

# ПРОБЛЕМИ ПОШУКУ ТЕХНОЛОГІЙ АКТИВІЗАЦІЇ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

**С.О. Чіркін**

Аспірант кафедри соціальної і прикладної психології  
ФПСР ОНУ імені І.І.Мечникова

Науковий керівник: д. соціол.н., проф. **В. І. Подшивалкіна**

Спалах і поширення коронавірусної хвороби (COVID-19) у світі значно впливає на психологічний стан та порушує психічну рівновагу різних груп населення. Своєчасна та ефективна психологічна й психотерапевтична допомога в цей особливий період є нагальною необхідною, задля забезпечення чого дослідження реального досвіду практиків, їх потреб та складнощів, що виникають в цей період, є вкрай актуальним. Враховуючи опубліковані дані, що підтверджують помірний та високий рівень стресу серед населення, високий рівень тривоги загалом та через контакти з імовірним носієм вірусу, високий рівень депресії, порушення сну, низький рівень довіри до компетентності лікарів через брак достовірної інформації про вірус, загострення психопатологічної симптоматики та психологічних труднощів, що можуть зберігатися й після одужання, автори справедливо підкреслюють нагальну потребу в пошуку технологій активізації самодетермінації розвитку особистості наданні своєчасної психологічної допомоги та підтримці психічного здоров'я у цей період. Частково лишається осторонь уваги наведених досліджень – це потреби самих практиків, які виникають під час безпосереднього надання психологічної чи психотерапевтичної допомоги в умовах стрімкого розвитку пандемії COVID-19.

Дослідження феномену самодетермінації особистості проводилось в різних напрямках зарубіжної та вітчизняної психології. Одним з методологічних підходів щодо активізації процесу самодетермінації розвитку особистості є діалогова модель гештальт-підходу, який розроблявся в роботах зарубіжних дослідників: Ф.Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлін, російських психологів: Д. Леонт'єв, О. Каліт'євська, Г. Дьяконов, Д. Хломов, А. Гусев, С. Шапкин, вітчизняних: О. Моховіков, І. Погодін, Н Володарська, В. Лобанов та інші. В основі цієї моделі найголовнішим інструментом є почуття, переживання, які виникають в діалозі і створюють поле взаємодії, в якому відбувається процес концептуалізації цих взаємин. Специфіка моделі гештальт-підходу – в нюансах переживань учасників діалогу, а саме – відчуті суть присутності контакту “в пальцях”, пропускаючи крізь свої переживання

те, що відбувається в діалозі, утримуючи терапевтичну позицію, входячи в метапозицію, аналізуючи свої переживання учасник діалогу повертає це в діалог з іншим. В основі покладений феноменологічний принцип інтенціональності. Розум або свідомість людини розуміється як інтенція і не відділяється від змісту, який мислиться або інтенціюється.

Самодетермінація особистості відбувається в різних сферах життєдіяльності: професійна, соціальні функції (родина, дружні контакти, суспільна робота і т. ін.), відпочинок. Зміни, які відбуваються в різних сферах життєдіяльності, детермінують поведінку особистості, спричиняють активізацію або перепони в процесі самодетермінації розвитку особистості. Процес самодетермінації розвитку особистості відбувається через контекст життєвої ситуації – проблема, криза, конфлікт, сприятливі умови та інше. Контекст певної ситуації впливає на оцінки соціального оточення, соціуму, культурні традиції, етичні норми, що впливає на особистість, її формування, розвиток. В гуманістичній психології це питання розглядалося в роботах А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, у вітчизняній психології Л. Виготський займався дослідженням емоційно-мотиваційною сферою соціалізації особистості.

Узагальнюючою роботою цих досліджень, що об'єднала різні підходи були роботи Ю. Гіппенрейтор. У своїх дослідженнях Ю. Гіппенрейтор, спираючись на гуманістичну психологію, показує, як можна прийти до взаєморозуміння не тільки з дитиною, але й з дорослими. Стосовно впливу оцінок інших та соціуму, вона висуває положення про безоціночне прийняття людини такою, яка вона є. В цьому випадку заохочується до вільного вибору, підтримується будь-яке власне рішення людини, без оцінки і не пришвидшується, не «підганяється» до певного стандарту, певних рамок традицій. Метою відновлення діалогу з оточенням, соціальним середовищем є відновлення природної динамки переживання людини. Переживання є творчим процесом створення та асиміляції феноменів поля, в якому його складові – емоційна, поведінкова, когнітивна та інші – підпорядковуються вільній динаміці творчого пристосування. Процес переживання потребує наявності певних умов, таких як:

- переживання може бути відновлене лише в просторі діалогу з оточенням при наявності сформованих особистісних границь;

- психічні явища, що виникають у просторі контактування або їх окремі аспекти повинні бути усвідомленими за допомогою перетворення їх в феномени (інакше вони не зможуть бути джерелом переживання);

- важливою умовою стає взаємна обумовленість цих двох задач - контакт виступає необхідною умовою усвідомлення і, навпаки – усвідомлення визначає якість контакту.

