

Н.Д. Володарська

ТЕХНОЛОГІЇ АКТИВІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ДІАЛОГОВО-ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

Володарська Н.Д. Технології активізації процесу самодетермінації розвитку особистості: діалогово-феноменологічний підхід. У статті проаналізовано феномен активізації процесу самодетермінації розвитку особистості з позицій діалогово-феноменологічного підходу. Досліджено феноменологічний метод діалогу як технологію усвідомлення особистістю власних потреб, уявлення про майбутнє, побудови життєвих перспектив, стратегій досягнення поставлених цілей, творчого пристосування до умов кризових ситуацій. Розкрито особливості індивідуальної та групової роботи з сім'ями учасників АТО. Показано можливості активізації змін життєвих перспектив особистості в кризових ситуаціях методами арт-терапії, діалогово-феноменологічного підходу.

Ключові слова: самодетермінація розвитку особистості, діалогово-феноменологічний підхід, технології активізації самодетермінації, життєві перспективи, кризові ситуації, арт-терапія, гештальт-підхід, сімейна терапія.

Володарская Н.Д. Технологии активизации процесса самодетерминации развития личности: диалогово-феноменологический подход. В статье проанализирован феномен активизации процесса самодетерминации развития личности с позиции диалогово-феноменологического подхода. Исследован феноменологический метод диалога как технологию осознания личностью собственных потребностей, представления о будущем, построение жизненных перспектив, стратегий достижения поставленных целей, творческого приспособления к условиям кризисных ситуаций. Раскрыты особенности индивидуальной и групповой работы с семьями участников АТО. Показаны возможности активизации изменений жизненных перспектив личности в кризисных ситуациях методами арт-терапии, диалогово-феноменологического подхода.

Ключевые слова: самодетерминация развития личности, диалогово-феноменологический подход, технологии активизации самодетерминации, жизненные перспективы, кризисные ситуации, арт-терапия, гештальт-подход, семейная терапия.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Актуальним при дослідженні технологій активізації самодетермінації розвитку особистості є питання ролі змін життєвих перспектив в цьому процесі. Процес самодетермінації розвитку особистості відбувається в різних темпоральних, культуральних вимірах. Розвиток механізмів самодетермінації особистості може за певних умов сповільнюватись, активізуватись, зупинятись, може відбуватися регрес до усталених форм поведінки. Технології активізації самодетермінації розвитку особистості націлені на усвідомлення власних потреб, переживань особистості. Завданням активізації процесу самодетермінації є визначення особистістю

розбіжностей між існуючими у неї уявленнями і реальною дійсністю, що відкриває перед нею можливості змін. Усвідомлення, що у кожного є свій власний образ світу, дає можливість усвідомити і те, що він може бути неточним, викривленим в той чи інший бік. В той же час, оскільки уявлення про світ можна змінити набагато легше, ніж сам світ, усвідомлення цього спонукає особистість до свободи вибору поглядів, життєвих перспектив, уявлень та їх змін. Коли ми розуміємо, що різні життєві перепони виникають завдяки нашим уявленням, то це спонукає до прийняття відповідальності за переборення них та побудови нових життєвих перспектив.

Останні дослідження та публікації, виділення невіршених питань загальної проблеми, якій присвячується стаття. Одним з методологічних підходів щодо активізації процесу самодетермінації розвитку особистості є діалогова модель гештальт-підходу, яка розроблялась в роботах зарубіжних дослідників: Ф. Перлза, П. Гудмена, Р. Хефферліна, Л. Хефферліна, російських психологів: Д. Леонтьєва, О. Калітієвської, Н. Кедрова [6], вітчизняних: Г. Дьяконова, О. Моховікова, Н. Володарської, І. Погодіна [3] та інших.

