

Психологія діалогу і світ людини. Збірник наукових праць Кіровоградського педагогічного університету ім. Володимира Винниченка /За ред..

С.Д.Максименка, Г.В.Дьяконова. – Том 2. – Кіровоград:ФО-11

Александрова М.В., 2012. – 252с. Н.Д.Володарська. Сім'я як система самотворення особистості: системно-синергетичний підхід. –С.155-164.

УДК 159.9

Н.Д.Володарська

Сім'я як система самотворення особистості: системно-синергетичний підхід

Вельми актуальною проблемою соціалізації особистості є процес самовизначення, самореалізації та самотворення. Психологічна, психотерапевтична методологія, діагностика і практика потребують подальшої розробки диференційованих характеристик, класифікаційних критеріїв, термінологічного та симптоматичного уточнення. На наш погляд, найбільш розробленим є системно-синергетичний підхід.

Системно-синергетичний підхід до самотворення особистості на сьогоднішній день вже апробований в гуманітарній освіті (Радчук Г.К., Буданов В.Г., Тульчинський Г.Л., Лушин П.В., Каган М.С. та інші). Синергетика, як кооперативна наука вивчає складні, відкриті системи, що розвиваються. Сім'я як система має найважливіший вплив на самотворення особистості. Дитина в сімейній системі має можливість реалізувати здатність до змін особистісних характеристик, вибудовувати нові якості, що необхідні для соціальної адаптації. Коли особистість усвідомлює свій внутрішній світ, вона по-іншому починає дивитися на зовнішнє оточення. Тоді у сприйманні зовнішнього світу відсутні статичні категорії та форми. Мислення знаходиться у постійному русі, свідомість породжує різні думки, форми, які ніколи не стануть завершеними, догматичними. Тоді світ сприймається у всьому своєму різноманітті. Відкриваючи свій внутрішній світ, людина відкриває зовнішній світ у процесі постійних змін та сама постійно знаходиться на шляху самотворення. У процесі самотворення формується

значеннєва категорія – образ Я, образ своєї самості, що несе відбитки образу свого буття.

Так образ власного Я стає головним для визначення поведінкової стратегії індивіда. Саме уявлення про самого себе стає фундаментом для розвитку гнучких адаптивних можливостей нашої індивідуальності. Світ знаходиться в постійній зміні, а образ Я прагне до стабільності, навіть консерватизму для збереження своєї цілісності. Тому ті структури, що сформувалися на тлі динаміки образу оточення, стають деструктивною ланкою, що сповільнює подальший саморозвиток образу Я. Кожен компонент, що придбав форму чіткої категорії і зайняв своє місце в структурі Я особистості індивіда, прагне до постійного існування і дуже болісно змінюється чи перетворюється. В міру поглиблення процесу самовизначення образ Я деталізується, кожен його компонент здобуває чітку структуру і підлягає, при необхідності, рефлексивній діяльності. Усе це продовжується поки не з'являються нові перепони в соціальній адаптації і виникають нові зміни в якостях особистості, її здібностях.

**Мета статті** – окреслити найактуальніші проблеми у самотворенні особистості в юнацькому віці, розкрити можливість корекції у психотерапевтичній і консультативній роботі з метою розвитку навичок самовизначення в юнацькому віці.

Особистість є рухливою, здатною до самоорганізації та саморозвитку відкрита система, різні елементи якої взаємно провокують, збагачують, нейтралізують або придушують один одного, породжуючи нові ідеї та осмислення. Самоствердження особистості в різних підходах має результат фіктивний (ілюзорний) і значущий тільки для даного суб'єкта (за Адлером) і результат реальний і соціально значущий. Самоствердження першого типу характерне для невротичної акцентуації особистості. Згідно неї людина виробляє в собі відчуття (комплекс переваги), який може стати одним із способів уникнути своїх труднощів. Людина з комплексом неповноцінності

прагне здаватися краще, ніж вона є насправді, і цей фальшивий комплекс переваги відсутній. Вона задовольняє свої бажання, беручи участь у суспільно корисних справах, її дії приносять користь і її активність конструктивна. З позиції Е.Еріксона, у особистості виникає опір ідентичності, як твердо засвоєного образу себе, який особистістю приймається і перешкоджає змінам у само творенні. В процесі психокорекції він може змінюватися, що впливає на самотворення особистості.