В терапії підтримка цих складових представляє собою єдиний процес. Саме в цьому і є сенс терапії переживанням: процес розміщення усвідомлених феноменів в контакті забезпечує відновлення чуттєвості особистості до своїх потреб. Технічно в процесі діалогу ця задача опосередковується феноменологічним методом. В діалозі з іншим, у фокусі уваги виникають феномени взаємодії (переживання, асоціації, бажання і т. інше). Динаміка цих феноменів підпорядковується принципу прегнантності, коли найбільш актуальне (не залежно від рівня усвідомленості) збудження поля підтримує певний феномен в більшій мірі, ніж інші. Так виникає фігура, фоном якої виступають інші феномени діалогу. Важливим в діалозі стає підтримка учасниками своєї чуттєвості до цього процесу. Передбачається, що в терапевтичній взаємодії терапевт має досвід, який використовує з метою позначення умов існування актуального контакту. Також симптом кризи можна розглядати як засіб організації контакту у полі взаємодії за теорією Курта Левіна. Тобто, процес терапії ініціює кризу, переживання якої веде до відновлення творчого пристосування особистості і, як наслідок, до зникнення симптомів. Гештальт-терапевтів можна назвати - спеціалісти по проживанню кризи. Специфіка роботи гештальттерапевтів – технології проживання кризи. Розглядаючи категорію кризи, доцільно проаналізувати її значення для природи self . Під кризою за звичай розуміють «різкі зміни в будь-якій поведінці, важкий перехідний стан» або «гостре забруднення в якійсь ситуації, важкий стан». Найчастіше накладається негативне значення кризи і розглядається як те з чим необхідно боротися або, в кращому випадку, необхідно перетерпіти і більше не повертатися до цього. Безумовно, в психології визнаються також кризи розвитку в житті людини, але все ж аналіз проблеми завершується необхідністю проживання завершення кризи. У зв'язку з різнобічним аналізом категорії кризи виникає потреба введення ще однієї конотації, а саме – криза є необхідною умовою оптимального функціонування self а також єдиним засобом його розвитку (і це стосується як вікової кризи так і ситуаційної). Тому технології самодетермінації передбачають поняття управління кризою, під якою розуміється процес трансформації self, яка ініціюється в терапії з метою відновлення здатності до творчого пристосування і переживання життєвих подій. Керування кризою передбачає фрустрацію патернів self-парадигми або травматичної self-парадигми. Модель кризової ситуації можна представити як травматична self-парадигма. Блокуючи травматичні self-патерни особистість провокує вивільнення збудження, релевантного переживанню травматичної події. Іншими словами,

посттравматичні феномени трансформуються в феномени гострої травми.

Подальші зусилля зосереджуються на підтримці процесу переживання з відновленням творчого пристосування. При цьому терапія є процесом проживання кризи, яку сама ж терапевтична ситуація і створює. Модель терапії являє собою: ініціація кризи – підтримка процесу переживання кризи – ініціація наступної кризи у особистості.

Концептуальні підходи у дослідженні процесу самодетермінації розвитку особистості розглядають це поняття як особистісне утворення динамічного характеру, що репрезентує не окремі риси особистості, а її інтегральну якість, що складається із комплексу емоційно-почуттєвих, інтелектуальних, характерологічних властивостей і якостей, що проявляються у вільному, свідомому, ініціативному, внутрішньо необхідному процесі самодетермінації. Таким чином, самодетермінація як цілісне утворення є складною категорією, що опосередковується її життєвими стилями, сценаріями, системою відносин, ставлень, цінностей. Важливими виступають внутрішня та зовнішня референції – полярності, які виникають у власній системі цінностей, і система цінностей, яка впливає на особистість ззовні. Для активізації самодетермінації процесу розвитку особистості необхідно формування внутрішньої референції. Зібрав інформацію ззовні, особистість має зробити власний вибір, самостійно приймати рішення в життєвій ситуації. Таким чином, у структурному плані самодетермінація як системне утворення, гіпотетично включає в себе чотири компоненти: афективний, когнітивний, аксіологічний та праксеологічний. Технології активізації процесу самодетермінації розвитку особистості передбачають вплив на цілісність особистості, в діалектичній єдності усіх її компонентів. Гештальт-підхід передбачає саме завершення гештальтів в життєдіяльності особистості. Це відбувається за рахунок завершення гештальтів у процесі розвитку особистості. Діалогово-феноменологічний метод гештальт-підходу як технологія активізації самодетермінації розвитку особистості, спирається на емоції, переживання, усвідомлення особистістю феноменів, що відбуваються в діалозі з іншим та вибором своїх ставлень і дій. Технології роботи з фрустрацією потреб особистості, технології отримання додаткової інформації для змін в ієрархії її цінностей, стають умовою гармонізації самодетермінації процесу її розвитку.

Таким чином діалогово-феноменологічна модель активізації самодетермінації процесу розвитку особистості враховує закономірності формування власного образу (внутрішнього) і іміджу (соціального образу), створення свого уявлення про себе, свого образу, що

відбувається в спілкуванні з іншими людьми, з навколишньою природою, з іншими проявами реальності.

### **Список використаних джерел:**

1. Володарська Н.Д. Активізація процесу самотворення методами групової терапії /Н.Д.Володарська //Проблеми гуманітарних наук: Зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка) Ред. кол. Надія Скотна (головний редактор).І. Галян (редактор розділу) та ін. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Іва-на Франка. - 2014 - Випуск тридцять третій. Психологія. - С. 17-28.

2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? // Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, 2008 -

3. Дилер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма // Г. Дилер / М.:

4. Калитиевская Е.Р. Философия гештальт-подхода // Е.Р. Калитиевская, Д. Хломов / - М.:

Издательство МГИ, 2008 - 25 с.

6. Леонтьев Д.А. Значение и личностный смысл: две стороны одной медали / Д.А. Леонтьев// Психол. Журнал. - М. - 1996 – Т 17 - № 5 - с. 372-377.