ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL HUMAN HEALTH AS ONE OF THE COMPONENTS OF THE THEORY OF PERSONALITY

У статті подано результати узагальнення наукових досліджень, що стосуються проблеми психологічного здоров'я особистості як однієї з основних у проблемному полі психології особистості, що розкриває сутність функціонування та психологічний портрет здорової людини, є складовою частиною психологічного благополуччя. Термін «психологічне здоров'я», що вживається під час вирішення завдань, які пов'язані з формуванням психологічно здорової особистості, у статті розглядається як показник соціально-психологічного аспекту стилю життя, який характеризує сприйняття, оцінку індивідом свого соціального благополуччя, рівня та якості життя, ступеня задоволення потреб та реалізації життєвих планів.

Узагальнено праці, що стосуються проблеми здоров'я, та зроблено спробу в контексті сучасних наукових та суспільних тенденцій з'ясувати сутність поняття «здоров'я», яке є динамічним, багатозначним, перебуває в постійному розвитку паралельно з розвитком науки.

Наведено погляди на здоров'я як статичну та динамічну категорію. Описано психологічно здорову особистість та окреслено шляхи досягнення психологічного здоров'я відповідно до поглядів гуманістичних психологів, зокрема Абрагама Маслоу, який вважав, що психологічно здоровою може бути лише самоактуалізована особистість, Карла Роджерса, який говорив про слідування за голосом своєї самості, та Віктора Франкла, який вважав, що психологічно здоровою особистість може стати лише тоді, коли зможе віднайти сенс життя. Виділено три типи порушень, причиною яких може стати психологічне нездоров'я людини (емоційні, що означають переважання негативних емоційних станів над позитивними, особистісні, які ще називаються порушеннями моральності, що виникають на підґрунті антисоціальної та егоцентричної спрямованості особистості, та адаптаційні порушення, що пов'язані з нездатністю особистості повноцінно виконувати необхідні для життя види діяльності, зокрема навчатися, працювати, підтримувати побут, спілкуватися).

Таким чином, психологічне здоров'я розглядається як здорова, адекватна реальності система переконань особистості, яка дає змогу індивіду відчувати емоційний комфорт, морально ставитися до оточуючих, успішно адаптуватися до вимог зовнішнього світу, а пошук ефективних методів підтримання психологічного здоров'я залишається актуальним завданням для майбутніх психологічних досліджень.

Ключові слова: психологічне здоров'я, поняття здоров'я, психологічно здорова особистість, порушення психологічного здоров'я, шляхи досягнення психологічного здоров'я.

The article presents the results of generalization of scientific research on the problem of psychological health of the individual as one of the main in the problem field of personality psychology, which reveals the essence of functioning and psychological portrait of a healthy person, is an integral part of psychological well-being. The term "psychological health", which is used in solving problems related to the formation of a psychologically healthy personality, is considered in the article as an indicator of the socio-psychological aspect of lifestyle, which characterizes the perception, assessment of individual social well-being, level and quality of life, the degree of satisfaction of needs and implementation of life plans. The works related to the problem of health are generalized, and an attempt is made to clarify the essence of the concept of "health" in the context of modern scientific and social trends, which is dynamic, multifaceted, is in constant development in parallel with the development of science. Views on the health as a static and dynamic category are given. A psychologically healthy person is described and ways to achieve psychological health are outlined in accordance with the views of humanistic psychologists, in particular Abraham Maslow, who believed that only a self-actualized person can be psychologically healthy, Carl Rogers, who spoke about following the voice of his self, and Viktor Frankl, who believed that a psychologically healthy person can become only when he can find meaning in life. There are three types of disorders that can be caused by psychological ill health (emotional, which means the predominance of negative emotional states over positive ones, personal, also called moral disorders, arising from antisocial and egocentric orientation of the individual, and adaptive disorders associated with the inability of the individual to fully perform the activities necessary for life: study, work, maintain life, communicate, etc.). Thus, mental health is seen as a healthy, realistic system of personal beliefs, which allows an individual to feel emotional comfort, moral attitude to others, successfully adapt to the demands of the outside world, and the search for effective methods of maintaining mental health remains an urgent task for future psychological research.