Самотворення є складним комплексом когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій. Самотворення визначається самоствердженням цінності власного «Я», його сили і значущості. Самотворення особистості здійснюється шляхом екстерналізації своєї цінності ззовні з метою підтримки іншими. Сутнісним в прямому своєму значенні слова не є власне життя., це є можливість існування, індивідуального, приватного. Життя виникає, як обособлення частки суцього, як індивідуація – диференціація – сепарація – відокремлення. Existence – латиною „виділення з суцього”, з цілого. Відокремлення власного Я, відчуття самості, внутрішньої унікальної цілісності і створює умови самотворення, здатності до самоусвідомлення і рефлексії, здатності відчувати і думати, набувати характер і нахили, свою думку, ставлення до світу. Навіть несвідома частка Я стає умовою формування самоусвідомлюючої самості, відокремленості, „іншості”, здатності жити за власними потребами, життєвими сценаріями.

Одна з проблем самотворення особистості пов'язана з труднощами етапу її сепарації від сім'ї. В процесі розвитку, дитина проходить етап сепарації від матері. Цей етап може ускладнюватися продовж багатьох років. Незавершена сепарація може залишатися і після одруження особистості, після народження її дітей. Для матері, онуки набувають роль дітей і продовжується гіперопіка нової молоді сім'ї. Мати знаходиться в емоційному єднанні (конфлюенції) зі своєю дитиною. Якщо вона навіть декларує бажання, щоб її дитина була самостійною, то підсвідомо перешкоджає цьому процесу. Будь-які намагання

самостійних рішень дитини перериваються матір'ю, засуджуються у відкритій чи прихованій формі, що призводить до "ходіння по колу". Ініціатором звернення до психолога по допомогу у вирішенні сепарації дитини, набуття його самостійності стає мати. Велика складність в роботі психолога є встановлення внутрішніх та зовнішніх кордонів особистості дитини. Розглянемо деякі психотерапевтичні методи роботи з проблемою незавершеної сепарації особистості, її ускладнень.

Стратегія психокорекційної роботи спрямовується на усвідомлення власних кордонів особистості, кордонів контактування з іншими. Кордони контакту – це те задяки чому особистість може стикатися зі світом, не розчиняючись у ньому, зберігаючи власну самість. Одним з методів є робота з мотузкою. Дається завдання визначити свою територію матері і дитині за допомогою мотузки. Один кінець мотузки дається в руки матері, інший в руки дитини, вони замикають коло своєї території. Як правило це різні за величиною кола. Усвідомлення величини своєї території дає можливість корекції внутрішніх кордонів особистості. За допомогою іграшок розігруються взаємини з матір'ю, з дружиною, власними дітьми. Вибір іграшок характеризує роль і місце у ній, поступово відбувається усвідомлення членами сім'ї цих ролей та їх корекція. Можна фотографувати на першій зустрічі розстановку іграшок і після проведення терапії на останній зустрічі. Порівняння фотографій розстановки і вибору фігурок дуже показово для динаміки взаємин у родині.

Це допомагає виявити певне коло проблем, які включають симптоматичну поведінку: декларування матері бажання відокремлення дітей і в той же час небажання закінчувати контроль над їх життям. Якщо навіть діти одружуються, то мати починає контролювати внуків, невісток та інших членів молоді сім'ї. З боку самих дорослих дітей теж спостерігається небажання відокремлюватися від матері, відмічається декларування незадоволення її опікою, а в реальності – проявляється опіка над матір'ю, що

проявляється в контролі її поведінки, критиці і т. інше. Це ілюструє взаємозалежність в стосунках між членами сім'ї.

