УДК 159.923

## ЛИЧНОСТНАЯ АВТОНОМИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ ГРУППОВОЙ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

### Федоренко Е.Ю., Островская Е.В.

ИППС ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, e-mail: e.fedorenko@mail.ru

В статье раскрывается понятие личностной автономии в двух аспектах: как механизма саморегуляции (поведенческая автономия) и как характеристики межличностного взаимодействия (автономия во взаимоотношениях). Анализируется возможность развития личностной автономии у взрослых людей средствами 
групповой гештальт-терапии. В основе гештальт-терапии лежит «осознавание» – процесс фокусированного 
восприятия своих чувств, мыслей, ощущений в отношениях с людьми и при взаимодействии с окружающим миром, переживаемых в данный конкретный момент. В качестве средств рассматриваются поддержание 
инициативы, предоставление возможности участникам самостоятельного поиска решения своих проблем, 
получение значимой эмоциональной обратной связи от других участников группы. В результате проведенного исследования выявлено повышение уровня личностной автономии у людей, прошедших годовую программу групповой терапии в гештальт-подходе.

Ключевые слова: личностная автономия, самодетерминация, гештальт-терапия, эмоциональная зависимость, отчужденность, осознавание

# PERSONAL AUTONOMY AND POSSIBILITIES OF ITS DEVELOPMENT THROUGH GESTALT GROUP THERAPY

### Fedorenko E.Y., Ostrovskaya E.V.

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, e-mail: e.fedorenko@mail.ru

The article describes two aspects of the concept of the personal autonomy: a mechanism of self-regulation (behavioral autonomy) and a characteristic of interpersonal interaction (autonomy in relationships). The possibility of developing personal autonomy in adults through Gestalt group therapy is analyzed. Gestalt therapy focuses on the process of attaining «awareness» – the conscious perception of one's feelings, thoughts, sensations when interacting with other people and the environment, experienced at a particular moment. Gestalt therapist facilitates the development of personal autonomy by supporting participants' initiatives, providing them with the opportunity to find their own solutions to their problems and promoting meaningful emotional feedback from other participants, herself included. The survey demonstrated increased level of personal autonomy in participants of year-long Gestalt group therapy program.

Keywords: personal autonomy, self-determination, Gestalt therapy, emotional dependency, detachment, awareness

Нестабильность окружающего мира как контекст жизни современного человека стала уже традиционной темой для научной психологии XXI века. Интенсивный темп жизни, меняющиеся социально-экономические условия, размытость моральных норм усложняют процесс построения внешних опор и актуализируют поиск внутренних ресурсов. В качестве основных показателей психологического благополучия выступает не только приспособление и умение справляться с трудностями окружающего мира, но и способность преобразовывать его. По мере усиления неопределенности, стратегии адаптации и совладания начинают дополняться стратегиями самоорганизации и авторского жизнетворчества.

На каждого из нас постоянно действует система различных, часто разнонаправленных факторов, и мы имеем возможность как оставаться в рамках этой системы, так и трансцендировать её — через механизмы самодетерминации. Таким образом, сейчас способность человека самоопределиться и занять собственную позицию по отно-

шению к детерминантам его поведения, индивидуальность и самодостаточность выступают на первый план и признаются ценными качествами личности.

При этом в социальных науках все чаще поднимается вопрос о дефиците способности современного человека к установлению психологической близости, формированию и поддержанию гармоничных отношений. На первый взгляд может показаться, что человек, стремясь к автономии, «платит» за это некоторой изолированностью от других людей. Однако такое понимание автономии устарело. Сейчас автономия уже не считается синонимом независимости. Человек, как социальное и культурное существо, не может быть независимым от общества, в котором он сформировался и живет. Автономия, в отличие от аутичности, предполагает взаимодействие с другими людьми и способность инициативно включаться и действовать в различных ситуациях.

«Автономия» в переводе с древнегреческого означает «своезаконие» (autós – сам и nómos – закон). В самом общем виде под личностной автономией понимаются такие проявления в поведении, сознании, чувствах и мыслях человека, которые обусловлены именно его личностными побуждениями и решениями, а не ситуативными факторами, неосознаваемыми внутренними импульсами, желаниями или социальными требованиями [2].