Key words: psychological health, concept of health, psychologically healthy personality, mental health disorders, ways to achieve psychological health.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.35>

Рябоконь В.В.

к.пед.н.,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля

Національного університету цивільного захисту України

Постановка проблеми. Сьогодні не лише в Україні, але й в усьому світі гостро постає проблема психологічного здоров'я людини, що зумовлюється сучасними умовами життя

та діяльності людства. Реалії нашого сьогодення висувають все більші вимоги до психічних функцій організму. Суспільні негаразди, нестабільність у політичній та економічній

сферах життя, інформаційна переважність призводять до стресових ситуацій, які аж ніяк не сприяють формуванню цілісної, самодостатньої, гармонійної особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Отже, проблема психологічного здоров'я виступає як одна з основних у проблемному полі психології особистості. Цей факт, безумовно, свідчить про значимість психологічного здоров'я для гармонійного особистісного зростання, що цілком закономірно зумовлює науковий інтерес до цієї тематики. Як наслідок, вчені різних країн у своїх працях з психології, психіатрії, філософії приділяють значну увагу вирішенню проблеми психологічного здоров'я особистості. З'ясовують основні критерії визначення, умови збереження та фактори формування психологічного здоров'я особистості у своїх роботах такі вчені, як З. Фрейд, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, К. Юнг, Е. Фром, А. Адлер, В. Анан'єв, В. Бехтерев, Б. Братусь, В. Войтенко, І. Гурвич, Б. Калью, С. Корсаков, Г. Ложкін, М. Мушкевич, Н. Ходирева.

В психології термін «психологічне здоров'я» вживається під час вирішення завдань, що пов'язані з формуванням психологічно здорової особистості. Він розглядається як показник соціально-психологічного аспекту стилю життя, характеризує сприйняття, оцінку індивідом свого соціального благополуччя, рівня та якості життя, ступеня задоволення потреб та реалізації життєвих планів.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз результатів узагальнення наукових досліджень, що стосуються проблеми психологічного здоров'я особистості як однієї з основних у проблемному полі психології особистості; з'ясування сутності поняття «здоров'я» в контексті сучасних наукових та суспільних тенденцій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічне здоров'я є одним із структурних компонентів теорії особистості, воно розкриває сутність функціонування зрілої особистості, психологічний портрет здорової людини, є складовою частиною психологічного благополуччя.

Психологічне здоров'я особистості є необхідною складовою частиною благополуччя як окремої людини, так і всього суспільства. Як кожна людина зацікавлена в збереженні та покращенні свого психологічного здоров'я та своїх близьких, так і суспільство загалом намагається зберегти та покращити психологічне здоров'я своїх громадян, тому глибоке та всебічне вивчення феномена психологічного здоров'я є актуальним завданням психології задля розроблення методів збереження та відновлення психологічного здоров'я особистості.

Розуміння психологічного здоров'я особистості неможливе без з'ясування самого поняття «здоров'я», яке саме по собі є динамічним, перебуває в постійному розвитку паралельно з розвитком науки, зокрема знань про природу людини. Сьогодні поняття «здоров'я» є багатозначним та не має загальноприйнятого уніфікованого тлумачення. В праці психологів, психотерапевтів та філософів можна зустріти більше трьохсот визначень терміна «здоров'я». Спробуємо виділити основні групи, в яких здоров'я визначається таким чином:

- стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та дефектів;
- сукупність фізичних та духовних можливостей (життєздатність), якими володіє організм, особистість;
- цілісний багатовимірний динамічний стан, що дає змогу людині здійснювати її біологічні та соціальні функції в умовах конкретного соціального та економічного середовища.

Таким чином, розуміння здоров'я різноманітне, але в кожному його визначенні згадується психологічне (духовне) здоров'я особистості як важлива ланка в розумінні категорії «здоров'я».

