

# ЗАСОБИ АКТИВІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Володарська Н.Д.

кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Проводячи паралелі в теорії і практиці дослідження розвитку дитини, в роботах вітчизняних і зарубіжних психологів, відмічаються загальні закономірності. В концептуальних підходах Виготського Л.Д. у дослідженні процесу розвитку дитини розглядається поняття самодетермінації як особистісного 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 розвитку особистості. Таким чином, самодетермінація як цілісне утворення є складною категорією, що опосередковується життєвими стилями, сценаріями, системою відносин, ставлень, цінностей особистості. Важливими виступають внутрішня та зовнішня референції – полярності, які виникають у власній системі цінностей, і системі цінностей, яка впливає на особистість ззовні (норми, правила в суспільстві, культурно-історичний аспект (за Виготським Л.Д.), а також в теорії «поля» гештальтпсихології (за Куртом Левіном). Для активізації самодетермінації процесу розвитку особистості необхідне формування внутрішньої референції. Зібравши інформацію ззовні, особистість має зробити власний вибір, самостійно приймати рішення в життєвій ситуації.

Самодетермінація 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. Пристосування людини до змін умов в різних галузях життєдіяльності (які були складними або травмуючими), закріплює стереотипи поведінки, сприйняття, які стають оптимальними, що дає можливість пристосування, виживання. Іноді особистість переживає кризи, які змінюють ці стереотипи, відбувається «прорив» в нових контактах з середовищем, що створює нові інтерпретації поля і формує нову цілісну самоорганізуючу модель стосунків (новий self – в гештальт підході). Це надає новий поштовх до формування у особистості нових життєвих перспектив та стратегій їх досягнення. І так повторюється в кожному віковому періоді, кризі, відбувається новий прорив в зміні стереотипів поведінки, думок, перспектив. Цей процес змін перспектив особистості стає механізмом створення нового контакту з оточуючим середовищем, з виникаючими життєвими проблемами.

Який механізм змін стереотипів поведінкових, емоційного реагування, нової організації self, нових рішень у складних життєвих ситуаціях, нових життєвих конструктів в організації особистого простору? Що стає підтримкою для особистості в перетворенні старих стереотипів на нові?

Ці взаємопов'язані процеси стикаються з проблемою їхньої організації на різних етапах розвитку особистості. Це, перш за все, – вікові кризи. Розглянемо основні вісім криз та особливості їх протікання.

**Криза 1.** Від 3 до 7 років. В цей період відбувається формування ставлення особистості до оточуючого світу (безпека чи ворожість). Що відчуває дитина у сім'ї (любов чи виживання). Формується самооцінка, почуття значущості своїх зусиль, оптимізм у підтримці оточуючих. Якщо недовіра до світу, то формується невпевненість, безініціативність,

апатичність, нездатність приймати рішення, неприйняття своїх особливостей: недоліків та достоїнств, недовіра до світу.

**Криза 2.** З 10-ти до 16 років – перехід від дитинства до дорослості, коли власні можливості оцінюються крізь призму достоїнств інших, у порівнянні з іншими: „Хто краще, розумніше, ніж Я?“, „Чим Я відрізняюсь від інших?“, „Як Я виглядаю в очах інших?“, „Як мене сприймають інші, як оцінюють?“. Ця криза – період визначення рівня власної незалежності, психологічного статусу, границь свого Я, укріплення самооцінки. Якщо особистість не проходить цю кризу, то особистість набуває невпевненості в собі, заздрості до чужих успіхів, залежності від поглядів, оцінки інших.

**Криза 3.** Від 18 до 22 років – пошук свого місця в світі. Пошук свого шляху в житті: „Чи я зможу, чи ні пристосуватися до умов, норм, вимог цього світу?“, сумніви особистості „Я не відповідаю вимогам, я не зможу“ – як пастка самообману для особистості, від авторитетів; і при цьому особистість не пропонує своє, конструктивне вирішення конфлікту, шляхи вирішення складних життєвих ситуацій. Формуються комплекси – приниження інших, зменшення значущості інших. Вдале проходження кризи – вміння спокійно та з відповідальністю приймати самого себе таким, яким він є.