Багато дослідників як зарубіжних: Ф. Перлз, А. Приц, О. Палацоллі, О. Калітієвська, Д. Леонтьєв [8], так і вітчизняних: Г. Дьяконов, О. Моховіков, І. Погодін [2], розглядають проблеми діалогу в гештальт-підході в теорії Self. Теорія поля Курта Левіна розглядає поведінку як інтегральну функцію self і середовища. З одного боку, поведінковий акт мотивується релевантними йому потребами, емоціями, почуттями, думками, образами, з іншого боку – актуальним станом контексту поля. А саме, емоційні та когнітивні складові процесу self, у свою чергу також стають феноменами ситуації. Формується 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. Ці питання обговорювались з різних точок зору, напрямків, підходів. В гуманістичній психології це питання розглядалося в роботах А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, у вітчизняній психології Л. Виготський займався дослідженням емоційно-мотиваційної сфери самодетермінації розвитку особистості [1]. Узагальнюючою роботою цих досліджень, що об'єднала різні підходи, були роботи Ю. Гіпенрейтор [4].

В основі діалогово-феноменологічного підходу найголовнішим інструментом є – почуття, переживання, які виникають в діалозі і створюють поле взаємодії, в якому відбувається процес концептуалізації цих взаємин. Специфіка гештальт-підходу – в нюансах переживань учасників діалогу. Пропускаючи крізь свої переживання те, що відбувається в контактуванні, учасники повертають це в діалог. Саме ці особливості впливу усвідомлення переживань в зміні життєвих перспектив найбільш актуальні в індивідуальній та груповій роботі.

Формулювання цілей і постановка завдань статті. Дослідити психологічні методи, засоби та умови стимулювання формування життєвих перспектив, цілей, цінностей, життєвих смислів особистості. Охарактеризувати особливості впливу технологій гештальт-підходу на процес самодетермінації розвитку особистості.

Проаналізувати досвід роботи в груповій та індивідуальній роботі по активізації та гармонізації життєвих перспектив особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Феноменологічний підхід в технології активізації самодетермінації розвитку особистості має широкий спектр інтервенцій в полі переживань, відчуттів, потреб, цінностей, життєвих смислів. Вибір можливих інтервенцій феноменологічної властивості визначається принципом прегнантності, особливостей контакту особистості в діалозі з іншим, чуттєвості обох учасників взаємодії. Важливим аспектом активізації самодетермінації розвитку особистості є зміна її актуальних потреб в процесі контактування з іншим. Задоволення одних потреб і переживань змінюється іншими, що з часом стають фоном, і на їхньому місці виникають інші. Таким чином відбувається динаміка поля, в якому виникають нові фігури потреб особистості, що активізує процес самодетермінації розвитку особистості. Технологія феноменологічної динаміки поля фокусує увагу на усвідомленні особистістю самого процесу контактування в діалозі, а не на результаті [7]. Це допомагає особистості дивуватися і вражатися тим, що відбувається в діалозі, отримувати новий для себе досвід, що дає доступ до невідомих раніше особистісних ресурсів. Відтак, усі нові способи організації свого контакту, стосунків стають більш доступними для особистості, особливо ті, що створюють психологічний дискомфорт. Особистість отримує доступ до цих негативних переживань за рахунок їх фасилітації [8].

Основне завдання діалогової технології активізації процесу самодетермінації розвитку особистості – підтримка процесу переживання особистістю в контакті з іншим, дати можливість усім психологічним феноменам, які виникають в діалозі, проявлятися і усвідомлюватися в повній мірі. Психологічний супровід цього процесу допомагає ревіталізації психічних явищ, феноменів, що виникають на границі контакту і отримують новий поштовх для своєї динаміки, яка визначається, в свою чергу, самоорганізацією поля. Така ситуація виникнення феномену на границі контакту не продовжується безкінечно, з'являється новий феномен, який повинен бути розміщений в процес переживання і отримати певну підтримку з боку поля за теорією Курта Левіна. Попередній феномен зміщується в фон, продовжуючи існувати у вигляді фактора, що визначає значення актуального феномена. Потім виникає наступний феномен, і процес продовжується, активізуючи процес самодетермінації. При цьому важливо розуміти, що розвиток і переживання феномену визначається не зусиллями іншого в діалозі, а природною логікою процесу переживання. Процес діалогу стає лише умовою переживання цього феномену і виступає фактором фасилітації, а не формування нового попередньо заданого, визначеного кимось досвіду [9; 10].

