раніше дослідженнях [6] нами була виділена емоційна спрямованість інтерпретації концепту допомоги іншому, при якій досліджувані писали про такі емоції та почуття, як радість, щастя, захоплення, піднесення.

Нарешті, важливою психологічною особливістю допомоги іншому є її інтегративний характер. М.Й. Воловікова зазначає: "Проблема саморегуляції була досліджена К.О. Абульхановою на особистісному рівні як оптимальний/неоптимальний спосіб індивідуальної інтеграції особистістю власних можливостей різних рівнів для вирішення життєвих задач" [2; с. 24]. Таке розуміння саморегуляції співвідноситься з проблемою допомоги іншому в аспекті розуміння способів "інтеграції особистістю власних можливостей", а саме особистістю, яка потребує допомоги та підтримки. У цьому аспекті допомагаючий суб'єкт стає помічником у тому, щоб людина обрала оптимальний спосіб інтеграції власних ресурсів.

Допомога – різновид суб'єкт-суб'єктних відносин, а не суб'єкт-об'єктних чи навіть суб'єкт-об'єкт-суб'єктних, адже справжня допомога – це завжди взаємодія двох особистостей, навіть якщо діалог між ними опосередкований певним предметом, або ж об'єктом.

Важливим є розгляд проблеми допомоги іншому в контексті теорії діяльності, зокрема в її аспекті, представленому працями авторів розвивального навчання. Так, В.В. Давидов уважав загальним призначенням емоцій надання людині можливості поставити певну життєву задачу. "А найголовніше – це те, що емоції дозволяють людині одразу ж інтегративно визначити її фізичні, духовно моральні засоби для вирішення цієї задачі" [3; с. 47]. За відсутності цих засобів людина не приймає задачу, а якщо вони є, починає думати, як досягти поставленої мети. Так і з задачею допомоги іншому – вона ставиться завдяки емоціям, і емоції ж дозволяють оцінити, чи буде людина в змозі якісно допомогти іншому. Ситуація ж потреби в допомозі пов'язана, відповідно, з тим, що емоції повідомляють суб'єкта, що в нього немає засобів

упоратися з певною ситуацією. Тоді справжня допомога такому суб'єктові інколи полягатиме в підбадьорюванні чи заспокоєванні, – тобто створенні такого емоційного фону, на якому людина відчує себе компетентною стосовно ситуації, зрозуміє, що в неї є фізичні, інтелектуальні або духовно моральні засоби для подолання проблеми.

Істотною для розуміння психологічної природи допомоги тезу висунув В.В. Давидов, коли писав: "Коли я звертаюсь за чимось до іншого, то це означає, що у мене присутня представленість можливостей інших людей" [3; с. 47]. У допомозі як цілісному феномені обов'язково існує звернення, в якому присутня "представленість можливостей інших людей". Це – важливий момент. У ньому розкривається діалогічність допомоги та спільно-розподілений характер допомагальної діяльності. Схема допомагальної взаємодії виглядає на своїх початкових етапах таким чином: виникнення утруднення – усвідомлення цього утруднення – звернення до іншого, в якому "присутня представленість можливостей" іншого – комунікація – відповідь – допомагальна дія – завершення ситуації.

Допомога іншому тісно пов'язана з рефлексією та рефлексивністю як особистісною якістю суб'єкта надання справжньої допомоги. Діяльність допомоги інтеріоризується суб'єктом, і стає зі спільно-розподіленою індивідуальною, породжуючи такі особистісні якості, як компетентність і самоефективність. Ґрунтуючись на дослідженнях В.В. Рубцова [8] можна припустити, що допомагальна взаємодія, зокрема в навчальній діяльності, впливає на розвиток мислення дітей.

Розгляд трьох форм допомоги: справжньої допомоги іншому, невротичної та псевдопомоги, з необхідністю припускає звернення до екзистенційних питань існування людини, її взаємодії з іншими людьми, її буття та співбуття, її присутності, почуттям, аутентичності.

