

УДК. 156.9

В 68

Наталія ВОЛОДАРСЬКА

АКТИВІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ САМОТВОРЕННЯ МЕТОДАМИ ГРУПОВОЇ ТЕРАПІЇ

Стаття присвячена дослідженню методів активізації процесу самотворення особистості. Розглядаються особливості гештальт-підходу в груповій терапії. Уточнюються чинники та умови самотворення особистості, перепони, що виникають в цьому процесі, та методи їх усунення.

Ключові слова: самотворення особистості, групова терапія, гештальт-терапія, рефлексія, життєві смисли.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми самотворення особистості загострюється змінами в суспільному житті, особливо в кризових ситуаціях, що викликають стрес, фрустрацію, екзистенційний вакуум. Екологічність самотворення особистості в сучасних умовах життєдіяльності постає необхідною умовою особливо в період економічної кризи, з метою запобігання саморуйнації особистості. Для практичних психологів постає питання підбору нових методів роботи з особистістю з відновлення та пошуку нових життєвих смислів, що активізують процес самотворення. У сучасних умовах організації психологічної допомоги недостатньо адаптованими залишаються методи різних напрямів, підходів у психотерапії. Зокрема, в такому поширеному напрямі, як гештальт-терапія.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самотворення людини в сучасному світі залежить від її світоглядного самовизначення. Самотворення особистості відбувається у різних сферах життєдіяльності: професійна, соціальні функції (родина, дружні контакти, суспільна робота тощо), відпочинок. Зміни, які

відбуваються в різних сферах життєдіяльності спричиняють руйнівні процеси самотворення особистості. Ці взаємопов'язані процеси стикаються з проблемою їх організації на різних етапах самовизначення особистості. Найважливішим етапом у процесі самовизначення є відкриття внутрішнього світу, що відбувається у поєднанні з переживанням особистості як цінності, що одержує відображення у процесі рефлексії. Визначення себе як особистості має ціннісно-змістову природу. Проблема оволодіння людиною смыслом своєї життєдіяльності висвітлювалась такими провідними авторами, як М. Бубер, Ж.-П. Сартр, В. Франкл, І. Ялом та ін. У російській психологічній науці проблематика смыслу розробляється і присутня в роботах Ф. Василюка, Л. Виготського, Б. Зейгарнік, В. Іваннікова, Д. Леонтєва [2], С.Л. Рубінштейна. Серед українських психологів, які досліджують питання смыслу життя у просторі гуманістично-екзистенційного спрямування, парадигми духовного розвитку можна назвати Г. Балла [1], О. Бондаренка, М. Боришевського, П. Горностає, С. Максименка [3], В. Роменця, М. Савчина, Т. Титаренко, Н. Чепелевої.

Вважається, що смыслова сфера підпорядковує собі всі інші життєві прояви, визначає спрямованість пізнання, вектор становлення особистості. Причому показниками особистісного самовизначення є той вибір, в якому перевага надається цінності більш високого рівня. Тому гуманістична психологія визнає можливість гармонійного існування людини лише за наявності у неї "високого" смыслу життя [1]. Прагнучи з'ясувати генезу здатності особи до отримання такого досвіду, необхідно розрізняти: а) високорозвинену (поєднану з рефлексією) форму екзистенції, яка спонукає людину до свідомих вчинків, відповідних критеріям високої духовності; б) менш розвинені форми екзистенції; в) внутрішні передумови становлення форм, вказаних вище.

Незважаючи на те, що дослідники аналізують різні грані самотворення особистості (К. Абульханова-Славська, А. Брушлінський, М. Гінзбург, В. Журавльов, А. Захарова, Є. Клімов, І. Оботурова, А. Петровський, В. Петровський, С. Рубінштейн, Т. Снегірьова, А. Туровська, О. Чернишов, М. Шибасєва, Є. Шумілін та ін.), у науковій літературі відсутнє цілісне визначення умов самотворення, наявні дані недостатньо систематизовані і емпірично досліджені. М. Боришевський відзначає, що суттєвою ознакою самотворення