**Криза 4.** Від 22 до 27 років – вміння без страху робити зміни в своєму житті, долаючи „абсолютизм“ в сприйнятті минулого як статечного, незмінного в усталених поведінкових стереотипах, страхи неможливості змін в майбутньому, недосяжності цілей, перспектив, втрачених можливостей. За умов успішного проходження кризи – відступають страхи змін, з’являється впевненість в експериментуванні робити щось нове, незвичне, починати щось заново.

**Криза 5.** Від 32 до 37 років, коли вже отримано багато серйозних життєвих результатів. З точки зору особистого вдоволення постає питання

„Чого коштувало досягнення цих результатів?”. Усвідомлення помилок виявляється дуже складним, болючим, чого особистість вважає уникати, чіпляючись за минулий досвід, ілюзорні ідеали. Вихід з кризи – відкриття нових перспектив та можливостей. Якщо це унеможлиблюється, то відбувається руйнація особистості.

**Криза 6.** Від 37 до 45 років. Протистояння між бажанням зростати, особистісно розвиватися та станом „болота”, в якому застій та невизначеність. Особистість приймає рішення, що залишити з минулого, а від чого відмовитись – від непотрібних соціальних зв’язків; навчитися розподіляти час та сили для досягнення намічених цілей. Зростає потреба розставити пріоритети у власних бажаннях та можливостях їх задоволення.

**Криза 7.** Після 45 років – період другої молодості, коли вік вимірюється не числом прожитих років, а в категоріях часу, який ще можна буде прожити. Проявляються гендерні розбіжності сприйняття часу, свого віку. А. Лібіна виділяє особливості чоловіків після 45 років, які задають собі питання „Хто Я?”, „Куди йду?”. Криза сприймається як втрата сенсу життя. Характерним для цієї кризи стає пошук ресурсів, талантів, які не були розкриті раніше.

**Криза 8.** Після 50 років – осмислення старості. Особисті інтереси стають пріоритетними, відсутність важливих, значущих справ та інтересів гостро переживається. Найскладніше переживається самотність. В позитивному варіанті проживання цієї кризи - особистість починає бачити нові перспективи, не знецінюючи попередніх досягнень, нові сфери застосування талантів, мудрості, любові, творчих сил. Слід відмітити, що старість і пасивність не залежать одна від одної.

Усі кризи плавно переходять одна в іншу, неможливо перестрибнути через якусь, не переживши попередню. В переживанні кожної вікової кризи присутня невизначеність особистості в своїх пріоритетах,

можливостях їхніх змін, неможливість зробити вибір. Це породжує тривожність. Страхи, комплекси неповноцінності, різні психологічні захисти (в'язкість мислення, стан фрустрації, та інші). Страхи, психологічні комплекси, різні табу на прояв бажань виникають в ситуаціях, що повторюються в інших ситуаціях, коли одних слів не вистачає, а інші ми вагаємося навіть проговорити. Досліджуючи зміни в побудові перспектив особистості на різних вікових етапах її розвитку, можна виділити взаємозв'язки особистісних параметрів, що обумовлюють самодетермінацію розвитку особистості.

Найважливішим етапом у процесі самодетермінації розвитку особистості є відкриття внутрішнього світу, що відбувається сполучено з переживанням особистості своєї цінності, що одержує своє відображення в процесі рефлексії. Визначення себе як особистості має ціннісно-змістовну природу. В сучасному середовищі змінюються цінності, які особистість привласнює або ні у власну ціннісну ієрархію. Якщо ці цінності не асимілюються у внутрішньому світі особистості, то виникає когнітивний дисонанс. Неприйняття норм, цінностей формує конфлікт цілей (бажання „добре жити” і „нічого не робити”, „отримувати гроші задарма”).

