

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии  
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая кафедрой

 - Е. Ю. Федоренко

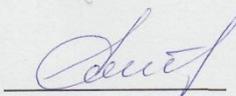
«25» января 2016г.

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

37.03.01 Психология

Влияние гештальт-терапии на развитие личностной автономии  
(на примере участников группы первой ступени гештальт-терапии)

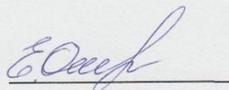
Руководитель



доцент, канд. психол. наук Е.Ю. Федоренко

подпись, дата

Выпускник



Е.В. Островская

подпись, дата

Красноярск 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Понятие личностной автономии в психологии.....	9
1.1 Многоаспектность конструкта личностной автономии .....	9
1.2 Личностная автономия как механизм саморегуляции (поведенческая автономия).....	15
1.3. Личностная автономия при межличностном взаимодействии (автономия во взаимоотношениях).....	25
2 Теоретико-методологические предпосылки использования метода гештальт-терапии в процессе развития личностной автономии.....	30
2.1 Теоретические основы гештальт-терапии .....	30
2.2 Методологические аспекты гештальт-терапии в работе с развитием личностной автономии .....	37
2.3 Организационно-содержательные аспекты групповой гештальт-терапии в работе с развитием личностной автономией.....	45
3. Исследование влияния гештальт-терапии на развитие личностной автономии	49
3.1 Описание выборки, условий и этапов исследования.....	49
3.2 Ход исследования.....	50
3.3 Общие выводы по исследованию .....	71
Заключение .....	72
Список использованных источников .....	73
Приложение А .....	78
Приложение Б.....	85

## ВВЕДЕНИЕ

### *Актуальность:*

В современном обществе декларируется ценность индивидуации, самодостаточности и автономии. Однако, человек, существо не только природное, но и социальное, культурное, не может и не должен быть полностью независимым от общества, в котором он сформировался и живет. В социальных науках все чаще поднимаются проблемы человеческих взаимоотношений, отмечаются трудности с установлением психологической близости, дефицит способности к формированию гармоничных отношений [15].

Поэтому представляется важным ответить на вопрос, является ли автономия синонимом независимости, может ли человек быть одновременно автономным, то есть самостоятельно, осознанно принимать решения, реализовывать их на основе волевой регуляции и произвольности поведения, и оставаться при этом связанным с другими людьми – строить и поддерживать близкие отношения.

Несмотря на то, что в научной психологии последнего времени наблюдается значительный интерес к изучению личностной автономии, данная проблема остается разработанной не в полной мере.

Большинством авторов признается структурная неоднородность понятия личностной автономии, рассматриваются разные составляющие данного конструкта, однако взаимосвязь между ними остается неисследованной.

В работах М.К. Мамардашвили, Д.А. Леонтьева подчеркивается понимание автономии как своезакония; аспект эмансипации представлен в подходах А. Ангяла, Э. Эриксона, И. Габанской. Точка зрения, что автономия является базовой потребностью и движущей силой, освещена Э. Деси, Р. Райаном, а также А. Ангялом и Г. Мюрреем. Понимание автономии как диспозиции имеет место у С. Хартер, Виггинса, Э. Деси и Р. Райана.

Наиболее интересным, на наш взгляд, представляется изучение взаимосвязи между двумя аспектами конструкта личностной автономии –

автономии как механизма саморегуляции (поведенческая автономия) и автономии как характеристики взаимодействия с другими людьми (автономия во взаимоотношениях).

В первом ключе личностная автономия рассматривается как некий «внутренний стержень», интериоризированная форма внешней регуляции, ставшая саморегуляцией и приобретшей качественно иную форму, которая реализуется в виде осознанного выбора способа действий, учитывающего как внутренние стремления, так и внешние условия жизни человека [11]. Под этим углом зрения личностная автономия наиболее полно рассмотрена в теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Автономия приравнивается здесь к самодетерминации и противопоставляется подкрепляемым реакциям, удовлетворению неосознаваемых влечений и влиянию других детерминант поведения.

Во втором ключе автономия рассматривается в соотношении с понятиями зависимости, независимости (отстраненности) и привязанности. В рамках отечественных исследований она была изучена Т.В. Казанцевой на основании концепции зависимой личности Р. Борнштейна и теории привязанности Дж. Боулби. Если раньше автономию рассматривали как независимость от других людей, то сейчас более актуальной является точка зрения, которая признает негативные и позитивные аспекты зависимости и независимости, а под автономией понимает сочетание их позитивных сторон [15]. «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 самооценку или умиротворить некоторые другие контролирующие силы» [46, р. 273]. То есть «автономия во взаимоотношениях касается того, на чем основываются отношения к другому и как они осуществляются» [51, р. 39].

Таким образом, ключевыми свойствами личностной автономии являются гибкость, осознанность и добровольность. «Автономия является основной здорового существования и продуктивных контактов с внешним миром» [11, с. 63].

Современными исследователями установлено, что личностная автономия не является врожденной характеристикой человека, а формируется в детском и подростковом возрасте при благоприятных условиях [43; 46].