Справжня допомога вступає в конфронтацію з Іншим, кидаючи виклик екзистенційним основам його буття. Вона мусить пробуджувати особистісність людини, індивідуальність її переживання, унікальність її осмислення дійсності. Така допомога не нівелює особистість, а навпаки, дозволяє їй розкритися на повну силу.

Але існує і псевдопомога, яка може сприяти розвитку конформізму. За формою псевдопомога може виглядати як допомога, але за своєю сутністю вона, якщо не індиферентна, то деструктивна.

Різниця між псевдопомогою і невротичною допомогою полягає в тому, що до невротичної допомоги схильні люди з невротичним характером або ж з невротичним викривленням особистості, у той час як псевдопомога може бути надана будь-якою людиною, за формою нагадуючи допомогу, а за сутністю будучи маніпуляцією, сподіванням на обмін, формою контролю тощо.

У допомагаючих відносинах люди інколи можуть утратити свою ідентичність. Це відбувається, наприклад, у ситуації нав'язливого бажання допомоги іншому, коли взаємодія не обмежується одним чи двома актами необхідної допомоги, а суб'єкт надання допомоги хоче продовжувати свою опіку, турбуватися про іншого. Така невротична модель допомагаючого суб'єкта зустрічається, наприклад, у ситуації співзалежності, коли залежний від алкоголю індивід виступає постійним об'єктом допомоги. Ключовим у цьому буде саме те, що інший виступає об'єктом допомоги, тоді як у справжніх відносинах допомоги взаємодіють два рівноправні, рівнозначні суб'єкти. Таким чином, справжня допомога іншому ґрунтується на відносинах "Я – Ти", за М. Бубером, тоді як невротична допомога – це відносини "Я – Воно", суб'єкт-об'єкт, незважаючи на те, що взаємодіють дві особистості.

Якщо людина допомагає іншій, і це робиться успішно, то вона може почати прагнути допомогти більшій кількості людей. Допомога при цьому продовжуватиме залишатися справжньою, а не невротичною, як ми описали вище. У випадку ж невротичної допомоги достатньо високий випадок невдалих спроб допомоги, людина хоче за рахунок серії позитивних спроб компенсувати попередні негативні досвіди та вирівняти загальне співвідношення негативних та позитивних випадків допомоги. Людина невротично прагне до більшої успішності у своїй допомагальній діяльності.

Невротична допомога є формою самопомоги. Людина прагне вирішити власні проблеми, нав'язливо допомагаючи іншим та безсвідомо очікуючи допомоги від інших в обмін, у відповідь. Можна також припустити, що людина допомагатиме людям зі схожими на свої проблеми (наприклад, жінка з невлаштованим особистим життям стає успішною свахою). Стрижнем самопомоги є рефлексивне віддзеркалення. Від справжньої допомоги невротична допомога відрізняється наявністю рефлексії в першій і відсутністю її у другій. У випадку невротичної допомоги людина заздалегідь відмовляється від рефлексивного самовіддзеркалення, яке вимагає внутрішнього зусилля, спроби "подивитися на себе зі сторони". Людина, за формою допомагаючи іншій, справді намагається допомогти сама собі. Для самої людини це може спричинювати психологічну неуспішність її допомагальної активності.

Може бути і справжня самопомога. У такому випадку людина рефлексивно "розділяє" себе на суб'єкта надання допомоги та її реципієнта. У випадку ж з невротичною допомогою в людини бракує сил, або вона малодушно відмовляється від цього титанічного зусилля, і допомагає собі засобами надання допомоги іншим. Але в цьому випадку інші мислять саме як засоби, а не як інші суб'єктні реципієнти. Через них невротична особистість прагне досягнути тієї частини "себе-реципієнта", яка є необхідною частиною для повноти самопомоги.