Інтерес до життя активізується підвищенням чуттєвості особистості до виникаючих в контакті, діалозі феноменів. Процес усвідомлення цих феноменів повинен відбуватися в діалозі з іншим, інакше особистість залишається самотньою, без підтримки. Уявлення і переконання, які спрямовують усі наші дії, являють собою скорочені висновки нашого досвіду. І так само як і будь-які інші висновки, вони можуть бути обмеженими, викривленими і часто узагальненими, що викликає стан фрустрації. Важливим в активізації процесу самодетермінації є необхідність притримуватись

методу пресупозиції. Якщо індивід дійсно приймає пресупозицію, що люди завжди діють за правилами найкращого з того, що можуть зробити, на що здатні, не залишається місця для образ та звинувачень в процесі діалогу. Феноменологія та похідний від неї діалогово-феноменологічний метод є однією з базових основ гештальт-підходу. Оскільки цей метод застосовується в різних напрямках сучасної психології та психотерапії (індивідуальної і групової), в рамках цього підходу виникає необхідність визначити ту особливу роль, яку він відіграє як технологія в роботі з кризами особистості [5].

Зміни життєвих перспектив особистості у структурі самодетермінації її розвитку в кризових умовах потребують свого відновлення та гармонізації. Це відбувається за рахунок завершення гештальтів у процесі розвитку особистості. Оскільки сама терапевтична група і отриманий досвід в ній є засобом досягнення поставленої мети, розуміння цього дозволяє орієнтуватися в постановці допоміжних цілей. Необхідно враховувати ризики, які можуть бути наслідками того, що відбувається в групі. Це можуть бути неочікувані наслідки подій, що відбуваються в групі, місце в групі, яке займають її члени (або примусово займають, внаслідок тиску в групі, ззовні, парні стосунки). Необхідна здатність ведучого групи впливати на хід подій в терапії і знаходити їм пояснення та застосування для змін життєвих перспектив, смислів, цінностей.

В парадигмі гештальт-підходу фокус уваги приділяється саме переживанню людини в діалозі з іншим. Чуттєвість розглядається як джерело усіх процесів, що відбуваються в контакті з іншим. Якщо чуттєвість послаблена або втрачена, то смислова складова не усвідомлюється, переживання не відбувається.

З метою дослідження змін перспектив особистості в кризових ситуаціях ми використовували в індивідуальній роботі (12 подружніх пар, м. Хирів, оздоровчий центр для учасників АТО), арт-терапевтичні засоби – малюнок «Мій дім». В процесі малювання своєї майбутньої домівки активізувались переживання молодого подружжя в діалозі один з одним в розподілі сімейних обов'язків, майбутніх перспектив в зміні роботи, професії, отримання освіти. Дружини активніше планували загальний вигляд будівлі (домальовували балкони, декоративні елементи будинку, садочок, квітник біля хати, доріжку та інші деталі). Чоловіки намагались планувати більш «глобальні зміни» – перехід на іншу роботу «щоб добудувати біля будинку ще й басейн», «знайти можливості переїхати в іншу країну на заробітки». Під час обговорення намальованого будиночка увага спрямовувалась на усвідомлення стратегій досягнення поставлених цілей подружжям (розходження і співпадання), ведення діалогу (комунікативну компетентність обох). Більш детально розглядався спільний тезаурус (схожість мови, понять, смислових значень, образність висловлювань, міміка, жестикуляція, кінетика, вербальні та невербальні стратегії і тактики), що можна аналізувати як складові комунікативної взаємодії в обговоренні життєвих перспектив.

Усвідомлення учасниками діалогу вміння почути один одного, вміння оцінювати і розуміти сутність іншої людини, здатність до співпереживання, розуміння настрою іншого, чутливість до співрозмовника, вміння контролювати власні почуття та емоції в

діалозі активізувало особистісні ресурси. Ці прийоми арт-терапії допомагали спрямувати увагу на стратегії побудови майбутніх перспектив. Дружини учасників АТО проявляли більш позитивне ставлення до можливості досягнення означених життєвих перспектив, більш високу здатність до співпраці. Чоловіки проявляли більшу недовіру до запропонованих методів (малювання, ліплення з пластиліну), що виявляло підвищену тривогу. Під час малювання, обговорення планів на майбутнє відбувається актуалізація можливостей змін, особистісних ресурсів, що активує процес самодетермінації розвитку особистості.