Загальноприйнятим є визначення здоров'я, що було наведене в преамбулі Уставу Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) ще у 1948 р.: «здоров'я – це такий стан людини, якому властива не лише відсутність хвороб чи фізичних вад, але й повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя» [1, с. 87]. Сучасні визначення категорії здоров'я представників психологічних та соціальних наук ґрунтуються на підході ВООЗ, але сформульовані більш динамічно та набувають більш конкретного характеру, адже відображають не лише зміст цього феномена, але й сучасні наукові та суспільні тенденції. Категорія здоров'я в працях сучасних дослідників окреслюється з використанням інших категорій, а саме стану, диспозиції та процесу.

І. Коцан, Г. Ложкін та М. Мушкевич у своїй роботі «Психологія здоров'я людини» [2] доводять, що вчені не мають однозначної думки про те, є поняття «здоров'я» статичним чи динамічним. Погляди на здоров'я як статичну категорію знаходять своє відображення у визначенні здоров'я як стану: «здоров'я – це стан повного соціально-біологічного і психічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму врівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти» [2, с. 54].

Здоров'я з диспозиції набуває значення динамічної здатності людини досягнути повноти власних фізичних, психічних і соціальних можливостей, а також відповідати вимогам

середовища. Здоров'я розуміється як засіб, потенціал організму, який в змозі забезпечити усебічний розвиток та протистояти актуальним вимогам.

Підхід до розуміння людини як динамічної системи, яка здатна до саморозвитку і саморегуляції, спричинив появу визначення здоров'я як процесу. «Здоров'я – це процес збереження та розвитку фізіологічних, біологічних та психічних функцій, оптимальної трудової і соціальної активності за максимальної тривалості активного творчого життя» [2, с. 62]. Тут здоров'я виступає «не як стале досягнення, а як безперервний пошук індивідуальних шляхів його зміни за збереження того, що є для кожного індивіда найздоровішим». З цієї точки зору здоров'я розглядається як процес, що забезпечує життєдіяльність організму, необхідну якість життя та його тривалість, а також є передумовою для досягнення людиною намічених життєвих цілей. Основоположник гуманістичної психології К. Роджерс вважав людину здоровою, якщо вона довіряє своєму організму та як важливе джерело інформації використовує свої відчуття, почуття й думки, а не поради інших [3, с. 32], адже бути здоровим – це цілеспрямована та послідовна робота з повернення людини до самої себе, пізнання свого тіла, розуму, умінь чути, бачити, відчувати себе.

Узагальнюючи праці, присвячені проблемі здоров'я, можемо виділити низку аксіоматичних за своїм змістом положень.

Здоров'я – це стан, близький до ідеального. Як правило, він змінюється протягом життя людини, адже людина не може бути однаково та повністю здоровою в різні моменти свого життя.

Здоров'я – поняття одночасно і культурно-історичне, що належить не лише до сфери медицини чи психології, адже в різні часи та в різних культурах межа між здоровим та нездоровим визначалась по-різному.

Здоров'я – це одночасно стан і складний динамічний процес, це розвиток та функціонування одночасно фізіологічних структур організму, психічної сфери та становлення й самовизначення особистості.

Здоров'я – це складний та багатовимірний компонент, що відображає різні аспекти реальності людського буття, зокрема тілесне існування, душевне життя та духовне буття. Відповідно, можемо розглядати соматичне, психічне та особистісне (психологічне) здоров'я людини [2, с. 63].

Отже, психологічне здоров'я – це один з аспектів здоров'я індивіду, тому увага до нього з боку дослідників є цілком закономірною. Психологічно здорова особистість є головним об'єктом досліджень гуманістичних психологів. Першими, хто звернувся до

цієї проблеми, стали відомі вчені Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф, В. Франкл, які у своїх роботах зі створення психологічно здорової особистості не лише описують її, але й зазначають шляхи досягнення психологічного здоров'я.