Несмотря на то, что в психологии последних лет наблюдается значительный интерес к изучению личностной автономии, данная проблема остается разработанной не в полной мере. Большинством авторов (например, Д.А. Леонтьев, О.Е. Дергачева) признается значимость данного психологического явления, его структурная неоднородность, а также отсутствие общепризнанных операциональных определений. Проблематика личностной автономии пришла в психологию из философии, где она рассматривалась как свобода воли, и само номинальное понятие автономии только начинает обретать свой статус в профессиональной психологической сфере.

Наиболее интересным для нас представляется изучение двух аспектов конструкта личностной автономии: автономии как механизма саморегуляции (поведенческая автономия) и автономии как характеристики межличностного взаимодействия (автономия во взаимоотношениях).

В первом ключе личностная автономия рассматривается как синоним самодетерминации. При наличии автономии человек переживает свое поведение как самоопределяемое (выбор способа поведения осуществляется самостоятельно на основе внутриличностных детерминант) и соответствующее его потребностям, ценностям и интересам. Под этим углом зрения личностная автономия наиболее полно рассмотрена в теории самодетерминации Деси Э. и Райана Р. Автономия противопоставляется здесь подкрепляемым реакциям, удовлетворению неосознаваемых влечений и влиянию других детерминант поведения. Человек осознает свои потребности и осознанно выбирает способы их удовлетворения, с учетом информации, получаемой из окружающей среды.

Во втором ключе автономия понимается как способность устанавливать и поддерживать эмоциональные связи с другими людьми без страха потерять себя в близких отношениях или при отсутствии отношений. Это особый тип привязанности, складывающийся у людей, принимающих взаимозависимость и осознающих при этом свою самодостаточность [4]. Здесь она противопоставляется чрезмерной эмоциональной зависимости от других людей

и отчужденности. «Человек может быть автономно взаимозависящим, будучи, таким образом, вольно зависимым от других и аутентично осуществляя заботу о других. Вдобавок, человек может быть неавтономным в своей независимости, разбивая узлы взаимоотношений, чтобы доказать собственную самоценность или умиротворить некоторые другие контролирующие силы» [10]. В рамах отечественных исследований автономия в этом контексте изучалась Т.В. Казанцевой [4].

Практически общепризнано, что личностная автономия является индикатором достижения личностной зрелости, ключевым звеном личностного развития, а ее дефицит может приводить к психическим нарушениям разной степени тяжести [2].

Современные исследователи (О.П. Макушиной, Н.Н. Поскребышева) говорятотом, что личностная автономия не является врожденной характеристикой, а формируется в детском и подростковом возрасте при благоприятных условиях развития. Проводились исследования, направленные на выяснение семейного контекста становления автономии, исследования, посвященные становлению личностной автономии детей и подростков [6, 8]. Вопрос о том, что именно может способствовать развитию личностной автономии взрослого человека, остается открытым. Вместе с тем признается, что уровень личностной автономии не является неизменной психологической характеристикой - нарушения, возникшие в сфере личностной автономии, могут быть устранены посредством психотерапевтической работы [2].

Теоретические основы гештальт-терапии позволили нам предположить, что этот подход содержит ресурс для развития личностной автономии. Основой метода гештальт-терапии является осознавание – процесс фокусированного внимания и восприятия своих чувств, мыслей, телесных ощущений в отношениях с людьми или во взаимосвязи с окружающим миром, переживаемых в данный конкретный момент. Результатом процесса осознавания становятся изменения восприятия нового опыта и детерминации поведения [7].

Гештальт-терапия направлена на то, чтобы помочь человеку восстановить свои границы с окружающей средой, научиться осознавать собственные потребности и механизмы самоблокирования процесса их удовлетворения, осознавать себя в актуальном контакте с реальностью, пробовать новые способы поведения и брать ответственность за свою жизнь [5], а именно это и является основой автономного поведения.