особистості є її дієвий характер, органічне проникнення у різні вияви активності та діяльності, поведінки [цит. за: 1]. Визначившись в основних напрямках власної активності, окресливши стратегію свого життєвого шляху, особистість як соціальна істота здатна з позицій усвідомлення провідних цілей щоразу по-новому оцінювати свої інтелектуальні можливості, моральні якості, систему ціннісних орієнтирів, що стали регуляторами її діяльності, поведінки. Формування власного образу (внутрішнього) і іміджу (соціального образу), створення свого уявлення про себе, свого образу відбувається у спілкуванні з навколишніми, з природою, іншими проявами реальності. Розрізнення соціального і внутрішнього образу дає можливість виокремити детермінанти їх становлення. Як відзначає В. Москаленко, хронологічно першим для людини, що стає на шлях самовдосконалення, є зміна соціального образу – іміджу. Розширення соціальних зв'язків і збільшення їх різноманітності через включення особистості до нових соціальних ситуацій і видів діяльності створюють нові внутрішні можливості для самотворення [цит. за: 3]. Саме розгляд людини як активного, свідомого суб'єкта усіх виявів власної життєтворчості дає можливість зрозуміти особистість як феномен, здатний поєднувати в собі суспільне та індивідуальне, цілеспрямовано регулювати їх взаємодію і досягати, завдяки цьому, бажаних і суттєвих позитивних змін як у собі, так і в навколишній соціальній дійсності. Особливо важливою постає проблема з'ясування механізмів активного психологічного впливу на розвиток соціальної активності особистості, розгортання та реалізації її потреб.

Мета статті – з'ясування можливостей впливу методів групової терапії на активізацію процесу самотворення особистості.

Термін “групова терапія” у тому значенні, в якому він використовується у статті, ми розглядаємо як ведення терапевтом групи з клієнтами, кількість яких не перевищує 8 – 10 осіб. Передбачається, що ведучий такої групи використовує методи гештальт-терапії. Члени групи використовують розмову (сидячи в колі на своїх місцях), структуруючи свій час у такий спосіб. Допомога учасникам групи актуалізувати свої потреби, життєві смисли відбувається завдяки активному розвиткові рефлексії.

Якщо розглядати людину як активного суб'єкта життя, то можна виокремити два основні способи його існування і, відпо-

відно, два типи ставлень до життя. Перший – сприйняття життя не виходить за межі зв'язків, у яких живе людина, де кожне її ставлення – це ставлення до окремих явищ, але не до життя загалом. У цій ситуації людина не здатна осмислити весь свій життєвий шлях як єдине ціле. Саме життя для неї є некерованим стихійним процесом.

Другий спосіб існування пов'язаний з активним розвитком рефлексії – це шлях побудови етичного людського життя на новій свідомій основі з пошуками відповідей на питання: хто я такий? як я живу? навіщо я роблю це? куди мені слід рухатися далі? що я хочу від життя і від себе? У цьому випадку людина є творцем свого власного життя і життя суспільства, до якого вона себе відносить. Отже, завдання групової терапії – активізація процесу розвитку самовизначення – це той духовний процес, в якому людина співвідносить себе з навколишнім світом і знаходить своє місце в ньому, і орієнтири для подальшої діяльності. Те, яку мету обирає людина та як вона себе формує, є показником рівня її самосвідомості і самооцінки. Як правило, ці критерії визначають життєві стратегії особистості, соціальну адаптацію, творче пристосування. Усе це впливає на кризу самовизначення особистості (світоглядного, соціального, міжособистісного). Вітчизняні вчені (Г. Балл, М. Боришевський, С. Максименко, М. Савчин та ін.) розглядають людину як цілісність, єдність біологічного (чи природного), соціального і духовного [3]. Важливо звернути увагу на взаємовплив і взаємозалежність усіх сфер людської особистості, адже смислова сфера є вирішальною у розвитку людини, у формуванні внутрішньої картини світу особистості, її життєвого шляху, здатності до постійного розвитку і самовдосконалення. Зазвичай цей процес відбувається більш менш гармонійно, через зламні періоди, життєві кризи, які в більшості випадків виконують роль движків особистісного розвитку. Але подекуди становлення життєвих смислів відбувається суперечливо, учасники терапевтичної групи губляться в моральних орієнтирах, їм бракує певних особливостей і якостей, аби протистояти згубним цінностям, захистити власну світоглядну позицію, бути відповідальним за втілення власних моральних переконань. За таких умов учасники потребують підтримки групи.

Виходячи з окреслених змістових аспектів групової терапії, ми акцентували увагу на необхідності 1) охарактеризувати особливості впливу методу групової терапії на процес самотворення особистості; 2) окреслити найоптимальніші шляхи формування життєвих смислів особистості (рефлексія, самоконтроль, міжособистісне спілкування, самоорганізація).

