

УДК 159.9:316.613

Гандзілевська Г. Б., Левандовська М. Б.

РОЗВИТОК САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ КРИЗУ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ, ЗАСОБАМИ ПСИХОДРАМИ

У статті досліджується проблема розвитку самоцінності особистості, що переживає кризу середини життя. У зв'язку з цим проаналізовано особливості самоцінності особистості, що переживає кризу середнього віку; виокремлено напрямки роботи методу психодрами в контексті цієї проблеми.

Ключові слова: самоцінність; криза середини життя; психодрама; внутрішній критик.

В статье исследуется проблема развития самооценности личности, переживающей кризис середины жизни. В связи с этим проанализированы особенности самооценности личности, переживающей кризис среднего возраста; выделены направления работы метода психодрамы в контексте данной проблемы.

Ключевые слова: самооценность; кризис середины жизни; психодрама; внутренний критик

The article deals with the issue of the development of self-realisation of the personality that deals with the crises of the mid-years. Thus the peculiarities of the individual's self-evaluation are highlighted. The problem is investigated from the perspective of psychodrama method.

Key words: self-evaluation, crises of the mid-years, psychodrama, internal critic.

Актуальність дослідження питань, пов'язаних із підтримкою особистості, що переживає кризу середини життя, посилюється у зв'язку з недостатнім інтересом науковців власне до самого періоду зрілості. Більшість науковців вважає період зрілості етапом «зупинки», «завмирання» психологічного розвитку, періодом «закам'янілості» (В. Джеймс, Е. Клапаред та ін.). Так, Л. Анциферова [2], виокремлюючи дві протилежні концепції розвитку, наголошує, що одна з них базується на постулаті про необмеженість особистісного розвитку як основного засобу існування людини. Відповідно до іншої – за межами зрілості розвиток зупиняється, заміщується простими змінами. Теоретичний аналіз літератури дає підстави стверджувати про величезну кількість досліджень щодо періоду становлення особистості. Однак період реалізації актуалізованого потенціалу особистості, зокрема криза середини життя, на нашу думку, досліджено недостатньо. Підтвердження знаходимо у працях Л. Просандєєвої, яка стверджує, що у психології розвитку 90% дослідників займаються психологією дітей. Однак, слід відзначити, що криза середини життя, яку прийнято вважати «екзистенційною кризою» (В. Франкл), що опосередковує духовне зростання особистості (У. Андрушко), відповідно до сучасних досліджень є найбільш складною для подолання. Ядром духовного світу особистості є її самоцінність, призначення якої є можливість повної всебічної самореалізації особистості (Л. Просандєєва). А тому в умовах кризи середини життя перед особистістю постає необхідність спрямувати свою увагу на розвиток цього феномену. У зазначеному аспекті, на нашу думку, актуальним є терапевтичний метод психодрами, який дозволяє особистості пізнати істину за допомогою дії. Таким чином, метою нашого дослідження є теоретично дослідити можливості застосування психодрами для розвитку ціннісного ставлення до себе особистості, що переживає кризу середнього віку. Завдання дослідження: дослідити специфіку самоцінності особистості, що переживає кризу середнього віку; виокремити напрямки роботи методу психодрами в контексті цієї проблеми.

Аналіз попередніх досліджень та публікацій. Самоцінність людини, на думку сучасної дослідниці Л. Просандєєвої [9], є важливим особистісним показником, механізмом цілісності особистості та передбачуваності її діяльності. Аналізуючи праці М.Александрова, М.Маршал, М.Діксон, науковець підкреслює фактор вікового впливу на самоцінність особистості. Крім того, дослідниця цього феномену виокремлює два погляди на розвиток самоцінності: один з них наголошує на ретроспективний характер і нестійкість (Л.Бороздіна, О.Молчанова) самоцінності, інший – на те, що самоцінність із віком підвищується (Р.Соктап). Таким чином, становлення самоцінності авторка розглядає як психічний процес, що поступово розгортається в часі й характеризується все більш ускладненими формами самопізнання. Слід відзначити, що самоцінність часто як ідентифікують з поняттям самооцінка, так і розмежовують ці два феномени (Бех). Так, Л.Просандєєва визначає самооцінку, як і самовідчуття, самосприймання, самовідношення, саморозуміння, формами самоцінності.