Символічний смисл і функції симптома – збереження цілісності сімейної системи, навіть якщо виникає стан некомфортності у кожного члена сім'ї. Необхідний саме системний підхід в сімейній терапії, оскільки кожний елемент цілого має значення і вплив на інші компоненти. Мати як вісь колеса обертаючої сімейної системи, в яку додано декілька нестандартних шпичок (невістка, онук, бабуся невістки або інші родичі). Конфлікти невістки або зятя з матір'ю сина, доньки провокують бажання змиритися, залишити все як є. В такому випадку інші члени сім'ї дистанціюються від усіх, починають хворіти (проявляється психосоматика) або стають незалежними, самостійними і відокремлюються від сім'ї. Якщо один з членів сім'ї не може приймати самостійні рішення, то починає звинувачувати батьківську опіку і слідує їх вказівкам, продовжуючи перебувати в конфлюенції, залежності. Доросла донька звертається до матері за порадою як подруга, залишаючись у ролі дитини. Особистісні границі порушені, розмиті і функції не обговорюються.

Метод роботи над сімейними міфами спрямовує терапію на усвідомлення патернів поведінки, які повторюються з одного покоління в інше. «Онуків повинні виховувати мудрі бабусі та дідусі. Вони знають багато казок. Батьки живуть заради благополуччя дітей». В цих міфах не має місця теплим емоційним зв'язкам між подружжям, лише виконання обов'язків перед дітьми. Не враховується емоційні стосунки, переживання, як непотрібні, штучні, «надумані». На перший план виходять «повинен». Постійно декларуються вимоги один до одного.

Запит матері до психолога - розібратися в причинах незавершеної сепарації сина. Працюючи над зниження тривоги матері в стосунках з дорослими дітьми, відбувається на учіння відпочивати, розслаблятися, прояснити свої потреби, ставлення до чоловіка. Дорослення дітей спричиняє

кризу у подружніх стосунках. Діти набувають самостійності, сміливості, впевненості в своїх можливостях стати главою своєї сім'ї. У батьків виникає супротив до відвертого прояснення стосунків між собою та іншими членами сім'ї, страх втратити контроль над дітьми, повагу до себе. Починає проявлятися знецінення прояву самостійних рішень дітей, емоційна холодність у подружніх стосунках, замороженість сімейних правил і ролей, заплутаність у сімейних функціях, недиференційованість Я у всіх членів сім'ї (ретрофлексія), розмитість внутрішніх границь (конфлюенція), полярність суджень. Це опосередковує закритість сімейної системи, абсолютизацію волі одного з членів сім'ї, як правило – матері.

Психотерапевтична робота спрямовується на виявлення ресурсів сім'ї. Члени сім'ї усвідомлюють певні можливості самостійного прийняття рішень у вихованні малюків, умови матеріальної незалежності від батьків, побудова нових стосунків між батьками. Самостійність дорослих дітей допомагає батькам налагодити свої стосунки (змінити дистанційні ставлення один до одного на емоційно теплі, близькі).

Незавершена сепарація дорослих дітей в кризовій фазі сімейних відносин (коли діти починають жити відокремлено) може провокувати сімейні конфлікти. Недостатня поінформованість членів сім'ї про сімейні дисфункції, про можливості змін у стосунках створює відчуття безвиході, формується навчана безпомічність. У випадках змін в стосунках членів дисфункціональної сім'ї, їм важко прийняти це, усвідомити причини виникнення конфліктів, примирення. Стратегія терапії – робота на усвідомлення саме причин виникнення тих чи інших змін у стосунках, некомфортних ситуаціях. Умовно можна розділити на етапи роботу з сімейними дисфункціями: 1 – інформування про особливості функціонування сім'ї: ролі, правила, комунікації, емоційний зв'язок; 2 – аналіз генограми сім'ї (диференціація Я, відслідковування патернів поведінки, які передаються з покоління у покоління); 3- інтервенція з метою визначити характер стосунків в сім'ї (за

допомогою дошки Геринга, розстановки за допомогою гудзиків, іграшок, сімейні фотографії, анкети сімейні ролі); 4 – ознайомлення сім'ї з аналізом їх взаємодій та рекомендації; 5 – заочна інтерв'язія та суперв'язія роботи терапевта.