Як псевдопомога, так і невротична допомога спонукаються мотивацією отримання схвалення чи заохочення від інших, що відбувається ціною нівелювання ідентичності суб'єкта надання такої допомоги. Справжня ж допомога, спрямована на вирішення проблеми, яка спричиняє страждання чи перешкоджає розвитку іншого, тобто дійсна допомога є діяльною та проблемно-орієнтованою. Крім того,

псевдодопомога та невротична допомога припускають, що інший є об'єктом впливу, а справжня допомога підкреслює суб'єктність іншої людини. Таким чином, справжня допомога ґрунтується на суб'єкт-суб'єктних відносинах, на противагу невротичній та псевдодопомозі, які виростають із суб'єкт-об'єктної взаємодії.

Важливим завданням є розгляд екзистенційних основ допомагальної активності особистості. Так, Р. Мей писав: "Пригнічення – це таке ставлення людини до світу, коли в неї є можливість йти назустріч іншим людям, але вона занадто боїться цього; і тут причиною може бути її страх утратити занадто багато" [5; с. 17]. Отже, пригнічення в такому його розумінні може бути причиною закритості людини як до надання, так і до отримання допомоги. Людина може прагнути здаватися егоїстом чи самітником, щоб не втратити, як вона уявляє, себе саму, свою ідентичність у взаємодії з іншою людиною. Таким чином, егоїзм чи усамітнення є певним фасадом, за яким людина ховається, причому в цьому випадку вона "живе в обмеженому та викривленому просторі" [5; с. 17].

В екзистенційній психології суттєвою є проблема співбуття, співіснування людей. Р. Мей детально описував екзистенційну динаміку першої зустрічі двох людей, задаючи при цьому питання: "Чи повинні ми йти на ризик скористатися цим шансом (нового знайомства. – М.Н.) для того, щоб збагатити свій досвід шляхом цих нових взаємовідносин?" [5; с. 19]. Таке ж питання може задавати собі людина, коли вирішує, чи буде вона надавати допомогу іншому, вступати з ним у допомагальні взаємини, які можуть призвести до особистісного розвитку обох індивідів.

Терапію Р. Мей розглядає як "діяльність, в якій необхідно розглядати в якості предмета людину існуючу" [5; с. 24]. Дійсна допомога іншому також є такою діяльністю, де предметом виступає людина існуюча.

Одним з важливих теоретичних узагальнень екзистенційної психології є виділені Р. Меем шість характеристик людини існуючої: 1) захист центру своєї особистості; 2) риси самоствердження; 3) "необхідність і можливість виходити зі свого центру для того, щоб взаємодіяти з іншими людьми" [5; с. 27]; 4) свідомість як суб'єктивна сторона існування центру особистості; 5) усвідомлення себе; 6) тривога.

Екзистенційна психологія знаходиться на перетині світів різних особистостей, вона – як вузлик у міжособистісній взаємодії. Р. Мей погоджувався з М. Бубером та Г.С. Салліваном у тому, що "людину не можна осягнути як особистість, якщо вона зневажає взаємодію з іншими людьми" [5; с. 27]. Одним із різновидів такої взаємодії є допомагальна взаємодія. Слід відзначити, що позиція зазначених вище авторів глибоко перегукується з вітчизняною традицією розуміння особистості. Так, Е.В. Ільєнков писав: "Розглядаючи особистість як чисто соціальну одиницю, як конкретний ансамбль соціальних якостей людської індивідуальності, психологія зобов'язана абстрагуватися від ставлення особистості до тих речей, які не мають до останньої внутрішнього необхідного відношення, та досліджувати лише зв'язки, які опосередковують особистість із самою собою, тобто одну особистість із іншою такою ж особистістю" [4; с. 396].

Для екзистенційної психології важливим є досвід *буття-людини-в-світі*. Р. Мей писав з цього приводу: "Також може бути правильним і те, що для будь-якої людини можливість прийняття й довіри з боку іншого є необхідною умовою виникнення досвіду «я є»" [5; с. 114]. На нашу думку, відносини допомоги можуть бути умовою виникнення досвіду «я є».

Екзистенційна психологія, на думку І. Ялома, працює з чотирма основними даностями людського існування: смерть, свобода, ізоляція та беззмістовність [11]. Р. Мей розмірковує про проблему втрати свого світу, яка ґрунтується на специфічному "життєвому досвіді ізоляції" [5; с. 136], що називається "гносеологічна самотність". На нашу думку, у дійсній допомозі іншому стає можливим подолати цю "гносеологічну самотність".