Отечественными авторами проводились исследования, направленные на выяснение семейного контекста становления автономии [26], исследования, посвященные становлению личностной автономии детей и подростков [30].

Вопрос о том, что может способствовать развитию личностной автономии взрослого человека, остается открытым.

Вместе с тем современными исследователями признается, что «выраженность личностной автономии не является жестко предопределенной и неизменной психологической характеристикой» [11, с. 16.]. Поэтому представляется важным понять, может ли взрослый, сформировавшийся человек развивать свою личностную автономию, в том числе с помощью психотерапии.

Теоретические положения гештальт-терапии позволяют сделать общее предположение, что именно этот подход может способствовать развитию личностной автономии по следующим основаниям.

Гештальт-терапия направлена, в первую очередь, на то, чтобы помочь человеку восстановить свои границы с окружающей средой, научиться осознавать собственные потребности и механизмы самоблокирования процесса их удовлетворения, пробовать новые способы поведения и брать ответственность за свою жизнь [16, с. 26], а именно это, как было сказано выше, является основой автономного поведения.

Гештальт-терапия способствует тому, чтобы человек научился отделять себя (свои мысли, чувства, убеждения) от других людей через проработку таких видов прерываний, как слияние, интроекция и проекция, научился самоподдержке и поиску поддержки именно там, где ее могут оказать [13].

Системообразующим понятием в гештальт-терапии является триада: актуальность – осознанность – ответственность. Практически любую технику в гештальт-терапии можно рассматривать как особую кристаллизацию широкого предписания: «Воспринимай себя как автора своих поступков, осознавай себя в актуальном контакте с реальностью» [16, с. 27]

*Объект исследования:*

Взрослые люди, возраст 25-36 лет.

*Предмет исследования:*

Личностная автономия как индивидуальная психологическая характеристика личности, связанная с саморегуляцией и межличностным взаимодействием.

*Методологическая основа исследования:*

Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, концепция зависимой личности Р. Борнштейна, теория привязанности Дж. Боулби, теоретические основы гештальт-терапии (Ф. Перлз, П. Гудмен, И. Фром, И. Польстер, Ж.М. Робин).

*Гипотезы:*

1. Люди, занимающиеся в группе первой ступени гештальт-терапии в течение года, будут демонстрировать прирост показателей личностной автономии (поведенческой автономии и автономии во взаимоотношениях) по сравнению с людьми, не занимающимися в этой группе.

2. Участники группы первой ступени гештальт-терапии, работавшие со своими клиентскими заявками не менее пяти раз, будут демонстрировать увеличение уровня выраженности поведенческой автономии по сравнению с остальными участниками группы.

3. Участники группы первой ступени гештальт-терапии, активно участвовавшие во внутригрупповом взаимодействии, будут демонстрировать увеличение уровня выраженности автономии во взаимоотношениях по сравнению с остальными участниками группы.

Активность участия во внутригрупповом взаимодействии будет оцениваться исходя из теоретических положений о групповой динамике в группах гештальт-терапии [16, с. 516] по пяти критериям (активность в «шеринге» начала дня, во время сессии другого участника, в «шеринге» после сессии другого участника, в промежуточных «шерингах», в заключительном «шеринге»).

4. Поведенческая автономия положительно связана с автономией во взаимоотношениях.

*Цель исследования:* выявить влияние гештальт-терапии на развитие личностной автономии.

*Задачи:*

- изучить научную психологическую литературу, уточнить понятийный аппарат и определить основные теоретические подходы к описанию феномена личностной автономии;

- изучить теоретические положения гештальт-терапии с тем, чтобы определить механизмы, которые могут способствовать развитию личностной автономии (поведенческой автономии и автономии во взаимоотношениях);

- проанализировать особенности групповой работы в гештальт-подходе с тем, чтобы определить механизмы, которые могут способствовать развитию личностной автономии (поведенческой автономии и автономии во взаимоотношениях);

- подобрать методики для измерения уровня личностной автономии;

- разработать и провести программу эмпирического исследования;

- с учетом полученных эмпирических данных оценить эффективность влияния групповой гештальт-терапии на развитие личностной автономии.

*Характеристика выборок:*

Взрослые люди в возрасте от 25 до 36 лет. Участники разделены на экспериментальную и контрольную группу методом парного дизайна, в каждой группе по 3 мужчины и по 9 женщин.

Участники экспериментальной группы проходят групповую терапию в рамках первой степени гештальт-терапии (в Красноярском филиале Негосударственного образовательного частного учреждения «Институт Гештальта и Психодрамы») – 100 часов в течение одного года.

*Организационный метод:* лонгитюдный.

*Эмпирические и теоретические методы:*

- метод анализа литературы;
- психодиагностические методы;
- критериально-ориентированное наблюдение;
- опрос.

*Методы обработки данных:*

- Методы математической статистики
  - а) U-критерий Манна-Уитни;
  - б) Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

*Методики исследования:*

- Опросник каузальных ориентаций Э. Деси, Р. Райана (адаптация О.Е. Дергачева, Д.А. Леонтьев).
- Тест профиля отношений Р. Борнштейна (адаптация О.П. Макушина).