В процессе гештальт-терапии создаются специальные условия для этого. Гештальт-терапевт поддерживает инициативу клиента, позволяя ему самостоятельно находить решение своей проблемы через повышение уровня осознанности, дает значимую обратную связь на проявляемую клиентом активность, уделяет ему свое время и внимание, предоставляя возможность проявить себя при сопровождении и поддержке значимого человека (терапевта).

Групповая работа, построенная на принципах гештальт-подхода, акцентирует значимость межличностных контактов между участниками группы. Группа представляет собой своеобразную «лабораторию контакта» [9], где участники через взаимодействие друг с другом, начинают лучше осознавать свои границы (отделять свои мысли, чувства, убеждения), интегрировать отторгаемые (неосознаваемые) части своей личности, проецируемые на других людей [3], что способствует повышению автономии во взаимоотношениях.

#### Цель исследования

Цель нашего исследования состояла в том, чтобы выяснить, способствует ли групповая работа в гештальт-подходе развитию личностной автономии, а именно таких ее аспектов, как поведенческая автономия и автономия во взаимоотношениях.

#### Материалы и методы исследования

Для оценки автономного поведения использовался русскоязычный опросник каузальных ориентаций (адаптация О.Е. Дергачевой), который представляет собой описание различных житейских ситуаций с тремя возможными способами реакций, свойственными трем типам поведения (автономного, внешне мотивированного и беспомощного). Для оценки автономии во взаимоотношениях использовался тест профиля отношений (адаптация О.П. Макушиной), состоящий из утверждений, разделенных по трем шкалам: зависимость от других людей, отчужденность, автономия.

В исследовании приняли участие 48 человек в возрасте 25–36 лет. Это 24 участника двух гештальтгрупп и 24 участника контрольной группы, сформированной методом парного дизайна. Контрольная группа были подобрана таким образом, чтобы уровень выраженности автономии в ней не имел существенных отличий от гештальт-групп на начальном этапе исследования.

Участники экспериментальных групп проходили групповую терапию в гештальт-подходе в течение одного года (100 часов). На данном этапе осуществлялось критериально-ориентированное наблюдение за активностью участников гештальт-групп. Фиксировалось количество клиентских индивидуальных работ каждого участника, и оценивалась активность участников при внутригрупповом взаимодействии, исходя из теоретических положений о групповой динамике в гештальт-группах.

## Результаты исследования и их обсуждение

По завершении работы гештальт-групп уровень поведенческой автономии повысился практически у всех участников. Выраженная динамика наблюдалась у 50% участников, средний темп роста — у 25% участников, у 17% произошли незначительные изменения, у 8% наблюдалась отрицательная динамика.

В контрольной группе у 54% произошли незначительные изменения, у 29% темп роста был средним, у 13% динамика была отрицательной, и только у 4% наблюдалась выраженная динамика.

Уровень автономии во взаимоотношениях в гештальт-группах также повысился у большей части участников. Выраженная динамика наблюдалась у 46%, средний темп роста – у 25% человек, незначительные изменения – у 21% участников. У 8% динамика была отрицательной.

В контрольной группе только у 4% наблюдалась выраженная динамика, у 42% темп роста был средним, еще у 42% произошли незначительные изменения, отрицательная динамика была у 12%.

Изменения внутри гештальт-групп были различными — в зависимости от степени и характера активности ее членов. Участники были условно разделены на три подгруппы: «активно вовлеченные», «сосредоточенные на себе» и «наблюдатели».

«Активно вовлеченные» участники проявляли активность и в индивидуальных работах на «горячем стуле», и в групповой динамике, «сосредоточенные на себе» участники проявляли активность в индивидуальных работах со своими клиентскими заявками, но в меньшей степени участвовали во взаимодействии с другими, «наблюдатели» заняли самую пассивную позицию в группе, не проявляя активности ни в одном из двух групповых процессов.

Для оценки различий в динамике уровня выраженности автономии участников гештальт-групп нами был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Были выявлены значимые различия (p = 0,01) в динамике уровня выраженности поведенческой автономии в двух активных подгруппах и подгруппе «наблюдателей». В подгруппе «наблюдателей» произошли средние и незначительные изменения, у одного человека динамика была отрицательной. В двух активных подгруппах темпы роста были высокими практически у всех.