Проблеми сьогодення впливають на зміни в потребах, бажаннях молоді. У особистості виникає навчена безпорадність, коли нею ставляться нереальні цілі, і виникає страждання від неможливості їх досягнення. В молодіжному середовищі найчастіше проголошуються перепони у досягненні бажаної цілі „ну що я можу зробити”, „в мене замало можливостей”, „тільки допомога ззовні може вирішити мою проблему”. Постає питання гармонізації та активізації процесу самодетермінації розвитку особистості.

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.

В парадигмі гештальтпсихології 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. Поле контакту завмирає в рамках структури, що сформована існуючим станом Self-парадигми. Завдання психологічної технології самодетермінації розвитку особистості – відновити та активізувати динаміку поля.

Гештальтпсихологія надає можливість особистості вразитися тим, що відбувається в діалозі, феноменологічними проявами присутності і завдяки цьому відновити чуттєвість особистості. Клієнт може отримати певне враження від діалогу з терапевтом, його емоційними проявами, його системою цінностей. Те, що не усвідомлювалось раніше або ігнорувалося, раптом набуває іншого значення. Раптові інсайти особистості формуються під час діалогу з іншими. Наприклад, біль і страх, які відчула особистість під час діалогу, оповіді з історії свого життя, можуть слугувати джерелом відновлення чуттєвості. Це відбувається за умов усвідомлення членами діалогу власних переживань і розміщення їх в контакті один з одним. В іншому випадку це ніким не усвідомлюється і залишається поза увагою. Більш за все хтось з членів діалогу навіть запропонує все, що завгодно, щоб не почути іншого і не вразитись його словами, оскільки вони являють собою певну загрозу, щоб не стикатися з тим, що викликає біль, від чого він ухиляється.

Якщо в полі щось змінилося, то питання „Що? ” – усвідомлення. Яким чином можливо підвищити якість усвідомлення в контакті? Оскільки усвідомлення в певному сенсі „одна функція на двох”, то процес взаємодії

збуджує інтерес до змін в ставленні до проблеми, активізує здатність переживати завдяки чуттєвості. В діалозі джерелом феноменологічної активності являються усі члени взаємодії. Саме їхні переживання утворюють простір довіри, що встановлює безпеку стосунків і створює умови усвідомлення змін смислової сфери.

Смислова складова – усвідомлення процесів, що відбуваються в діалозі, розширення бачення проблем ( функція personality).

Після відновлення чуттєвості і розширення бачення завершується поява нової проблеми – вибору (ego функції). Завданням діалогу особистостей, що спілкуються (групова робота або індивідуальна), є – формування культури вибору особистості, надання досвіду власного вибору.

Технології роботи з фрустрацією потреб особистості, технології отримання додаткової інформації для змін в ієрархії її цінностей, стають умовою гармонізації самодетермінації процесу її розвитку.

В основі цієї моделі найголовнішим інструментом є почуття і 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 – відчуття суті 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 історії виникнення гештальт-підходу значну роль відіграє екзистенційна філософія від Жана-Поля Сартра, Пауля Тилліха, Е. Гуссерля, М. Хайдегера до Ф. Перлза (тема життєвих смислів: відчаю, пустоти, страху смерті, схема п'ятирівневої структури психологічного розвитку особистості з етапами глухого куту, внутрішнього та зовнішнього вибухів). Саме гештальт-підхід використовує основні поняття філософії діалогу, що переживає сходження в ХХ віці, свій новий розквіт в