Розвиток самотворення особистості опосередковується її життєвими стилями, сценаріями, системою відносин, ставлень, цінностей. Аналізуючи особливості роботи в терапевтичній групі (10 учасників), ми не обмежувались реєстрацією фактів, що виявляються, а через створення спеціальних ситуацій розкривали закономірності, механізми, динаміку, тенденції розвитку само-свідомості, становлення особистості загалом. Такий метод забезпечував поєднання психологічних досліджень з пошуком нових методів роботи. Аналіз особливостей розгортання терапевтичного процесу в групі був спрямований на особливості інтеграції особистості, розвиток життєвих смислів, зміну ставлення до стресових ситуацій, прийняття відповідальності в складних ситуаціях. Керуючись принципом інтегральної суб'єктності особистості, згідно з яким здатність людини до самоактуалізації виявляється у висхідній телеологічній перспективі в континуумі: 1) відносного суб'єкта (біологічного індивіда, психосоматичного організму), наділеного здатністю рефлексорного налаштування (суб'єктна здатність “передчуваю”) на сприятливі умови життя й орієнтованого на ключову цінність “вітальність” (здоров'я); 2) моносуб'єкта (власне суб'єкта умовно індивідуальної діяльності), який здійснює діяльність певного предметного змісту (пізнання, спілкування, праця) згідно з виробленими соціальними нормами і культурними стандартами, де домінують прагматичні цінності [2]. Ми застосовували психотерапевтичні методи активізації розвитку ціннісно-сміслової сфери. Обговорюючи в групі тему “високі смисли життя”, в учасників переважали такі, що не пов'язані з власним досвідом (“Це те, заради чого варто жити”). Менше було висловлювань про смисли як такі, що пов'язані з основними життєвими потребами: “Смисл потрібен заради розвитку себе як особистості”, “Щоб бути потрібним людям”. Для цілісності особистості необхідна здатність до побудови стосунків із навколишнім середовищем, чутливість до змін у ньому, свого місця в ньому.

Унікальність особистості, здатність бути собою, усвідомлювати власні потреби пов'язані зі здатністю контактувати з іншими, зі світом загалом. Здатність до контакту, до взаємодії та співчуття є водночас і відображення, і умова того, що особистість існує. За таких обставин особистість відновлює самотворення.

Групова терапія спрямовувалась на процес структурованості Я-образів, життєвої мети, перспектив на майбутнє; наявність позитивних стратегій саморегуляції психоемоційних переживань: наявність відповідального вибору, адекватного рівня тривоги, підвищення емоційної задоволеності від сприйняття реальності; екзистенційну позицію: базову довіру світові, свободу та відповідальність у життєвому виборі, розвинуту рефлексію, інтернальний тип локусу контролю, почуття гідності; вміння вибору дистанції у міжособистісних контактах, ефективні стратегії комунікацій; самореалізацію (розробка власних стратегій особистісної та професійної самореалізації, які не перешкоджають формуванню образу Я, формування життєвої компетентності).

Саме в групі учасники з різними світоглядними орієнтаціями, соціальним статусом, іншими відмінностями мають можливість отримати новий досвід. Новий досвід активізує процес самотворення особистості (з'являються нові цілі, життєві смисли, нова ієрархія цінностей). Важливо враховувати закономірності групової динаміки, яка залежить від уміння встановити групову згуртованість, можливість вільно висловлювати свої думки. Ці умови сприяють знаходженню людиною внутрішніх ресурсів для особистісного розвитку, вивищенню свого життя та поєднанню власних можливостей з реальними умовами життя, поведінкою, конкретними вчинками. У групі створюються умови для діалогу, що дає змогу учасникам прислухатись до себе, відкрити для себе нові смисли, значення, цінності (діалог не лише з іншими, але й з собою – внутрішній діалог). При обговоренні нових смислів відбуваються планування і апробація можливостей досягнення нових цілей. У розумінні діалогу закладена повага до думки іншого, толерантність до відмінностей інших. Нові смисли не можуть бути привласнені, а лише відкриті людиною, опановані нею, тому саме в діалозі з іншим це може відбуватися. Новий досвід, отриманий членом групи, задає вектор саморозвитку особистості. Його розуміння людиною, значною мірою залежить від того, у якому контексті

вона сприймає життя, як його переживає і осмислює, які соціокультурні фактори і як саме впливають на становлення і втілення особистого життєвого смислу.