Згідно з А. Маслоу, психологічно здоровою може бути лише самоактуалізована особистість. Самоактуалізація постає, з одного боку, як «повне використання талантів, вмінь, можливостей тощо», а з іншого боку, як «вміння співіснувати зі своєю внутрішньою природою» [4, с. 42]. Це означає, наприклад, вміння вирішити для себе, чи подобається самій людині їжа чи фільм, незалежно від думки інших, тому для того, щоб досягнути самоактуалізації, індивід повинен навчитись довіряти своїм судженням та інстинктам і діяти згідно з ними. А. Маслоу вважає, що така поведінка особистості приведе до найкращих смаків у мистецтві, музиці, їжі тощо, як наслідок, навчить робити правильні висновки і в більш серйозних життєвих ситуаціях, таких як вибір професії, створення сім'ї. Це стане запорукою успіху емоційного благополуччя, професійних успіхів у вибраній галузі, родинного щастя.

В гуманістичній психології людина розглядається як гармонійна, «хороша» істота, яка, слідуючи за своєю внутрішньою природою, автоматично буде доброзичливо ставитися до інших людей, реалізовувати свої таланти та можливості на користь суспільства. Таким чином, самоактуалізована особистість володіє всіма складовими частинами психологічного здоров'я, адже у неї переважає позитивний емоційний фон, вона неогоїстична, доброзичлива до інших, успішно адаптується до потреб побуту, родини, професії, здатна насолоджуватись навколишнім світом, їй не притаманний егоцентризм, натомість у такої особистості переважає інтерес до світу та оточуючих, на перший план виходить об'єктивний аналіз суспільного життя та людей, а не емоційна оцінка ситуацій і подій, джерелом страху чи хвилювання самоактуалізованої особистості є об'єктивні соціальні проблеми, а не її невротична уява. Крім того, самоактуалізована особистість має високі творчі здібності в тій чи іншій сфері і залюбки займається улюбленою справою, вона вміє отримувати насолоду від того, що відбувається тут і зараз, має перспективну мету, вірить у майбутнє. Така людина здатна любити, кохати, налагоджувати стосунки, глибокі особистісні зв'язки з іншими людьми, готова до довгого щасливого життя у шлюбі, вона вміє відчувати радість і щастя кожної миті життя, перевагу у спілкуванні віддає людям із чесними, відкритими рисами характеру, чітко розмежовує добро і зло, правду і кривду, прекрасне та огидне, поважає себе та інших, здатна до мудрих вчинків та філософського

гумору. У самоактуалізованій особистості відсутній внутрішній конфлікт, тому її енергія витрачається на вирішення професійних та творчих завдань, турботу про інших людей, спілкування з природою. Усі ці ознаки дають змогу самоактуалізованій особистості бути психологічно здоровою та свідомо контролювати своє життя.

Погляди К. Роджерса на психологічно здорову особистість багато в чому аналогічні поглядам А. Маслоу. Лише замість використання терміна «самоактуалізація» К. Роджерс говорить про слідування за голосом своєї самості [4, с. 49]. Згідно з дослідженнями К. Роджерса, самість – це найвища і остання інстанція людської психіки. Її голос безпомилковий, саме він підказує людині правильне рішення, важливо лише вміти чути голос самості серед інших голосів. Самість виступає тут як швидкий комп'ютер, який вибирає можливості, що точно зможуть задовольнити внутрішні потреби. Передбачається, що правильне задоволення внутрішніх потреб – це найвище благо для особистості та її соціального оточення. Прислухаючись до голосу самості, людина зможе не лише успішно адаптуватися до зовнішнього світу, але й досягнути істинного щастя, а також принести користь своїм близьким та всьому суспільству. Саме така людина, на думку К. Роджерса, є максимально психологічно здоровою.

Отже, можемо зробити висновок, що А. Маслоу та К. Роджерс одноголосно стверджують, що орієнтиром для особистості на шляху до психологічного здоров'я служить внутрішній голос людини.