роботах М. Бахтіна та Мартіна Бубера. В основі покладений феноменологічний принцип інтенціональності. Розум або свідомість людини розуміється як інтенція і не відділяється від змісту, який мислиться або інтенціюється. Як стверджував Перлз, „зовнішній об’єкт стає таким тільки під час акту усвідомлення, яке завжди є усвідомленням чогось і завжди спрямоване на певний об’єкт”. Феноменологічний рівень – доподійний, він лише задає умови руху психологічних процесів самодетермінації. Контакт в діалозі розуміється як феномен, що описує взаємодію двох людей. Однак часто можна спостерігати ситуацію, коли люди спілкуються, але особистісно не присутні в цьому діалозі. Текст учасників діалогу не адресується один одному. А між іншим, існує різниця між тим „щось говорити” і „говорити про себе іншому”. Семантичне поле категорії контакту можна визначити як „коли відчувається шкірою”, що хтось звертається особисто до вас. При цьому у вас виникають переживання, які важко передати словами. Ви відчуваєте, що зараз ви присутні у житті іншої людини. І навпаки, іноді ви відчуваєте, що людина, яка спілкується з вами, проговорює слова не для вас, а самому собі або у простір. Ці дві ситуації, як і відчуття, що їх супроводжують, один раз переживши, переплутати неможливо. В цьому сенсі контакт – це присутність співбесідників в житті один одного. Найголовніше в особистісних змінах, як процесах переживання, можливе за умов контакту і „присутності” в ньому обох учасників взаємодії. Так відбувається творче пристосування особистості, як умови самодетермінації розвитку особистості. Контакт розглядається і як простір в якому відбуваються терапевтичні зміни, і, водночас, як основний терапевтичний засіб. Головною умовою діалогу стає готовність до „присутності в житті один одного”. В іншому випадку (без комплементарного відгуку іншого, інтенції до контакту) не відбувається діалог. Щоб відбувся контакт, необхідний стан готовності до нього. Труднощі людини в контактуванні розглядаються як спосіб деформації контакту організму в середовищі. Терапія спрямовується на збільшення здатності клієнта до контакту. Завершення терапії

відбувається тоді, коли клієнт і терапевт стають готовими до зустрічі один з одним, використовуючи, при цьому, способи організації контакту, що підпорядковуються принципу творчого пристосування.

Категорія діалогу розуміється як процес динаміки ситуацій контакту двох людей. Терапевт отримує інформацію про способи організації контакту клієнтом. В різних контекстах поля. Різні ситуації контакту належать не тільки людям, які приймають участь, а й самій ситуації. Таким чином, діалог виступає процесом розвитку контакту, в якому і відбувається переживання присутності в житті іншого.

Розглянемо методи в індивідуальній та груповій терапії.

Відновлення лінії часу через створення нової історії в діалозі з терапевтом, усвідомлення подій в минулому і перетворення їх в біографію, переживання подій минулого і дистанційне ставлення до них. Цей метод можна порівняти з вивільненням від „тиранії сьогодення”, яка виникає під час так званої психалгії, гострої душевної болі. Так при психалгії порушується баланс в співвідношенні часових періодів – теперішнього, минулого і майбутнього. Уявлення про єдність часу руйнується: сприймається головним чином період теперішнього, що відволікає людину від спогадів про минулий травматичний досвід, тобто, дезактивує таким чином його минулий досвід. Це завадить використанню усталених соціальних і адаптаційних навиків, критеріїв, настанов особистості, що зумовлено інтенсивністю негативного переживання. Дослідження А.Г. Амбрумової цікаві тим, що показують, що „віддалення” теперішнього негативного болісного переживання необхідне не тільки для осмислення майбутнього, але й для вільного використання минулого досвіду. В роздумах про своє життя у особистості відбувається вибір свого життєвого шляху, формування життєвого замислу, іноді болісного пошуку свого призначення і розчарування в ньому. Тому усвідомлення „просторових” ставлень

особистості до кризової ситуації важливе в гармонізації її потреб, бажань, життєвих цілей.

Метод переживання травматичного досвіду в діалозі застосовується в гештальт-терапії з метою переведення цих переживань клієнта в історію його біографії. В основу техніки покладений механізм відновлення лінії часу через створення нової історії, наративу подій. Через реконструкцію життєвих подій, що травмували клієнта, проговорюються переживання, і усвідомлюється часова перспектива життєвих змін. Важливим стає готовність особистості до терапевтичних інтервенцій. Детальний опис подій активізує механізм поєднання окремих спогадів, усвідомлення цілісної картини. Цей засіб спрямований на механізм цілісності сприйняття подій. Переживання травм через розповідь, діалог активізує відновлення образу Я, його цілісності. Витіснені переживання (агресія, гнів, злість, розгубленість і т.інш.) особистості, що викликають розбалансованість, мозаїчність спогадів, можуть перейти з підсвідомого в свідоме.