## **1 Понятие личностной автономии в психологии**

### **1.1 Многоаспектность конструкта личностной автономии**

При всем разнообразии взглядов на конструкт личностной автономии, источники и механизмы ее формирования, есть одно общее, что признается большинством авторов – это структурная неоднородность понятия личностной автономии.

Личностная автономия «представляет собой конструкт, для которого отсутствуют как теоретическая гомогенность, так и устойчивые и общепризнанные операциональные определения» [49, р. 279].

В одних исследованиях автономия/самостоятельность предстает, главным образом, как компетентность, умелость, в других – как способность к инициативе и целеполаганию, в третьих – как произвольная саморегуляция, в четвертых – как индивидуация, то есть процесс выработки и осознания своей индивидуальности, в пятых – как независимость в межличностных отношениях, отделение и эмансипация в противоположность общности и эмоциональной связи, наконец, в шестых – как способность действовать по линии свободного выбора и собственного интереса [6].

Исследователи акцентируют внимание на каком-то одном или нескольких аспектах автономии. Если выражаться образно, исследования в данной области формируют многогранник – каждый автор исследует одну или несколько граней этого явления, глядя на него под своим углом зрения.

Д.А. Леонтьев [23] обобщил и структурировал существующие точки зрения на конструкт личностной автономии, выделив четыре основных значения данного понятия:

1. Автономия как сепарация человека от окружающего контекста, как эмансипация, проявляющаяся в последовательности «рождений».

На нулевом уровне (в момент зачатия) происходит генетическая эмансипация, на первом уровне (роды) имеет место физическое отделение

организма ребенка от матери, на втором уровне (в первые годы жизни, когда ребенок осваивает мир посредством собственных движений) совершается локомоторная эмансипация, на третьем уровне (кризис трех лет) появляется способность самостоятельной постановки целей и задач и на четвертом уровне («второе рождение личности» в подростковом возрасте) происходит автономизация сферы личностных ценностей.

Аспект эмансипации представлен в подходах Ангьяла, Эриксона и Габанской.

Ангьял рассматривает автономию в контексте неделимой системы «индивид – среда», названной автором биосферой. Динамика «биосферы», по мнению Ангьяла, является результатом напряжения между полюсом индивида и полюсом среды, то есть между автономией и гомономией соответственно. Автономия предполагает развитие организма за счет ассимиляции и овладения средой и проявляется в стремлении к превосходству, приобретениям, исследованиям, достижениям. Гомономия проявляется в виде стремления соответствовать среде и участвовать в чем-то большем, чем индивидуальное «Я». Она сходна с чувством любви, отказом от индивидуальности ради гармоничного союза с социальной группой, природой или сверхъестественным существом. Выражается гомономия через потребности в межличностных отношениях, любви, эстетических переживаниях, религиозных чувствах, патриотизме. Сочетание автономии и гомономии представляет собой две фазы саморазвития [41].

Э. Эриксон под автономией понимает способность к саморегуляции, связанную со стремлением самоутвердиться в качестве самостоятельного индивида, имеющего право на свободу выбора. Это не личностная автономия на зрелом уровне, а именно процесс отделения, выработки границ свободы своих действий. С точки зрения Э. Эриксона, автономия является основным новообразованием на этапе развития личности ребенка в возрасте от одного до трех лет [43]. Проявления автономии на этой стадии тесно связаны с развитием воли. При благоприятных условиях развития, когда взрослый

предоставляет возможность самостоятельности, у ребенка на основе его моторных и психических способностей развивается самостоятельность, автономность в выполнении различных действий. При неблагоприятных – у ребенка закрепляются чувства сомнения, стыда, неуверенности в своих способностях.

И. Габанска считает, что автономия – это «способ индивидуального участия в мире, который активно регулируется субъективной системой значений и ценностей, и направленный в итоге на идею утверждения жизни» [47, р. 1]. Автор предлагает рассматривать автономию («автономию участия») с точки зрения ориентированности на процесс, а не на результат индивидуального развития. Если индивидуалистическая трактовка понятия автономии, с точки зрения Габанской, может быть описана такими характеристиками как статичность, разделенность, консервативность и закрытое «Эго», то предлагаемая ею автономия участия характеризуется противоположными качествами: динамичностью, соотнесенностью с другими, конструктивностью и открытым «Эго».

## 2. Автономия как диспозиция, как личностная черта.

Понимание автономии как диспозиции имеет место у С. Хартер, Виггинса, Деси и Райана.

С. Хартер понимает автономию как стремление к индивидуации, независимости, отличию от других.

Виггинс рассматривает автономию как синоним понятия субъектности, выделяя две составляющие: стремление управлять («Автономия 1»), отделение от другого («Автономия 2»).

Виггинс предположил, что «Автономия 1» существует в виде континуума, полюсами которого являются активность и пассивность. Пассивность представляет собой подверженность индивида влияниям извне. В противоположность пассивности активность (автономия, самоуправление) предполагает действие, исходя из активной субъектной позиции, подчиненное внутренним правилам.