Самоцінність особистості в психологічній літературі найчастіше розглядається як почуття цінності своєї особистості (В. Сатир, С.Пантелеєв, В. Столін); як довіру особистості до себе (Н. Єрмакова); як установки на схвалення чи несхвалення (С.Куперсміт); як функції, яку реалізує рефлексія (Бех); як емоційну складову самосвідомості (Л. Просандєєва); як складову Я-концепції та ін.. Так, Н. Кульбіда[6], аналізуючи

дослідження Г. Уайтта, який вивчав характер впливу Я-концепції на процес прийняття рішень у ситуації ризику, вказує на специфічне співвідношення двох взаємодоповнюючих компонентів Я-концепції – само-ефективності та самоцінності «Я», а саме уникненню ризикованих ситуацій людей з високим рівнем самоцінності, які мотивовані підтримувати цей рівень. Люди з низьким рівнем, зазначає науковець, можуть більше ризикувати для самоствердження або «з огляду на те, що їм немає, що втрачати».

Нашому дослідженню імпонує визначення самоцінності як емоції самостварення (С. Пантелєєв). Так, Р. В. Каламаж [5], досліджуючи самостварення як складову частину емоційно-оцінного компоненту Я-концепції, аналізує праці С. Р. Пантелєєва, який емоцію самостварення позначає термінами «аутосимпатія», «відчуття власної гідності», «самоприйняття», «самоцінність». Слід зазначити, що ставлення особистості до самої себе Л. Просандєєва виділяє і як функцію самоцінності. А тому в контексті нашого дослідження варто зупинитись детальніше на аналізі феномену емоційного ставлення особистості до себе.

Виклад основного матеріалу та результати дослідження. Відповідно до праць Т. Титаренко «...у ставленні до себе, самоприйняття інтегруються ставленням до міри самореалізованості на кожному етапі життєвого шляху...» [11, с. 139]. Дослідниця наголошує, що «...ставлення до себе стає в індивідуальній біографії ставленням до творця свого життя, суб'єкта життєдіяльності, людини, яка насправді повсякденно творить власний світ. Новоутворенням кризи середини життя є саме поява такого стійкого творчого ставлення до себе та світу» [11, с. 149].

З метою вивчення особливостей суб'єктивного емоційного ставлення до себе та інших у періоді кризи середнього віку в чоловіків та жінок нами було проведено відповідне дослідження. У ньому взяли участь 112 чоловіків та 111 жінок віком від 35 до 45 років (держслужбовці) [7]. Для визначення особливостей неусвідомленого емоційного ставлення до себе був використаний метод кольорово-асоціативного експерименту (Є. Ф. Бажин, О. М. Еткінд), що базується на припущенні про взаємозв'язок суттєвих характеристик невербальних компонентів ставлення до значущих інших (і до себе) та кольорових асоціацій. Процедура опитування полягала в необхідності здійснити кольорові асоціації до себе та значущих соціальних стимулів: «я», «сім'я», «робота», «кар'єра», «майбутнє». Аналізуючи шкалу «самостварення», визначено, що в цілому і чоловіки, і жінки при визначенні емоційного самостварення надають перевагу зеленому, червоному та синьому кольорам, а жінки – ще й фіолетовому. При цьому встановлено, що чоловіки достовірно частіше за жінок обирають зелений колір (39,3% та 21,6% відповідно), а жінки – фіолетовий (16,2% та 3,6%) та чорний (2,7%). Це може бути ознакою того, що чоловіки в періоді кризи середнього віку частіше за жінок відчують підвищену чутливість до соціальних критеріїв зовнішнього оцінювання власної особистості, значущість соціально-економічного статусу. Крім того, вони прагнуть до самостійності, власної стабільності та соціального визнання. Вибір жінками фіолетового та чорного кольору свідчить про ускладнення самоадаптації в цей період життя, певні протестні реакції, можливо, через тривалу емоційну напруженість. Таким чином, результати дослідження підтвердили важливість психотерапевтичної підтримки особистості, що переживає кризу середини життя.

У працях Т. Титаренко [11] знаходимо, що в перекладі з грецької криза – це зміна напряму рішення, вибір. «Серед перекладів слова криза є значення суд. Близьким до нього семантично є і слово критика, як уважає Ф. Василюк, спираючись на думку С. Аверинцева (1995)» [11, с. 245-246]. Тобто у кризовій ситуації «людина завзято звинувачує себе, потім починає потроху виправдовувати і нарешті виносить вирок, як їй жити далі» [11, с. 245-246]. Найбільш характерними ознаками екзистенційної кризи, на думку О. Пурло [10] є відчуття самоти, невпевненість у собі, відчай, агресія щодо навколишніх, відчуття ворожості з їх боку, актуалізація базових питань екзистенції, зміна системи цінностей, суб'єктивне переживання несправедливості життя, страх смерті. Проходження екзистенційної кризи, на думку науковця, ставить людину перед вибором: повернутися до колишнього способу життя або переглянути життєві цінності і сенси.