Відзначимо, що серед психологів-гуманістів існують інші погляди на способи досягнення психологічного здоров'я. Наприклад, австрійський психотерапевт та філософ В. Франкл вважає, що для того, аби стати психологічно здоровою особистістю, людина повинна перш за все віднайти сенс життя. Ще у 1948 р. було опубліковано одну з його головних праць «Людина в пошуках справжнього сенсу» [5], в якій учений описує та аналізує власний досвід виживання в концентраційному таборі за часів Другої світової війни. Згідно з основними положеннями, що наводить В. Франкл, однією з основних властивостей людини є воля до сенсу життя, прагнення віднайти його та повною мірою реалізувати. Неувага людини до цієї потреби стає причиною психічних розладів особистості.

Інші дослідники визначають психологічне здоров'я як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджолі), баланс між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям (С. Фрайберг), процес життя особистості, у якому збалансовані рефлексивні, емоційні,

інтелектуальні, поведінкові аспекти (М. Гаранін, А. Холмогорова), функцію підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки й діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. Петровський, М. Ярошевський) [6, с. 108].

Вчені виділяють такі три типи порушень, причиною яких може стати психологічне нездоров'я людини.

1) Емоційні порушення – це перш за все присутність таких емоційних станів, які неприємні самій людині, яка ці стани переживає. Прикладами таких станів можуть бути різноманітні страхи, тривоги, депресії, агресивні імпульси. Емоційні порушення в цьому разі полягають у переважанні негативних емоційних станів над позитивними. Емоційний стан особистості перебуває в нормі, якщо спостерігається загальний позитивний емоційний фон, який забезпечується перевагою позитивних емоцій над негативними у життєдіяльності особистості.

2) Особистісні порушення також можуть називатися порушеннями моральності людини. Зокрема, Б. Братусь відзначає, що людина, яка здатна нормально мислити та запам'ятовувати події, ставити перед собою відносно складні цілі, знаходити до них правильні шляхи, бути діяльною та успішною, одночасно може бути особистісно недосконалою, «хворою», а саме не координувати своє життя, направляючи його до досягнення родової людської сутності, а задовольнятися «несправжніми» цілями [4, с. 89]. В поняття родової людської сутності вчений вкладає поняття людяності, ставлення до іншої людини як до самоцінності, як до істоти, яка уособлює безмежні потенції роду «людина», доброзичливість, повагу до інших, співчуття та довіру. В роботах уже згаданих відомих психологів А. Маслоу та В. Франкла також говориться про два вектори розвитку особистості (здоровий та нездоровий), а саме просоціальний та антисоціальний. Просоціальна спрямованість особистості відповідає особистісному здоров'ю. Для неї характерна стратегія інтеграції в суспільство, при цьому вона зберігає власну психологічну автономію та доброзичливо відкрита для інших людей, має достатньо сформоване власне «Я», здібності до емпатії. Антисоціальна, або егоцентрична, спрямованість властива нездоровій особистості. Такий людині властиве несприйняття чужих проблем, ставлення до інших людей, як до речей, потяг до влади. Останньою стадією вираження антисоціальної спрямованості особистості є, за словами Е. Фромма, «синдром ненависті до життя, який супроводжують риси деструктивності, жорстокості, впевненість у тому, що всі проблеми і конфлікти можна вирішити лише із застосуванням сили» [7, с. 115].

3) Адаптаційні порушення пов'язані з нездатністю особистості повноцінно виконувати необхідні для життя види діяльності, зокрема навчатися, працювати, підтримувати свій побут, спілкуватися з близькими людьми та особами протилежної статі. За таких порушень можуть бути присутніми такі перепони до повноцінної адаптації до вимог зовнішнього світу, як знижена працездатність, різноманітні проблеми у спілкуванні. Також серйозними перепонами для адаптації є стереотипність мислення, звичка наслідувати шаблонні стилі поведінки, відсутність творчого підходу до вирішення життєвих та професійних проблем.