«Автономия 2» по Виггинсу – это стремление к диссоциации, противоположное стремлению к общности с другими людьми [49].

3. Понимание автономии как базовой потребности, стремления, движущей силы, проявляющейся на всех уровнях развития личности. Точка зрения, что автономия является базовой потребностью и движущей силой, наиболее ярко освещена в рамках теории самодетерминации Э. Деси и Э. Райана, а также в работах Г. Мюррея.

Г. Мюррей в своей теории личности выделил автономию как одну из двадцати базовых психологических потребностей, определяющих человеческое поведение [41; 49]. Он предположил, что индивид с проявлением сильной потребности в автономии будет стараться выбирать свой собственный способ поведения и избегать влияния других, и что данная потребность может проявляться в защите или избегании различных предписаний.

Э. Деси называет личностную автономию одновременно и способностью, и потребностью [45]. Он определяет ее в качестве основной врожденной склонности (наряду с потребностью в компетентности и связи с другими людьми), которая ведет организм к вовлеченности в интересующее поведение, и как следствие, к гибкому взаимодействию с социальной средой.

4. Представление об автономии как о своезаконии, о формулировании индивидуального особого содержания собственных жизненных принципов, как о формировании ценностных оснований саморегуляции и как о самодетерминации личности.

Человек сам является причиной своих поступков, исходя из определения понятия автономии-своезакония, сам формулирует принципы и основания, по которым он живет. Если рассматривать этиологию слова «автономия», можно обнаружить, что оно как раз состоит из двух частей: «autos» – сам и «nomos» – закон, то есть «сам себе закон».

Такое понимание автономии подчеркивается в работах М.К. Мамардашвили, Д.А. Леонтьева.

М.К. Мамардашвили понимает автономию как «нечто, производимое на своих собственных основаниях, что является само для себя основанием... Если бы не было таких механизмов, то у человека вообще не возникало бы таких специфических состояний. Ни состояния понимания, ни состояния любви и т.д., потому что все рассеивалось бы в удовлетворении самих желаний» [27, с. 253].

Свобода находится в центре человеческих стремлений, заложена в них, является их основной целью. Свобода недоказуема, ее нельзя обосновать. Свобода является «особого рода деятельностью», процессом, а не результатом. Результатом, порождением свободы может быть только сама свобода. Ее реализация может быть названа, по мнению автора, свободой творчества или внутренней свободой и осуществляется посредством трансцендирования.

По мнению Мамардашвили, «социальное, как и духовное, творчество возможно только при участии достаточного числа взрослых, неинфантильных людей, способных полагаться на собственный ум, не нуждающихся в том, чтобы их водили на помочах. Независимых от внешних авторитетов или инструкций, а имеющих мужество следовать внутреннему слову, внутреннему голосу» [27, с. 257].

Автономия определяется Д.А. Леонтьевым как «ориентация на собственный закон развития» [22, с. 33]. Автор говорит о том, что самодетерминация проявляется в том, что личность осуществляет не столько внешнюю или внутреннюю регуляцию, сколько напротив, преодоление любых регуляций на основе осознанного выбора. «В личности есть что-то такое, что позволяет ей не только управлять своим характером, способностями и ролями, но и своими побуждениями и смыслами, произвольно менять значимость и побудительную силу различных альтернатив в ситуации выбора, причем это как раз дано отнюдь не каждому» [19, с.49].

Проявления личностной автономии относятся к экзистенциальному уровню анализа личности, взаимодействуя с такими аспектами как свобода, ответственность и духовность [19; 21].

Человек может обрести свободу изменяться и пересматривать свои взгляды. Свобода человека не отменяет влияния настоящего и прошлого или закона причинности, а преодолевает их вмешательство, «она не отменяет их действие, но использует их для достижения необходимого результата», поскольку «подразумевает возможность преодоления всех форм и видов детерминации, внешней по отношению к человеческому глубинному экзистенциальному Я» [19, с. 51].

Становясь свободной, личность начинает направлять свои действия, исходя из своих собственных внутренних ценностей и критериев. У нее появляется возможность проявить свою подлинную сущность, что служит доказательством того, что ее развитие достигло высокого уровня. «Творческая самореализация, стремление к ней является одной из ведущих движущих сил развитой личности, побуждающей и направляющей ее деятельность» [20, с. 156].

Подводя итоги, следует отметить, что приведенное выше разделение является довольно условным. Рассмотренные аспекты автономии не являются взаимоисключающими, напротив, они дополняют друг друга, позволяя отразить многомерное понятие личностной автономии во всей его сложности.

## **1.2 Личностная автономия как механизм саморегуляции (поведенческая автономия)**

Наиболее полно понятие личностной автономии как механизма саморегуляции разработано в рамках теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Эмпирическими проявлениями личностной автономии в этом контексте служат поведенческие характеристики человека.

Самодетерминация – это психологический конструкт, отражающий «гибкость человека и его способность выбирать среди многих вариантов (способов) поведения, а также действовать в таких ситуациях, где существует только один вариант поведения» [45, р.6].