У групі під час обговорення певних проблем, життєвих колізій, спостерігається трансформація оцінювання вчинків, контексту певних цінностей, правил, норм. Учасники висловлюють свої судження, привносять нове бачення самореалізації, можливості самотворення, що спонукає появу нових висновків про те, як належить діяти, як треба і як не можна поводитися з іншими людьми і як ставитися до себе. Це викликає емоційний відгук, самоповагу, бажання втілювати у життя новий досвід, що детермінує процес самотворення. Між членами групи відбувається взаємна співтворчість, на основі довіри, підтримки, визнанні самоцінності особистості. Спільна творчість у знаходженні нових рішень, усвідомленні різниці між уявленнями, які вже є усталеними і реальністю, відкриває можливості змін цих уявлень. Усвідомлення, що у кожного є власний образ світу, опосередковує розуміння його неточності, обмеженості, викривлення. Водночас, оскільки новий образ змінити набагато легше, ніж саму реальність, усвідомлення різниці між власними уявленнями і дійсністю дає свободу і можливість подивитися на світ по-іншому. Учасники починають усвідомлювати нові причини конфліктів, певних негараздів, складних життєвих ситуацій, свою причетність до їх виникнення. Коли відбувається розуміння того, що, змінюючи своє уявлення, можна впливати на дійсність, учасники можуть брати відповідальність за розв'язання конкретних проблем. Замість того щоб вважати себе безпомічною жертвою і вимагати змін від інших людей, звинувачуючи їх в усіх бідах, учасники групи починають змінювати своє ставлення до власних можливостей.

Це стає запорукою змін в адаптації особистості до складних обставин, забезпечує спроможність змінювати своє бачення непередбачуваної ситуації. Активізація змін моделей поведінки (від руйнівних до конструктивних) приводить до змін в уявленнях про перспективи власного життя, сприяє інтегративним процесам, оволодінню новими нормами і цінностями. Такі перетворення спонукають до розширення можливостей і здатностей особистості до розвитку себе як митця, автора, суб'єкта свого життя. Умовою самотворення є формування здатності особистості до конструю-

вання власного життєвого шляху, адекватного ставлення до себе, свого існування. Неспроможність побудови власного життя, життєтворчості, викликає стан фрустрації, депресії, що унеможлиблює налагодження соціальних контактів та є перепорою у самотворенні особистості.

Розвиток ціннісно-сислової сфери особистості пояснюється її адаптивною активністю, здатністю до морально-психологічної саморегуляції (через усвідомлення обов'язку, відповідальності, прояву сумління “мушу”, “варто”). Суб'єктна здатність цього рівня втілюється цілепокладанням “буду”, “смію” і забезпечує побудову нового досвіду в учасника групи. Прояви їх духовності як “блага”, результату розуміння конкретного смислу існування у світовому порядку (суб'єктна здатність “приймаю”). У групі відбувається усвідомлення власної ієрархії цінностей, виявлення екзистенційних уявлень особистості, ціннісних акцентуацій, активізація інтеграції особистості.

Проводячи терапевтичні групи із співзалежними клієнтами, нами застосовувалися структуровані вправи “Я беру відповідальність”. Членам групи пропонувалося до кожного висловлювання додавати “...і я беру відповідальність за це”. Наприклад, “Я усвідомлюю, що замало приділяю уваги власній доньці, що призводить до непорозуміння з нею”, “Моя тривога, марна пересторога стає перепорою у діалозі з нею”, “Я це визнаю”. Цей метод формує новий життєвий досвід у учасників – усвідомлювати відповідальність за власні внутрішні сили, що конфліктують між собою, активізує внутрішній діалог. Те, що було невіддільним змінам, стає можливим змінюватись, хоча б у ставленні до цього. Учасники говорили не про свої біди в минулому часі, а про свої враження, ставлення до того, що відбувається з ними сьогодні.