Кризу середнього віку за своїми екстраординарними наслідками, відповідно до праць Т. Титаренко, порівнюють з кризою підліткового віку [11, с. 149]. Дослідники віку середньої зрілості, відповідно до її дослідження, вважають, що для людини важливо «стати у власних очах справжнім, істинним». Людина вже має мужність для тверезої оцінки своїх досягнень... Потреба самоповаги, самоактуалізації є домінуючою [11, с. 150]. Рівень індивідуальної відповідальності за все, що трапляється, дуже високий [11, с. 151]. «Це вік креативності, ...це другий і останній шанс зробити свою справу... Максимальні очікування з боку соціуму поєднуються з реорганізацією особистісних рис, консолідацією інтересів, цілей та обов'язків» [11, с. 257]. Полегшити «ускладнення на шляху прямування особистості до власної самоцінності», на думку Беа [3], зможе лише рефлексія. Самоцінність дослідник пов'язує з духовністю особистості, з тим, наскільки духовно-моральні цінності як категорії етики набувають для неї особистісного сенсу і стають основою відповідного самостварення. У такому розумінні самостварення еквівалентне самоцінності особистості і є її узагальненим внутрішнім утворенням. Реально воно функціонує як почуття самоповаги, впевненості в собі, любові до себе [3].

При успішному виході з кризи особистість «іде по життю далі щаслива та здорова» (О.Хухлаєва [12]). Тобто результатом кризи, з одного боку, може стати збагачення ресурсів особистості, психологічне зцілення і глибокі позитивні зміни, а з іншого – наслідки кризи можуть бути несприятливими, вона може призводити до небезпеки і потребує психотерапії (У.Андрушко [1]). Один з конструктивних способів виходу з кризи, на думку О.Пурло [10], полягає у становленні авторської позиції щодо власного життя.

А тому, спираючись на вищевказане та виокремлені Л.Просандеєвою[8] механізми самоцінності (зіставлення образів реального та ідеального «Я» і оцінювання людини іншими), для роботи з розвитку самоцінності особистості нами був виокремлений метод психодрами, а саме робота з таким процесом, як самокритика. Досить часто у дослідженнях, пов'язаних з окресленою проблемою, вживається поняття «внутрішній критик». Сучасний дослідник цього феномену Д.Гуляев [4] трактує його як метафору, якою позначають контролюючу частину психіки, що відповідає за відповідність наших дій певним критеріям та цілям. Акцентуючи увагу на деструктивній функції цього процесу, дослідник виокремлює вказаний феномен як вид внутрішнього дискомфорту, що викликає неприємні емоції. Автор наголошує на понятті інтроекту, так званому внутрішньому «вихователю», який був привласнений дорослою людиною ще в дитинстві. На його думку, «зовнішній контроль» інтроїорізується і стає внутрішньою функцією. Слід відзначити, що дитина разом з алгоритмом дій засвоює емоції та критерії оцінок своїх дій [4]. А тому засвоєна деструктивна критика часто спричиняє внутрішньо особистісний конфлікт.