Способность выбирать противопоставляется в данном случае подкрепляемым реакциям, удовлетворению влечений и действиям под влиянием других сил, которые тоже могут рассматриваться как детерминанты поведения человека [11].

Иными словами, самодетерминация – способность действовать непрогнозируемым с точки зрения внешнего наблюдателя образом, но внутренне осмысленно и последовательно, опираясь в принятии решения и управлении поведением на высшие осознанные критерии [24].

Э. Деси и Р. Райан пишут, что автономия «является гипотетической переменной», которую они используют, «чтобы понять динамику поведенческой регуляции». «Мы приписываем ей функциональную значимость, появляется она или нет в ясном осознании» [51, р. 14].

Использование понятия самодетерминации в психологических исследованиях как объяснительного конструкта, по мнению Э. Деси [45], позволяет избежать двух возможных тупиковых вариантов развития науки: абсолютизации свободной воли человека, в случае чего абсолютно невозможно делать прогнозы относительно поведения человека, и жесткого детерминизма, когда поведение полностью предсказуемо и дальнейшие исследования смысла не имеют. Самодетерминация позволяет разумно сочетать оба типа и учитывать

объективно существующие ограничения для свободы выбора: физические, физиологические, социально-исторические и другие.

Э. Деси предлагает разделить все человеческое поведение на три типа [45]:

1. Несамодетерминированное поведение – поведение, полностью детерминированное физиологическими причинами или средой.

Такое поведение никак не затрагивает волю человека.

2. Поведение, инициируемое волевыми реакциями, но контролирующееся некоторыми механизмами или автоматическими процессами.

Автор выделяет два подтипа такого поведения: автоматическое и автоматизированное. Причем они могут быть как адаптивными, так и неадаптивными – в зависимости от конкретной ситуации.

Автоматическое поведение с трудом поддается перепрограммированию, поскольку оно удовлетворяет неосознаваемые мотивы, которые трудно изменить. Автоматизированное поведение является более гибким, его легче перепрограммировать на самодетерминированное.

3. Самодетерминированное (волевое) поведение. Это самый гибкий тип поведения. Оно включает в себя оперирование волей – способностью человека принимать решения, как себя вести исходя из предположения о том, как он может добиться удовлетворения своих потребностей [45, р. 26]. Выбор осуществляется на основе доступной информации из внешней среды и на основе внутриличностных процессов, связанных с воспринимаемыми внешними событиями и с внутренними желаниями.

Человек перерабатывает информацию, интерпретируя ее в контексте удовлетворения своих потребностей и учитывая условия среды. Воля (способность сознательного выбора детерминант поведения) включает в себя внутреннюю потребность в компетентности и самодетерминации.

Таким образом, основой воли является внутренняя мотивация, человеческая потребность быть компетентным в сочетании с самодетерминацией в отношениях со средой. Воля решает конфликты между

потребностями, подчиняя себе последние. Она является необходимым аспектом здорового функционирования человека.

Причем важно подчеркнуть, что волевые процессы осуществляются не только вопреки влечениям и потребностям, но и при их удовлетворении.

Э. Деси [45] выделяет два типа волевого поведения:

- волю «сжав зубы», которая проявляется при борьбе с внутренними влечениями или с силами среды,

- и волю как волеизъявление (волю к чему-либо).

Последняя представляется собой осознание своих потребностей и реализацию процессов по их удовлетворению. Общим для этих двух типов волевых процессов является то, что в любом случае имеет место выбор, а не автоматизированная реакция.

Как было сказано выше, первостепенные психологические потребности, которые лежат в основе внутренне мотивированной активности — это потребности в компетентности и самодетерминации (автономии).

Предполагается, что у человека при взаимодействии с внешней средой есть внутренняя психологическая потребность в чувстве компетентности, которая не связана с биологическими влечениями. Переживание компетентности понимается как один из типов достигаемой человеком внутренней удовлетворенности, обеспечивающей его развитие.

Внутренне мотивированный человек вовлекается в ту деятельность (решение задач), которая ему интересна. Существует и обратная зависимость: для того, чтобы решение задач было автономным, оно должно быть внутренне мотивированным. Если решение задач будет происходить под влиянием условий, которые вынуждают человека поступать определенным образом, то такое действие не принесет внутреннего удовлетворения.

Рост внутренней мотивации является следствием роста уровня воспринимаемой компетентности.

Таким образом, внутреннюю мотивацию можно определить как свободное участие в деятельности при отсутствии внешних требований

или подкреплений [45]. Мотивация не основывается на влечениях, но при этом предполагается, что ее энергия является внутренней относительно природы организма. «В соответствии с теорией самодетерминации внутренняя мотивация (как организованная потребностями в компетентности, автономии и взаимосвязи с другими людьми) является энергетической основой естественной организмической активности» [46, р. 244]. Индивид опробует новую деятельность, решает исследовательские задачи или стремится к освоению своей среды просто ради опыта, который он получает. Процесс открытия сам по себе является наградой. Внутренне мотивированное поведение является целенаправленным и выполняется ради получения удовлетворения от интереса.