**Вправи для активізації самодетермінації розвитку особистості школяра підліткового та юнацького віку.**

**„Будинок моєї мрії”** – намалюйте будиночок вашої мрії на острові вашої мрії. З якими почуттями ви живете в цьому будиночку (радість, горе, задоволення, образа, злість, інтерес, страх, сором, сум та інші)? Розкажіть, пофантазуйте: в яких ситуаціях вони виникають? Яким чином ви їх проявляєте? Розкажіть і намалюйте певним кольором ці почуття. Це можуть бути окремі маленькі будиночки певного кольору (червоного, жовтого, зеленого) в яких живе злість, образа, сум. В кожен з цих будиночків можна ходити в гості (в залежності від настрою, життєвої ситуації). Коли сумно в одному, коли відчуваєш радість в іншому і таке інше.

**Інтерпретація малюнка.** Важливо звернути увагу на те, чи усі кольори були використані в малюнку. Які з кольорів превалюють? Якими кольорами

позначають радість, задоволення? Якщо це – чорні, коричневі, темні кольори, обговорити цей вибір з учасником. Чому саме ці кольори?

Необхідно намагатися частіше провокувати безпосередньо діалоги між школярами, особливо під час виконання вправ. На початку вправ необхідно попросити згадати правила спілкування, правила групи. В кінці заняття, підводячи підсумки, нагадати про правила, з якими познайомились на цьому занятті.

**Вправа „Ліплення почуття в будиночку”.** Виліпіть фігурку почуття в будиночку. Це можуть бути різні за кольором фігурки. Обговоріть чому саме такі вийшли за формою, кольором ці фігурки. Почуття у кожного різні і по-різному вони проявляються. По черзі учасники групи розповідають про свої почуття в різних життєвих ситуаціях. За яких обставин ці почуття виникають, як вони допомагають чи заважають жити? Що приносять ці почуття в дім: (бідую, розбрат, порозуміння у родині піднесення, наснагу до праці та інше)? Що тоді відбувається в будиночку: ( пісні, танці, сварки або інше)? Хто приносить ці почуття? Хто з яким почуттям живе? Що любить або не любить, чим займається? Взявши в руку одну з фігурок, побути цим почуттям. Розказати від першої особи про життя цієї фігурки в будиночку.

Як ви вважаєте, що відбувається з іншими мешканцями будиночка, коли ця фігурка поселяється в ньому? Вони радіють, сумують, влаштовують свято, очікують на зміни чи щось інше? Важливо, щоб учасники перелічили якомога більше показників вербального, невербального, поведінкового прояву почуттів мешканців будиночка. Можна пропонувати різні ігри: танці, співи, які характеризують стани мешканців будиночка. На різні почуття по-різному реагують. Обговоріть які реакції виникають на почуття образи, злості, інше.

**Вправа „Дзеркало”.** Віддзеркальте прояви різних почуттів учасників групи. Кожен по черзі розказує історії, в яких проявлялись різні почуття.

Обговорюються подробиці прояву цих переживань. Інші віддзеркалюють прояви (міміку, жести учасника групи). Як домашнє завдання виконується вдома (дивлячись у дзеркало проговорити історії життєвих ситуацій, які викликають різні почуття, спостерігати за своєю мімікою, жестами). В групі обговорюється, які звуки, запахи відчуються в тих чи інших почуттях. Які тактильні відчуття в проявах різних почуттів? Що може викликати почуття огиди, радості, злість, сум та інше? В яких життєвих ситуаціях вони виникають? Які з них бажані, а які ні? Що можливо змінити, а що катастрофічне, токсичне і незворотнє в критичних ситуаціях? Що відбувається з кожним з учасників в кризових життєвих ситуаціях? Якщо ці почуття затримуються на більш довгий період? Як це порушує душевний спокій, гармонію? Що відбудеться, якщо у особистості будуть тільки радісні почуття (сміятися, веселитися)?