У контексті нашого дослідження феномен «внутрішнього критика» трактуємо як заснований на рефлексії процес самопізнання, спонукальною силою якого є вибір шляхів реалізації своєї сутності. Цей процес передбачає оцінку на рівні переживання в одних випадках внутрішньої гармонії та свободи, в інших – деструктивних емоцій. Метафорично можна виокремити три складові «внутрішнього критика», які фактично і визначають напрямки роботи з цією фігурою», а саме: деструктивні та конструктивні інтроекти батьків; інтроекти значущих дорослих (вихователів, учителів, тренерів і т.д.); власний досвід. Як вже зазначалось, почуття любові до себе, відчуття самоцінності, почуття самоповаги під час переживання кризи середини життя зазнають змін. Особистість, осмислюючи результати попереднього періоду, запускаючи процес рефлексії, часто виявляє токсичні (деструктивні) прояви «внутрішнього критика». Ключовими характеристиками особистості, яка знаходиться у фокусі роботи, є втрата спонтанності, зниження адаптивності до реальності, ригідність у реакціях на нові життєві умови, втрата інтересу до новизни, відсутність бажань. Як вже зазначалось, один з конструктивних способів виходу з кризи полягає у становленні авторської позиції щодо власного життя. А тому метод психодрами, на нашу думку, має бути спрямований саме на підтримку особистості у пошуках власних потреб, розмежування їх від батьківських інтроектів та напрацювання способів їх реалізації. Це і стало основним завданням у роботі з розвитку самоцінності особистості, що переживає кризу середини життя. Реалізація завдання передбачає спрямування центральної теми на розмежування деструктивної і підтримуючої (конструктивної) критики, формуючої самоцінність протагоніста (учасника, на якого працює група) в батьківських фігурах (мати, батько). У подальшому передбачається інтеграція підтримуючої частини батьківських інтроектів. Таким чином, відбувається усунення рольового зараження з рольових кластерів протагоніста. Слід відзначити, що для внутрішньої фіксації на емоційному стані та «зустрічі» з так званою критичною частиною Я сприяє інтереорізація почуттів через малюнок і в подальшому обговорення його та вправи для малих груп, зокрема «Сцени зустрічі з критикою, оцінювання дій» (наприклад, захист диплома (дисертації) (ролі: дисертант, науковий керівник, представник ученої ради, опонент; зустріч закоханої пари з «бабусями» біля під'їзду (ролі: молодий чоловік, дівчина та дві пліткарки) та інші) і «Батьківські збори». Зазвичай після цих вправ формується і фокусується клієнтський запит, пов'язаний з інтерперсональним конфліктом, який у подальшому, в ході психодраматичної роботи розгортається в інтраперсональний конфлікт. Досвід прийняття себе в подальшій роботі протагоністом відбувається на двох рівнях, як «там і тоді» – відновлення ядерної сцени, де відбулась деструктивна зміна в самопрезентації особистості, так і «тут і тепер», включаючи шеррінг учасників групи та ведучого. Завершення роботи з протагоністом з новим позитивним досвідом у цьому напрямку підсилює техніка «проекцією в майбутнє» або інша – «тест на реальність». Ці психодраматичні техніки закріплюють позитивні зміни в самоставленні та самоцінності людини.

Висновки. Отже, самоцінність особистості, її уявлення про своє реальне та ідеальне «Я», що знаходиться в стані кризи середнього віку, можна коректувати за допомогою методу психодрами. Фігурою для роботи є виділений феномен – «внутрішній критик». Цей феномен, запускаючи процес рефлексії, дає оцінку, що відбувається, як у внутрішньому світі, – наші реакції на ті чи інші події, на способи взаємодії особистості зі світом, на вибори, які особистість здійснює, так і на те, що відбувається у взаємодії із зовнішнім світом і у взаємодії з іншими людьми. За допомогою методу психодрами відбувається розмежування і видалення деструктивної та інтеграція конструктивної частини батьківських інтроектів, і як наслідок зростання самоцінності особистості.

Перспективою подальших розвідок вбачаємо в експериментальній перевірці впливу психодрами на розвиток самоцінності особистості, що переживає кризу середини життя.

Список використаних джерел:

1. Андрушко У. Криза середини життя як умова розгортання духовних інтенцій особистості // Психологія особистості: Науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал. – Івано-Франківськ, 2010. № 1. – С. 195-2021.
2. Анцыферова Л.И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы // Психологический журнал. – Т. 15. – 1994. – № 3.
3. Бех І.Д. Я як джерело духовного саморозвитку особистості // Педагогіка і психологія: Вісник академії пед. наук України. – Вип. 7. – № 3. – К., 2011. – С. 3-16.
4. Гуляев Д. <http://danilling.livejournal.com/44931.html>.
5. Каламаж Р. В. Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції // Психологічні перспективи. – Випуск 15. – Луцьк, 2010. – С. 72-81.
6. Кульбіда Н. М. Структурний аналіз Я-концепції як основи функціонування феномену економічної суб'єктності особистості потенційного підприємця // Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 20. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. – С. 215-222.
7. Левандовська М.Б. Особливості суб'єктивного емоційного ставлення до себе та інших в період кризи середнього віку у чоловіків і жінок // проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. – Зб. статей: – Ялта: РВВ КГУ, 2011. – Вип. 34. – Ч.1. – С. 236-242.
8. Просандеева Л.Є. Концептуальні засади теорії самоцінності//Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.– Т.7. – Вип.13. – К., 2007. – С. 282-288.
9. Просандеева Л.Є. Специфіка самоцінності літніх людей // Соціальна психологія : Український науковий журнал. – К., 2008. – N 3. – С. 171-179.
10. Пурло О.Ю. Особливості психотерапії екзистенційної кризи // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т.Х, част. 3. – К., 2008. – С. 400-407, С. 282-288.
11. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 367 с.
12. Хухлаєва О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. – М.: Генезис, 2009. – 208 с.