То есть различие внутренней и внешней мотивации происходит по критерию награды за осуществляемую активность. При внешней мотивации и сама награда будет внешней по отношению к человеку. Когда же мотивация является внутренней, то вознаграждением за нее будет являться активность сама по себе.

Внутренне мотивированное поведение можно рассматривать как циклический процесс, при котором потребность в компетентности и самодетерминация в сочетании с поиском и решением задач приводят к удовлетворению этой потребности и, следовательно, к подкреплению чувства компетентности и самодетерминации. Чтобы быть истинно внутренне мотивированной, кроме компетентности и интереса, личность должна быть также свободна от давления таких явлений, как награда или обусловливание. «Существует врожденное и витальное движение в направлении ассимиляции и синтеза, типичным примером которого служит спонтанная, внутренне мотивированная активность» [51, р. 25].

Э. Деси [45] выдвинул идею, что внутренняя мотивация представляет собой автономное организмическое стремление и сопровождается тем, что люди переживают свои действия как исходящие от себя самих и имеющие внутренне воспринимаемый локус каузальности. Рост внутренней

мотивации, обеспечивающий оптимальное развитие личности, зависит от социальных условий, которые поддерживают и охраняют автономию человека или же наоборот разрушают ее. Таким образом, внутренняя мотивация и сопровождающие ее проявления могут быть подорваны в условиях чрезмерного контроля или при неустойчивости (нестабильности), что приводит к неадекватному развитию и психопатологии.

Таким образом, при рассмотрении проблемы личностной автономии Э. Деси и Р. Райан во главу угла ставят проблему человеческой мотивации.

Э. Деси и Р. Райан вводят понятие локуса каузальности. «Любое интенциональное действие может быть описано с использованием континуума воспринимаемого локуса каузальности и, таким образом, как можно сказать, будет более или менее самодетерминированным» [46, р. 250].

Воспринимаемый локус каузальности определяется авторами как когнитивный конструкт, представляющий степень, с которой человек является самодетерминированным при ожидании к поведению этого человека.

Внутренне воспринимаемый локус каузальности может измениться на внешний под воздействием любых типов вознаграждений за интересную саму по себе для человека активность. Такими вознаграждениями может быть присуждение награды, денежное вознаграждение, избегание наказания, различные призы. Понижению внутренней мотивации способствуют также внешнее наблюдение, навязывание целей, соревнование, оценка.

Для переключения воспринимаемой каузальности с внешней на внутреннюю необходимо создать условия, в которых человек был бы самодетерминированным, то есть имел бы выбор.

Внутренне воспринимаемый локус каузальности существует, когда поведение переживается как инициируемое или регулируемое информационным событием, происходящим внутри или вне личности. Внешне воспринимаемый локус каузальности существует, когда поведение видится инициируемым или регулируемым контролирующим событием, происходящим внутри или вне личности.

В рамках своей теории авторы выделяют три типа каузальных ориентаций:

- внутреннюю (интернальную) каузальную ориентацию;
- внешнюю (экстернальную) каузальную ориентацию;
- безличную каузальную ориентацию.

Чаще всего в человеке проявляется смешение всех трех ориентаций в некоторой пропорции.

Самыми важными для развития каузальных ориентаций являются первые двенадцать лет жизни. Именно в этот период приобретается основа чувства компетентности и самодетерминации личности. При этом возраст до трех лет является критическим периодом для развития самодетерминации. Возраст с четырех до двенадцати лет – для развития чувства компетентности.

Внутренняя каузальная ориентация развивается в результате успешного решения конфликтов как самодетерминации, так и компетентности. Для ее формирования развивающаяся личность должна находиться в «информационной» среде, которая реагирует на ее проявления, где есть взаимосвязь между поведением и его результатом. Это означает не выполнение всех желаний ребенка, а уважение к ним даже при отсутствии возможности выполнить. Ребенку необходимо чувство, что принимаются все его естественные потребности, но не все поведение. Тогда он учится осознанию своих мотивов и эмоций и принятию решения как себя вести на основе этого осознания и на основе переработки информации. При этом границы, которые устанавливаются взрослыми для ребенка, должны быть максимально широкими, чтобы обеспечивать возможность учиться путем проб и ошибок. Обучение внутренне-мотивированной регуляции, считает автор, происходит путем осуществления ребенком поведения, а затем – наблюдения за последствиями этого поведения. Для ребенка необходимо находиться в ситуации широчайшего выбора, в которую включается даже возможность нарушения границ и плата за последствия такого действия. Родителям необходимо выполнять роль помощника ребенку, способствующую умению

правильно разбираться в ситуации и искать пути альтернативного удовлетворения потребностей без нарушения границ.

В результате у ребенка формируется стремление под действием потребностей в компетентности и самодетерминации принимать среду такой, какая она есть, и работать над возникающими конфликтами.

Люди с внутренней каузальной ориентацией воспринимают локус каузальности как внутренний. У них высокая степень осознания потребностей и четкость использования информации для принятия решений о поведении, вследствие чего развито сильное чувство компетентности, самодетерминация и проявление воли на высоком уровне.