Підсумувавши вищезазначене, можемо стверджувати, що з точки зору гуманістичного підходу, який на перший план висуває людську природу, загальним принципом психологічного здоров'я є прагнення людини бути й залишатися собою, незважаючи на мінливість навколишнього світу та труднощі індивідуального буття. Якщо раніше творчість та адаптація найчастіше розглядалися як протилежні поняття, а сама творчість розкривалась як неадаптивний тип поведінки, то нині творчість все частіше описується як необхідна складова частина адаптації. Це пов'язано з тим, що сучасна соціальна ситуація, а саме прискорені темпи соціальних змін, глобальність та нестандартність проблем, що постають перед людиною, робить неспроможними стандартні способи життєвого устрою та вирішення проблем, які раніше вважались адаптивними, вимагає пошуку нових, творчих підходів та рішень.

Розкриваючи сутність адаптації, маємо відзначити, що для її успішного здійснення особистість повинна орієнтуватися не лише на сьогодишню ситуацію, тобто не лише на те, що необхідно й достатньо для адаптації сьогодні, але й на те, що стане необхідним у майбутньому. Наприклад, учень повинен концентруватися не лише на отриманні високих оцінок, але й навіть більше на набутті знань, які стануть необхідними для нього в майбутньому під час професійної діяльності. Якщо ж учень вивчає щось лише для того, щоб отримати високу оцінку і якнайскоріше забути те, що вчив, то, незважаючи на його сьогодишню достатню адаптованість, можливість майбутньої адаптації в цьому разі перебуває під загрозою.

Серед розглянутих трьох можливих проявів порушень психологічного здоров'я (емоційні, особистісні та адаптаційні порушення), на нашу думку, саме особистісні (моральні) порушення найбільше пов'язані з психологічним здоров'ям, тобто із системою переконань особистості. Емоційні та адаптаційні порушення часто можуть бути наслідком інших, тобто непсихологічних, порушень. Так, зокрема, на емоційне самопочуття людини великий вплив

мають фізіологічні фактори (наприклад, соматичне здоров'я, гормональний фон), а також зовнішні умови її життя. Успішність адаптації великою мірою залежить від знань, умінь, навичок, які притаманні людині, а не лише від її переконань.

Висновки з проведеного дослідження.

Таким чином, у нашій роботі психологічне здоров'я розглядається як здорова, адекватна реальності система переконань особистості. Це така система переконань, яка дає змогу індивіду відчувати емоційний комфорт, морально ставитися до оточуючих, успішно адаптуватися до вимог зовнішнього світу. Однак знаходження та виправлення неправильних переконань індивіда – це не проста проблема. Різними психологами пропонуються різні підходи до її вирішення. Так, З. Фрейд пропонує важкий, тривалий і не кожному доступний метод психоаналізу як спосіб досягнення психологічного здоров'я. Простіші та більш прийнятні способи зміни системи переконань у кращий бік пропонуються в гуманістичній психології. Так, А. Маслоу та К. Роджерс пропонують орієнтуватися на внутрішній голос, а В. Франкл – шукати сенс життя. Проте ці способи досягнення психологічного здоров'я неідеальні, допомагають не кожному і не завжди. Так, кожна людина з власного досвіду знає, що не завжди прислуховування та довіра до внутрішнього голосу приводить до позитивних результатів. Розуміння, знаходження сенсу життя можуть дати певне полегшення, але не гарантують повного психологічного здоров'я. Крім того, людина може знайти сенс життя в чомусь неморальному, що може нашкодити іншим людям, тому пошук ефективних методів підтримання психологічного здоров'я залишається актуальним завданням для майбутніх психологічних досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Шувалов А. Психологическое здоровье человека. *Вестник ПСТГУ. Серия «Педагогика. Психология»*. Вып. IV. (15). С. 87–101.
2. Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
3. Ананьев В. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 384 с.
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
6. Ярема Н. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106–115.
7. Фромм Е. Мати чи бути / пер. з нім. О. Михайлова, А. Буряк. Київ : Український письменник, 2010. 222 с.