Кроме того, было установлено различие в повышении уровня автономии во взаимоотношениях у «активно вовлеченных» участников по сравнению с «сосредоточенными на себе» (p=0.01) и «наблюдателями» (p=0.05).



Рис. 1. Динамика поведенческой автономии у участников гештальт-групп

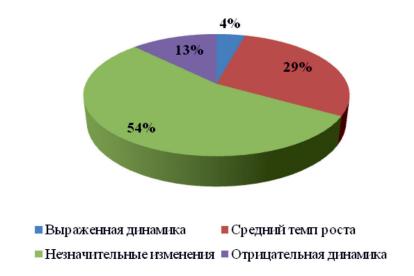


Рис. 2. Динамика поведенческой автономии у участников контрольной группы



Рис. 3. Динамика автономии во взаимоотношениях у участников гештальт-групп

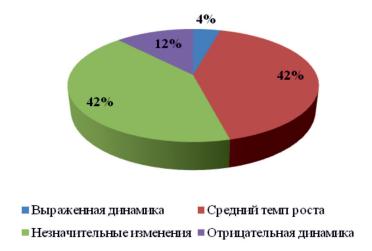


Рис. 4. Динамика автономии во взаимоотношениях у участников контрольной группы

Интересно, что у самой неактивной подгруппы «наблюдателей» произошло более значительное увеличение уровня автономии во взаимоотношениях по сравнению с подгруппой «сосредоточенных на себе». Это можно объяснить «эффектами наблюдателя» — человек, который ничего не делает, помимо того, что слушает и наблюдает, обычно замечает события, имеющие для него весьма конкретное значение. Возможность наблюдать позволяет продуцировать полезное внутреннее научение [1].

Сами участники после завершения обучения в гештальт-группах также отметили проявляющиеся в их жизни за пределами группы изменения, которые указывают на повышение уровня личностной автономии. Участники указывали, что они в большей степени позволяют себе проявлять реальные чувства при взаимодействии с другими людьми и принимать их поддержку, лучше распознают свои потребности и предъявляют их окружающим, умеют замечать свою ответственность, а не только ссылаться на независящие от них обстоятельства, способны принимать решения, опираясь не только на ожидания окружающих, но и на свои чувства и потребности.

#### Заключение

Таким образом, можно сделать вывод о том, что групповая гештальт-терапия может выступать в качестве одного из средств развития личностной автономии во взрослом возрасте. В перспективе результаты нашего исследования можно использовать на практике в работе с людьми, которые обращаются за помощью в связи с пробле-

мами, связанными с дефицитом личностной автономии.

#### Список литературы

- 1. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи / Д.С. Витакер; пер. с анг. В.П. Чурсиной. М.: Класс, 2000. 432 с.
- 2. Дергачева О.Е. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала / О.Е. Дергачева, Д.А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. Смысл М, 2011. С. 210–240.
- 3. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями / Дж. Зинкер. М.: Класс, 2000. 471 с.
- 4. Казанцева Т.В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности: дис. . . . канд. психол. наук. СПб., 2011. 205 с.
- 5. Лебедева Н.М. Путешествие в Гештальт: теория и практика / Н.М. Лебедева, Е.А. Иванова. СПб.: Речь,  $2004.-560~\rm c.$
- 6. Макушина О.П. Психологическая зависимость подростков от родителей : дис. . . . канд. психол. наук. M., 2001. 142 с.
- 7. Польстер И. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер ; пер. с англ. А.Я. Логвинской. М.: Класс, 2004.-272 с.
- 8. Поскребышева Н. Н. Социальная ситуация развития как условие становления личностной автономии подростка : дис. ... канд. психол. наук. M.,  $2010.-200\ c.$
- 9. Робин Ж.-М. Теория и практика группы в гештальт-терапии (10 предложений к вопросу о группе в гештальт-терапии) / Ж.-М. Робин // Гештальт-92. М.: МГИ, 2000. С. 21–28.
- 10. Deci E.L. and Ryan R.M. A motivational approach to self: integration in personality // Nebrasca symposium on motivation 1990. University of Nebrasca Press. Lincoln (Nb). London, 1991. –Vol. 38. P. 237–288.