Базу для формирования мотивов составляют осознаваемые эмоции. А сильное проявление воли, повышенный уровень самодетерминации приводят к тому, что понижается число автоматических реакций. Такие люди способны обратить автоматизированное поведение в самодетерминированную форму, перепрограммировать его или управлять им по своему усмотрению. У них проявляется довольно большое количество автоматизированных реакций, и малое – автоматических. У внутренне-каузальной личности нет самообвинения в случае неудачи. Имеет место гибкое поведение и чувствительность к изменениям среды. Они выбирают именно такой тип поведения, который необходим в данных условиях, и могут выбрать как внешне, так и внутренне мотивированное поведение в зависимости от того, что требует ситуация.

Парадокс заключается в том, что только надежная привязанность, предполагающая тесную надежную связь с близким взрослым, дает ребенку возможность стать независимым, автономным [4].

Основная особенность внешней каузальной ориентации – это наличие компетентности при отсутствии самодетерминации. Человек может эффективно использовать внешние импульсы для достижения желаемого результата (что будет адекватным проявлением компетентности). Однако решение самодетерминационного, связанного с доверием и автономией, конфликта здесь

неадекватно. Поведение и результаты воспринимаются как взаимосвязанные, в то же время проявления самодетерминации нет. Это происходит в результате того, что в детские годы родители не реагируют на проявления и действия ребенка, и кроме этого требуют, чтобы он вел себя определенным образом для получения последующей награды. В детстве попытки автономии блокируются ребенком, поскольку автономное поведение может быть наказано. Под влиянием автоматического поведения родителей ребенок, как говорит Деси, «проигрывает» в борьбе за самодетерминацию и чувство автономии. Среда, в которой развивается ребенок, определяется автором как «контролирующая» (в отличие от «информационной»), поэтому взаимоотношения между поведением и результатом воспринимаются ребенком так, что результат как бы является причиной поведения.

Ребенок привыкает реагировать только на внешние события, а собственные мотивы и эмоции при этом блокируются от осознания. В более взрослом возрасте попытки осознания приводят к конфликту, поскольку «контролирующая» среда не реагирует на действия человека. Как следствие, формируются бессознательные мотивы, в результате чего появляется автоматическое поведение. И как результат – создается чистая внешняя каузальная ориентация, при которой преобладает действие внешней мотивационной подсистемы и автоматическое поведение. Иногда могут проявляться попытки к самодетерминации, но это не будет истинной самодетерминацией, поскольку в данном случае цель поведения будет определяться внешними или интернализированными командами и этими же командами контролироваться.

При преобладании у человека внешней каузальной ориентации характерны стремления к сверхдостижениям. Такие люди верят в зависимость получаемых результатов от поведенческих реакций и постоянно производят различные реакции, стремясь достичь все новых результатов. Стремясь достичь успеха, они находятся в поиске его внешних показателей. В основе этой

личностной ориентации лежит недостаток самодетерминации. Неудачи достигнуть самодетерминации приводят к постоянным стрессам.

Внешне-каузальной личности свойственна негибкость поведенческих реакций и процесса переработки информации. Внешние проявления сходны с самодетерминацией, то есть имеет место совершение выбора. Но решения при этом базируются не на внутренних потребностях, а на внешних импульсах и критериях. Наблюдается дефицит в управлении мотивами, а не в выборе поведения. Мотивы чрезмерно определяются внешними обстоятельствами. Деси считает, что такие люди потеряли связь с основными организмическими потребностями. Они ведут себя автоматически, а поведение управляется внешними импульсами и неосознаваемыми мотивами. Потеря чувства самодетерминации замещается сильной потребностью в контроле. Личность верит только в некоторые, не всегда реалистичные представления о себе и действует соответственно им, а противоречащая этому информация остается в подсознании и блокируется. Автор говорит о том, что при психотерапии личности такого типа необходимо обратить внимание именно на этот процесс блокирования и довести до сознания неосознаваемую информацию.

При безличной личностной ориентации, считает Э. Деси, возникает феномен «выученной беспомощности», поскольку такие люди «выучивают» [45], что среда не реагирует на их действия. При этом сами они проявляют минимум самодетерминации, и поведение в основном является автоматическим и беспомощным.

При безличной ориентации человек не воспринимает как взаимосвязанные свое поведение и получаемые результаты, поэтому видит мало пользы в осуществлении реакций. Среда воспринимается не только как не реагирующая на инициации человека, но и как не обеспечивающая контролирующих сигналов. Отсюда устойчивая независимость между поведением и результатом, поведение или проявления среды не воспринимаются личностью как причины дальнейшего следствия. Характерно наличие чувства беспомощности и депрессия, основной

действующей мотивационной системой является амотивирующая. Безличная ориентация возникает при неадекватном решении некоторых конфликтов, связанных с компетентностью и самодетерминацией. Проявления безличной ориентации по своей сути сходны с феноменом «выученной беспомощности», выявленным Селигманом [10; 40]. Э. Деси считает, что для данной ориентации свойственна направленность на внутренние процессы организма. Неспособность наладить отношения между собой, другими людьми и объектами собственной среды становится причиной постоянной занятости собой и своим телом, и последнее можно рассматривать как способ справиться со стрессами. Крайними примерами таких проявлений являются аутичные дети и кататонические взрослые.