Завдання психологічної технології – відновити та активізувати динаміку поля взаємодії. Терапія дає можливість клієнту вразитись тим, що відбувається в діалозі, феноменологічними проявами присутності і завдяки цьому відновити його чуттєвість. Клієнт може отримати певне враження від діалогу з терапевтом, його емоційними проявами, його системою цінностей. Те, що не усвідомлювалось раніше та ігнорувалося, раптом набуває іншого значення. Раптові інсайти клієнта формуються під час діалогу з терапевтом. Наприклад, біль і страх, які відчув терапевт під час оповіді клієнтом своєї історії життя, можуть слугувати джерелом відновлення чуттєвості. Це відбувається за умов усвідомлення терапевтом власних переживань і розміщення їх в контакт з клієнтом. В іншому випадку це не усвідомлюється клієнтом і залишається поза увагою. Більш за все клієнт навіть запропонує все, що завгодно, щоб не почути терапевта і не вразитись його словами, оскільки вони з необхідністю являють собою загрозу для клієнта у тому щоб не стикатися з тим, що викликає біль, від чого він ухиляється. Актуалізація діалогічності в стосунках, подолання особистісної невизначеності, відчуття зниження цінності життя, інтересу до життя стають умовами покращення психологічного благополуччя особистості в кризових ситуаціях.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отриманий аналіз досліджень дозволяє вважати:

1) однією з особливостей активізації процесу самодетермінації розвитку особистості є актуалізація складних життєвих ситуацій, які нею продуктивно «пережиті» і залишаються джерелом особистого досвіду. При цьому цей особистий досвід не носить в прямому сенсі застигли паттерни поведінки. Справа не в тому, що дана ситуація «відточила» життєві стратегії. Скоріше, мова йде про особистий досвід, під яким мається на увазі становлення індивідуального життєвого стилю, життєвих перспектив як умов активізації самодетермінації розвитку особистості;

2) процес активізації самодетермінації розвитку особистості пов'язаний з особливостями контактування людини з оточенням, життєвими перспективами, смислами, що визначають траєкторії життєвого шляху. Особливою умовою активізації процесу стає уявлення про ситуації, які прийнято вважати «форс-мажорними» або кризовими. Ці ситуації, як правило, впливають на емоційне ставлення особистості до кризових ситуацій і завжди доповнюється оцінкою їх впливу на життєве благополуччя та перспективу;

3) першочерговою метою активізації процесу самодетермінації розвитку особистості є формування життєвих перспектив її учасниками. Задля цього необхідно одночасно використовувати ситуації, що виникають в індивідуальній або груповій

терапії, щоб вони залишались позитивним засобом підтримки (а не нейтральним або травмуючим). Цим визначаються допоміжні цілі на певних етапах розвитку групи (знайомства, контактування, зближення, конструктивного співробітництва), це активізує процес самодетермінації розвитку особистості;

4) діалог між членами групи активізує процес самодетермінації, через самоусвідомлення переживань, порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, цілей, самоорганізацію власних переживань, часу, відповідальність за свої вчинки, переживання, свій час, самоконтроль, самореалізацію у часі, планування та структурування часу, рефлексію часу, який був використаний на досягнення цілей, на міжособистісні стосунки, створення алгоритму планування часу в залежності від ієрархії значимих цінностей, соціальних комунікацій.

Список використаних джерел.

1. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса // Л.С. Выготский / Соч. в 6-ти томах. Т.1. Вопросы теории и истории психологии. – М.,1982. – С. 291-437.
2. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи / Пер. с англ. В.П. Чурсина. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. – 432 с.
3. 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 Івана Франка. – 2014. – Випуск 33. Психологія. – С. 17-28.
4. Гипенрейтор Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гипенрейтор. – М.: АСТ, 2008. – 240 с.
5. Дилер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма / Г. Дилер. – М.: Смысл; ЧеРо, 2005. – 489 с.
6. Калитиевская Е.В. Адаптация и развитие: выбор психотерапевтической стратегии / Е. Калитиевская // Психологический журнал. – 1995. –Т.10. – №1. – С. 27-33.
7. Ховкинс П., Шохет Р. Супервизия. Индивидуальный, групповой и организационный подходы / П. Ховкинс., Р. Шохет. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.
8. Гештальт-обзор. Сборник материалов общества практикующих психологов «Гештальт-подход» (украинский филиал программы «МГИ»). – №4. –2014. –Одесса: Сиекс-принт, 2014. – 156 с.
9. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений. Пер. с нем. / К. Фопель. – М.: Генезис, 2002. – 22 с.
10. Сименс Х. Практическое руководство для гештальттерапевтов. Пер. с голландского / Харм Сименс. – СПб.: «Издательство Пирожкова», 2008. – 68 с.