Важливо у сімейної психотерапії - вести її з усіма членами. Навіть, якщо хтось з них приходить лише «посидіти» (пасивна присутність), то ця присутність надає цілісність сім'ї і саме це впливає на зміни в стосунках. Відмова від такої присутності веде до переривання, супротиву до змін. Терапевтичними є домашні завдання для самостійної роботи, які даються для батьків та їх дорослих дітей. Це прохання провести певний час у ролі самостійного члена сім'ї, який сам приймає різні рішення. Батьки визнають право на помилки своєї дитини. Рання терапія допомагає пом'якшити процес сепарації дитини з проблемами здоров'я в родині. Дуже ефективним є використання методу сімейної розстановки. Для цього існують різні варіанти використання іграшок, дерев'яних фігурок, гудзиків, кімнатних капців та інше.

Наприклад, вибір дерев'яних фігурок членів сім'ї та їх розстановка на дошці допомагає осмисленню матір'ю і дитиною созалежних взаємин. Аналіз стосунків допомагає усвідомити поведінку кожного, можливості її змін, зняття емоційної напруги, взаємних образ. Це полегшує процес примирення, покаяння, конструктивне вирішення конфліктних ситуацій, проблем. Ці проблеми іноді консолідуєть стосунки між подружжям. Наприклад, легше перенести емоційно травму після народження дитини інваліда, подружні зв'язки стають міцнішими. На перше місце ставиться мета допомоги дитині в його соціалізації, входження в суспільство. Якщо у батьків ця мета переростає в гіпертрофоване бажання опіки дитини, то у дитини з матір'ю або батьком формує злиття, співзалежність, почуття самотності, непотрібності, навчана безпомічність. У цих випадках необхідна психокорекція взаємин у родині.

Самовизначення особистості відбувається у процесі усвідомлення своїх трансферентних характеристик, які проявляються під час проведення терапії (індивідуальної або групової). В груповій терапії можна створювати певні умови усвідомлення реальних стосунків в сімейній системі. Це дає можливість особистості пізнати себе з іншої точки зору, знайти розходження власної думки, бачення себе очима інших. Це допомагає усвідомити як будуються стосунки з іншими, як людина знайомиться, як спілкується. Вправи на вміння бачити себе очима інших (береться інтерв'ю - 24 питання) – по-черзі один одному ставлять питання і відповідають протягом 5 хвилин. Обговорення вправи дає можливість взнати особливості своєї поведінки, способи презентації своїх позитивних і негативних сторін, можливостей розуміти як вони впливають на оточуючих; усвідомити способи захисту (напад або захист, жертва або агресор), як виникає навчана безпомічність, можливості змін в цих стратегіях; знаходити що змінюється у процесі трансформації позиції агресора на позицію жертви; пояснення ресурсу на який особистість може спиратися, щоб устояти від тієї чи іншої позиції.

Виявляючи комплекси неповноцінності, водночас виявляється комплекс переваги, більш продуктивно це відбувається в динаміці групової терапії. Криза самовизначення особистості проявляється через слабку структурованість цілей, часу, образу Я, перспектив на майбутнє. В групі створюються умови для переборення негативних психоемоційних переживань (імпульсивність вчинків та рішень, підвищену тривогу, емоційну незадоволеність дійсністю).

Терапевтична стратегія спрямовується на зміну кризової екзистенційної позиції (базової недовіри до світу, залежності життєвого вибору від умов життя, слабкої рефлексії, екстернального типу локусу контролю, відсутності відчуття гідності та самоповаги (компенсаторні механізми). Особлива увага приділяється такому поведінковому показнику кризи самовизначення особистості як соціальність: (полярність міжособистісних контактів,