**Вправа „Де живе злість?”**. Пропонується визначити місце на тілі де проявляється роздратування, злість, ярість. Кожний з учасників групи показує своє роздратування, злість. Обговорюються різні життєві ситуації, в яких можуть проявитись ці почуття. Ведучий розказує про природність цих почуттів для кожної людини, в будь-якому віці. Ці почуття у дітей, у батьків, у вчителів, інших дорослих. Злість як почуття приносить енергію в поведінку людини. Якщо людина відчуває приниження від іншого, злість допомагає захистити свою гідність, відстоювати свої цінності. Злість мобілізує сили. Якщо це почуття не проходить, воно стає токсичним. Невірно думати, що ці почуття не корисні, і ввічливі люди не відчувають гнів, злість. Якщо ці почуття не мають виходу, це породжує агресію.

Пропонується обговорити випадки, коли виникає агресія. Коментарі уточнюють почуття і поведінку в стані агресії. Як можливо попередити прояви агресії? Як справлятися з гнівом? Обговорити які почуття передують: слабкий гнів, роздратування. Обговорити випадки легкого, сильного роздратування. Як це проявляється (в словах, диханні, тілесних відчуттях).

Як проявляється сильний гнів? Що допомагає знижувати рівень гніву? Школяри пропонують власні приклади (кидати дротики в мішень, дартс, фізичні вправи, носити з собою маленькі кульки в руці, інше).

**Вправа „Почуття міри”.** Обговорюється, як розуміється почуття міри у проявах різних почуттів.

- Як знати міру своїх почуттів? В яких ситуаціях і як вчасно зупинитися? Корисно зліпити фігурку – символ міри. У подальших вправах її використовують для відновлення правил групи. У цих випадках, ведучий показує фігурку, яка вказує на повернення до правил. Фігурка міри повертає увагу до важливого правила.

- Що з вами відбувається, коли ви втрачаєте міру в проявах почуттів?

- Які прояви (істерика, депресія, агресія і таке інше) влаштовують перепони у вашому житті?

- Як ви вважаєте, що може зберегти почуття міри? Як це може полегшити проживання кризових ситуацій? У яких випадках? Чи траплялось з вами таке, що ви втрачали почуття міри?

**Вправа „Мої страхи”.** Як ви відчуваєте страх (відчуття в тілі, диханні)?

- В образі кого з'являється ваш страх (тварини, рослини, людини)? Як виникає (раптово, поступово, зненацька)? Важливо, щоб кожен учасник розказав про свій страх, його метафоричний образ. Обговорюються подробиці свого страху (можна заплющити очі).

- Які звуки супроводжують, запахи, рухи? Важливо щоб кожен проговорив своє бачення, як це відбувається, за яких обставин?

- Який страх на дотик (гострий, слизький, колючий, м'який, холодний, гарячий, інше)?

- Якщо б ви зустрілись зі страхом (обняли страх, відкинули, вдарили, інше)?

- Які б слова сказали?

**Вправа „Намалюй свій страх”.** Намалювати свій страх кольоровими олівцями. Це може бути будь-який образ. Розкажіть іншим про цей страх.

- Хто або що могло б вам допомогти подолати цей страх? Під час обговорення важливі коментарі інших учасників.

Коментарі та доповнення. Важливо обговорити з учасниками, що тривожить їх, в яких випадках. На малюнку можна вносити зміни (закреслювати, витирати гумкою деталі малюнку). Важливо, щоб сам автор малюнку робив ці закреслювання, витирання. Його бачення змін в малюнку як режисера свого страху дає можливість знаходити шляхи подолання страху. Малюнок – погляд зі сторони на свій страх, разом з іншими учасниками. Це допомагає вносити корективи в малюнок самостійно і за допомогою інших. Переживання страху дозволяє особистості швидше звільнитися від нього. Підвищуючи поріг чуттєвості до нього, знаходити ефективну модель поведінки в кризовій ситуації. Обговорюються почуття, які виникають під час малювання, внесення змін у малюнок. Важливі коментарі інших (які їх переживання в подібних обставинах, життєвих ситуаціях, що допомагає вибратися з них, які дії, а що заважало).