Групова терапія допомагає усвідомити, привласнити, виявити власні почуття, потреби, бажання учасників, що дає змогу завершити “гештальти” (за Ф. Перлзом) – незавершені справи їх заблокованої свідомості. Члени групи в момент усвідомлення власної причетності до того, що з ними відбувається, набувають нового досвіду подолання певних проблем [4]. Спостерігалися тенденції до уникнення відповідальності та перекладання її на терапевта, що веде групу (як виконавчу владу). Виникала інтенція

уникнення ізоляції, яка породжувалась у результаті перенесення учасником на себе відповідальності за власні прояви в групі. Це, передусім, вміння спілкуватися, розуміти почуття іншого. Ці навички викликають процес привласнення власних почуттів, розуміння себе. Учасники стикаються з власною агресією, злістю, навчаються розпізнавати їх і виявляти в стосунках з іншими, що детермінує формування ціннісно-сислової сфери. Для терапевта важко утримувати нейтральність позиції, щоб протистояти директивності у веденні групи, перенесення відповідальності за прояви учасників на них самих [5]. Терапія спрямовується на розвиток нового досвіду певної відповідальності не тільки за зміст, але й за процедуру терапії (приспосовуючи методи терапії до потреб клієнтів із певними проблемами).

Висновки. Самотворення особистості розглядається як система світоглядного самовизначення, взаємостосунків із навколишнім середовищем та її членами. Комунікація особистості з середовищем формує у неї певні уявлення, поняття, значення, що стає основою становлення життєвих смислів.

Екологічність самотворення особистості має вирішальний вплив на хід її соціалізації. Світоглядне самовизначення особистості в цьому процесі впливає на побудову життєвої стратегії. Світоглядне самовизначення визначається рефлексивною спрямованістю суб'єкта на оцінювання, надання смислу подіям, які активно переживаються, переосмислюються і виокремлюються особистістю як відносно самостійні моменти життя. У цьому процесі необхідна відповідальність за вибір життєвих цілей, мети та засобів їх реалізації, усвідомлення своїх ресурсних можливостей. Якщо ці умови не реалізуються, то самотворення спрямовується на саморуйнацію особистості, не відбувається реконструкція втрачених часток її відчуттів, потреб, ставлень.

Розуміння іншого, його стану і позиції – вирішальний крок до розуміння контексту ситуації і передбачення різних наслідків, що повертає особистість до реальності, розширює картину світу. Змінюючи сценарій контактування з середовищем, особистість набуває усвідомлення своїх потреб, можливість бути ідентичною зі своїми почуттями, уявленнями. Процес самотворення засновується на волі самої особистості, її здатності рухатися вперед і розвиватися.

Перспектива дослідження. Здійснений аналіз дає підстави вважати, що глибшому опрацюванню й успішному застосуванню методів психологічної допомоги в кризових ситуаціях з відновлення життєвих смислів здатні допомогти: а) розуміння особистості як індивідуального модусу культури і як інтегративної якості особи, б) пошук і застосування методів гештальт-терапії; в) використання системного підходу у визначенні тенденцій зміни життєвих смислів особистості і на цій основі застосування конкретних методів терапії.

Література

1. Балл Г.О. Раціогуманістична орієнтація в опрацюванні категорії особистості у психології / Г.О. Балл // Актуальні проблеми психології : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості ; за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – К., 2011. – Т. 11. Вип. 4. Ч. 1. – С. 10–20.
2. Леонтьев Д.А. Психология смысла: Природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – [3-е изд., доп.]. – М. : Смысл, 2007. – 511 с.
3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К. : Вид-во ТОВ “КММ”, 2006. – 240 с.
4. Шумский В.К. Экзистенциальная психология и психотерапия : теория, методология, практика / В.Б. Шумский. – М. : ГУ ВШЭ, 2010. – 182 с.
5. Психологія і особистість. Науковий журнал. – Київ – Полтава, 2013. – № 1 (3). – 201 с.

Володарская Наталья. Активизация процесса саморазвития методами групповой терапии. Стаття посвящена исследованию методов активизации процесса саморазвития личности. Рассматриваются особенности гештальт-подхода в групповой терапии. Уточняются детерминанты и условия саморазвития личности, препятствия, возникающие в этом процессе, и методы их преодоления.

Ключевые слова: саморазвитие личности, групповая терапия, гештальт-терапия, рефлексия, жизненные смыслы.

Volodarska Natalia. Self-development process intensification using methods of group therapy. The article investigates the methods of intensification of the self-development process. The Gestalt approach in group therapy has been studied. Determinants and conditions of self-development, obstacles which occur in the process and methods of overcoming them, have been clarified.

Key words: personal self-development, group therapy, Gestalt therapy, reflection, life meanings.