демонстративність доміантної позиції – чи приниженість, залежність, конфліктність або уникання контактів) та ускладнену особистісну та професійну самореалізацію, оскільки компетентність постійно вимагає підтвердження. В груповій терапії особистість набуває свою цілісність, усвідомлюючи різні погляди на свої поведінкові прояви, думки, ставлення. Розглядаючи себе як дзеркалі, особистість отримує зворотній контур своїх особливостей, неповторності. Це допомагає позбутися відчуття втрати індивідуальності, ототожнення, що руйнує автентичність. Можливість отримати погляд на себе очима інших врятовує від відчуття втрати себе, допомагає зустрітися з болем інших. Усвідомлюючи прояви своїх проєкцій, член групи, відтворює реальність стосунків з іншими, свою автентичність. Особистість, яка втратила легкість у будованні стосунків, чуттєвість до зовнішнього середовища, починає контактувати, встановлюються зв'язки з іншими і собою. Відбувається конструювання втрачених часток ( відчуттів, потреб, ставлень) цілісної особистості. Особистість відновлює самотворення, після певної „гіпоксії душі”, яка породжує депресивний стан, маніакально-психотичний стан та інше. Змінюючи сценарій контактування з середовищем, особистість набуває усвідомлення „несвого в собі”, відслідковує реальні свої потреби, можливість бути ідентичною зі своїми почуттями.

### **Висновки.**

Самотворення особистості відбувається в процесі усвідомлення своїх ресурсних можливостей змін трансферентних характеристик, способів захисту, нападу, повторюючихся поведінкових патернів, які передаються в батьківській сім'ї. Методи психокорекційної роботи мають вплив на ці зміни, дозволяючи особистості вибирати способи вдосконалення – компенсацію, надкомпенсацію, можливості варіювати, управляти собою, активізувати власні внутрішні ресурси й ін. Процес самотворення має бути заснований на волі самої особистості, її здатності рухатися вперед і розвиватися.

У цьому процесі необхідна наявність гарної структурованості: я-образів, життєвої мети, перспективи на майбутнє; наявність позитивних стратегій саморегуляції психоемоційних переживань: наявність відповідального вибору, адекватна тривога, підвищується емоційна задоволеність від дійсності; екзистенційна позиція: базова довіра світу, свобода та відповідальність у життєвому виборі, розвинута рефлексія, інфернальний тип локусу контролю, відчуття гідності; соціальність: свідомий вибір дистанції у між особистих контактах, ефективні стратегії комунікацій; самореалізація: особиста та професійна самореалізація має свої ефективні стратегії, що не шкодять образу Я, наявність внутрішньої компетентності. Унікальність особистості, здатність бути собою, усвідомлювати власні потреби пов'язані зі здатністю контактувати з іншими, зі світом вцілому. Здатність до контакту, до взаємодії та співчуття є водночас і відображення і умова того, що особистість існує.

#### Література

1. Радчук Г.К. Аксіопсихологія вищої школи. Монографія . Тернопіль: ТНПУ, 2009.-415 с.
2. Шлиппе А., Швайтцер Й. Ученик по системной терапии и консультированию.- М. 2007. -363 с.
3. Людевиг К. Системная терапия: Основы клинической теории и практики – М.: Узд-во «VERTE», 2004. – 280с.
4. Орбан Л.Е. Становление личности. –М.,Луч,1992. -112 с.
5. Семиченко В.А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. –К.: Миллениум, 2004. -521 с.
6. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. –М.: Изд-во МГУ, 1971. - 40с.
7. Иванников В.А. Формирование побуждения к действию // Вопросы психологи.- 1985. - №3. –С. 113-122.
8. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М.: Полииздат, 1978. – 272 с.

Стаття присвячена особливостям синергетичного підходу в сімейній психотерапії. Сім'я розглядається як система взаємостосунків між її членами та оточуючим середовищем. Досліджуються способи контактування з цим середовищем та методи їх корекції.

Ключові слова: синергетика, самотворення особистості, самовизначення.

Статья посвящена особенностям синергетического подхода в семейной психотерапии. Семья рассматривается как система взаимоотношений между ее членами и окружающей средой. Исследуются способы контактирования с этой средой и методы их коррекции.

Ключевые слова: синергетика, самосоздание личности, самоопределение.

The article is devoted to peculiarities of synergistic approach to the family psychotherapy. The family is considered as a system of interrelations between its members and the environment. The ways of contacts with this environment and methods of their correction are studied.

Keywords: synergetics, self-development of personality, self-determination