References transliterated

1. Vygotskij L.S. Istoricheskij smysl psihologicheskogo krizisa // L.S. Vygotskij / Soch. v 6-ti tomah. T.1. Voprosy teorii i istorii psihologii. – M.,1982. – S. 291-437.
2. Vitaker D.S. Gruppy kak instrument psihologicheskoy pomoshhi / Per. s angl. V.P. Chursina. – M.: Nezavisimaja firma “Klass”, 2000. – 432 s.

3. Volodarska N.D. Aktyvizatsiia protsesu samotvorennia metodamy hrupovoi terapii / N.D. Volodarska // Problemy humanitarnykh nauk: Zb. nauk. prats Drohobytskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka / Red. kol. Nadiia Skotna (holovnyi redaktor) I. Halian (redaktor rozdil) ta in. – Drohobych: Redaktsiino-vydavnychi viddil DDPU imeni Ivana Franka. – 2014. – Vypusk 33. Psykholohiia. – S. 17-28. Gipenrejtor Ju.B. Obshhat'sja s rebenkom. Kak? / Ju.B. Gipenrejtor. – M.: AST, 2008. – 240 s.
4. Diler G. Geshtal'tterapija postmoderna: za predelami individualizma / G. Diler. – M.: Smysl; CheRo, 2005. – 489 s.
5. Kalitievskaja E.V. Adaptacija i razvitie: vybor psihoterapevticheskoj strategii / E. Kalitievskaja // Psihologicheskij zhurnal. – 1995. – T.10. – №1. – S. 27-33.
6. Hovkins P., Shohet R. Supervizija. Individual'nyj, gruppovoj i organizacionnyj podhody / P. Hovkins., R. Shohet. – SPb.: Rech', 2002. – 352 s.
7. Geshtal't-obzor. Sbornik materialov obshhestva praktikujushhih psihologov «Geshtal't-podhod» (ukrainskij filial programy «MGI»). – №4. – 2014. – Odessa: Sieks-print, 2014. – 156 s.
8. Fopel' K. Bar'ery, blokady i krizisy v gruppovoj rabote. Sbornik uprazhnenij. Per. s nem. / K. Fopel'. – M.: Genezis, 2002. – 22 s.
9. Simens H. Prakticheskoe rukovodstvo dlja geshtal'tterapevtov. Per. s gollandskogo / Harm Simens. – SPb.: «Izdatel'stvo Pirozhkova», 2008. – 68 s.

Volodarskaya N.D. Technologies of activation of the process of self-determination of personality development: dialog-phenomenological approach. The article analyzes the phenomenon of the process activation of self-determination of a personality development from position of the dialog-phenomenological approach. Theoretical and methodological foundations of the problem's research are allocated. It is studied the phenomenological method of dialogue as a technology of perception by a person of own needs, vision of the future, creation of life prospects, strategies for the achievement of target goals, as well as creative adaptation to conditions of crisis situations. The features are analyzed of the presupposition and of the pregnancy principles of the Gestalt approach in the context of the influence of social environment and crisis situations. The peculiarities of individual and group work with families of the ATO participants are discovered. The possibilities of activation of changes in the life prospects of a person in crisis situations are shown, using methods of the art therapy and the dialog-phenomenological approach. The ways of psychological assistance are substantiated in changing behavioral patterns, as well as overcoming personal uncertainty and reduction of the feeling of life value and interest in life. The conditions are shown of improvement of psychological well-being of a person in crisis situations, formation of integral and realistic view of life, openness to a new experience, immediacy in manifestation of own emotions, feelings and experiences.

Keywords: self-determination of personality development, dialog-phenomenological approach, technologies of self-determination activation, life prospects, crisis situations, art therapy, Gestalt approach, family therapy.