- Для кого страхи впливають як замороження, призупинення дії? Що заважає боротися зі страхом?

Окрім малюнка, можна програвати сюжети страхів в гумористичному плані. Важливо для особистості проживання кризової ситуації, що викликає страх, обговорення своїх почуттів. Відповідаючи на питання: „Для чого страхи в житті людини?”, учасники визначають їх позитивну роль, те у чому вони допомагають.

Знайомство з такими почуттями як образа, провина, задоволення, радість та іншими можливо за допомогою малюнка, інсценізації. Доцільно використовувати записи музики (веселої, сумної), яка б супроводжувала

фантазування під час малювання, створення казки, оповіді, обговорення сюжету. Обговорюється доцільність, важливість цих почуттів в житті людини. Яку роль вони відіграють в збереженні, контролюванні здоров'я людини, гармонії в її житті. Обговорити, чому важливі сум, радість, розчарування в житті людини. Які способи справлятися з ними? Як розпізнавати ці почуття у себе та інших?

**Висновки.** Форми сучасних соціальних новоутворень ще є нестійкими, а в перехідних умовах соціального життя досить часто спостерігається невизначеність поведінки особистості у різних соціальних сферах. Ситуація невизначеності існує і в освітянському середовищі. Вона породжує проблему активізації самодетермінації розвитку особистості.

Одним з підходів до технологій активізації цього процесу є гештальтпсихологія. Знайомство з почуттями відбувається за алгоритмом вправ (малюнки, виготовлення фігурок, обговорення в групі своїх почуттів, усвідомлення і розвиток у собі і розпізнавання їх у інших). Необхідно надавати можливість в груповій роботі пригадати свої почуття в різних життєвих ситуаціях, обговорювати те, чому учасники навчилися під час роботи, схвалювати особистісні зміни у ставленні до своїх почуттів, підтримки інших, тих навичок, які вони набули.

Вправи підбираються з метою активізації самодетермінації розвитку особистості, відновлення чуттєвості, цілісності особистості. Відслідковується динаміка відновлення травмованих здатностей особистості (спілкування, взаємодії, емпатії та інших), і підбираються різні завдання. При цьому враховується, на якій стадії знаходиться те чи інше завдання в даний момент, і на що спрямований кінцевий результат.

### **Література:**

1. Володарська Н.Д. Особливості профілактично-корекційної роботи з батьками дітей девіантної поведінки /Н.Д.Володарська //Актуальні проблеми

психології: Збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка; Кіровоград: Імекс – ЛТД, 2013. – Том XI. – Соціальна психологія. –Вип.6.:–Кн.1. С.145-154.

2. Володарська Н.Д. Групова терапія як форма роботи з членами дисфункціональних сімей /Н.Д.Володарська // Сучасні тенденції психологічного розвитку сім'ї. Збірник наукових праць.- Херсон, ПП Вишемирський В.С. Ч.1. .2013, С 235-244.

3. Володарська Н.Д. Проблеми самодетермінації розвитку особистості в сучасному молодіжному середовищі / Н.Д.Володарська //Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 12, Київ, 2015. – С.632 -640.

4. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи /Пер. с англ. В.П. Чурсина. / Д.С. Витакер — М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. — 432 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 77).

5.Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений. Пер.с нем. / К.Фопель / – 3-е изд. –М.: генезис, 22.

6. Сименс Х. Практическое руководство для гештальттерапевтов. Пер. с голландського / Харм Сименс/ –СПб.: «Издательство Пирожкова», 2008. - 168 с.

7.Хломов Д. Парадоксы гештальттерапии / Д.Хломов / Сборник лекцій. - М.: 2011. -143 с.

---