В екзистенційній психології прийнято виділяти основні модуси буття людини. Так, Р. Мей описував три модуси буття людини у світі: Umwelt, Mitwelt та Eigenwelt. Зокрема, "У модусі Mitwelt категорії пристосування та адаптації не точні; тут для позначення правильної категорії підійде слово взаємовідносини" [5; с. 147]. Справжня допомога іншому – це теж взаємовідносини, і вона стосується модусу Mitwelt. Але в цілому допомога іншому має розглядатися та існувати в усіх трьох основних модусах буття: Umwelt, Mitwelt та Eigenwelt.

Цікавою є така думка Р. Мея: "Цей новий підхід до вивчення часу починається з наукового спостереження, яке показує, що найбільш важливий момент існування полягає в його *становленні*, тобто буття завжди знаходиться в процесі становлення, завжди розвивається в часі, і його не можна визначати статичними категоріями" [5; с. 156]. Так і допомогу іншому не можна визначати статичними категоріями, це динамічний процес взаємодії, в якому буття визначає сутність. Допомога іншому – це динамічна система, яка прагне до гетеростазу, до зміни та розвитку одного або ж всіх суб'єктів допомагальної взаємодії.

Допомога іншому передбачає присутність. Р. Мей під присутністю розуміє, "що взаємовідносини терапевта і пацієнта розглядаються як реальні, коли терапевт – це не просто рефлексор, який знаходиться в тіні, а жива людина, яка в цей самий час стурбована не своїми проблемами, а розумінням і переживанням, за можливістю, буття цього пацієнта" [5; с. 182].

Таким чином, проблема допомоги іншому може розглядатися в тезаурусі екзистенційної психології. При цьому фундаментальними будуть такі характеристики допомоги іншому, як звернення до суб'єктності іншого, зв'язок з особистісними переживаннями, інтегральний та суб'єкт-суб'єктний характер, зв'язок з екзистенційними даностями існування людини у світі. Відповідно до міри розкриття цих характеристик можна виокремити три основні форми допомоги іншому – справжню, невротичну та псевдодопомогу.

Визначення психологічного змісту різниці між зазначеними формами ще має стати предметом окремого дослідження. Однак уже на цьому етапі очевидна широта та різноманітність феноменології допомагальної активності, яка, зачіпаючи основи людського буття у світі, у розвинених своїх формах спрямовує на пошук та знаходження особистістю екзистенційних смислів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Волкова Е.Н. Субъектность как деятельное отношение к самому себе, к другим людям и к миру / Е.Н. Волкова // Мир психологии. – 2005, №3 (43). – С. 33-40.
2. Воловикова М.И. История, современное состояние и перспективы развития психологии личности / М.И. Воловикова // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33, № 1. – С. 20-29.
3. Давыдов В.В. Новый подход к пониманию структуры и содержания деятельности / В.В. Давыдов // Вопросы психологии. – 2003, № 2. – С. 42-49.
4. Ильенков Э.В. Философия и культура / Э.В. Ильенков. – М.: Политиздат, 1991. – 464 с.
5. Мэй Р. Открытие Бытия / Р. Мэй. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 224 с.
6. Наконечна М.М. Допомога іншому: психологічні аспекти / М.М. Наконечна. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2012. – 184 с.
7. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
8. Рубцов В.В. Социальные взаимодействия и обучение в контексте культурно-исторической психологии и теории деятельности / В.В. Рубцов // Мир психологии. – 2006, №3 (47). – С. 59-72.
9. Сергиенко Е.А. Развитие психологии субъекта и субъект развития / Е.А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33, № 1. – С. 7-19.
10. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М.: Альпина нон-фикшн; Смысл, 2011. – 464 с.
11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ялом И. [Пер. с англ. Т.С. Драбкиной]. – М.: Независимая фирма "Класс", 1999. – 576 с.

Подано до редакції 03.09.12

---