Подводя итоги вышесказанному можно сказать, что теория самодетерминации является примером теории, учитывающей как факторы, детерминирующие поведение человека, так и его возможности совершать свободный выбор.

Потребность в компетентности и автономии связана с индивидуальным развитием и интеграцией, где важную роль играет межличностная интеграция [11]. Желание быть вместе с другими людьми не только вносит свой вклад в оптимальное развитие, но и приобретает функцию внутреннего мотива. Взаимоотношения с другими становятся самостоятельным источником удовлетворения, а не только способом реализации влечений или приобретения безопасности.

Психологическая потребность во взаимосвязи с другими людьми, сходная по смыслу с идеями Дж. Боулби [3], по мнению авторов, является третьим, наряду с потребностями в автономии и самодетерминации, типом универсальных базовых потребностей (все три типа взаимосвязаны между собой), обеспечивающим оптимальное развитие человека [51].

### **1.3. Личностная автономия при межличностном взаимодействии (автономия во взаимоотношениях)**

Рассматривая личностную автономию в контексте межличностного взаимодействия, очень важно отличать подлинную автономию от психологического дистанцирования от других людей и избегания привязанности. Точка зрения, что автономия – это стремление к независимости, не поддерживается современными авторами.

Личностная автономия не означает психической изоляции человека, отсутствия у него контакта с внешним миром. Наоборот, если аутизм характеризует личность, замкнутую на самой себе и не умеющую войти в контакт с внешним миром [2], то личностная автономия, в противоположность этому, есть проявление личности, открыто принимающей внешние стимулы и зрело взаимодействующей с окружающей средой, в том числе с другими людьми [11].

Автономный индивид, в отличие от аутичного индивида, обладает способностью коммуницировать с другими людьми, быть включенным в различные ситуации и адекватно действовать в них, не боясь при этом потерять целостность собственного «Я», поскольку личность такого человека является целостной и гибкой одновременно. Для обозначения людей, не способных к установлению отношений привязанности, был введен термин «вынужденной самодостаточности» [15].

Автономия является основой здорового существования, и, следовательно, продуктивных контактов с внешним миром. «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 самооценку или умиротворить некоторые другие контролирующие силы» [46, p. 273]. Таким образом, «автономия

во взаимоотношениях касается того, на чем основываются отношения к другому и как они осуществляются» [51, р. 39].

Для здоровой, автономной, самодетерминированной личности свойствен такой способ относиться к людям, который определяется как аутентичные отношения. «Аутентичными отношениями называется некоторый тип человеческих взаимодействий, такой, при котором существует свобода и открытость между «Я» людей. Такие отношения между взрослыми отражают взаимную автономию и отражают действительно ищущую, устанавливающую эмоциональные связи природу, которая делает нас людьми» [51, р. 40].

На первый взгляд может показаться, что такие черты проявления личностной автономии как обособленность человека и упор на самостоятельную позицию могут свидетельствовать о противоречии автономного субъекта социальным стандартам, нормам, его «ненужности» обществу. Но если обращать внимание на сущностные, глубокие проявления, становится понятно, что личность такого склада движется в своем направлении не вопреки большинству, а независимо от него.

Личностная автономия не означает также напряженного противостояния человека миру. Речь идет не о том, чтобы отвернуться от мира и не о том, чтобы перестать выполнять нормы человеческого общества. Наличие личностной автономии в корне отличается от столь характерного для подросткового возраста «выпячивания» собственных индивидуальных особенностей или позиции. Автономный человек сам выбирает, какую в каком конкретном случае позицию ему следует занять. В одной ситуации он может согласиться с существующим порядком и нормами, в другой – отстаивать свою точку зрения, несмотря на кажущуюся абсурдность подобных действий. Автономия дает возможность избавиться от двух видов «рабства»: подчиненности внешним стимулам и подчиненности собственным ранее принятым решениям [22].

Личностная автономия подразумевает, скорее, отказ от бездумного подчинения разного рода стереотипам. При этом для понимания сущности

автономии важно отметить, что автономная личность формируется только в обществе. Человек становится Человеком, когда, используя все те возможности, которые даны ему природой и социумом, на основе их и в процессе взаимодействия с миром он достигает уровня свободной, творческой и ответственной личности, имеющей право на выбор. «Природные или родовые силы характеризуют человека в возможности; действительным человеком он становится, когда его природные силы в процессе деятельного, практического освоения мира субъектом превращаются в сущностные силы, «вычерпывая» из мира человека его сущностное содержание» [20, с. 161].

Здесь важное место занимает коллектив, группа, в которую включен индивид, под влиянием которой происходит формирование его личности и в которой его личность проявляет себя [29].

Об этом говорит и С. Хартер [48], рассматривая автономию как стремление к индивидуации, независимости, отличию от других, но подчеркивая, что автономия и связность являются не противоположными, а взаимодополняющими друг друга. По мнению С. Хартер, как индивидуализация, так и связность проявляются в течение всей жизни человека в форме диалектического единства. Резкая фиксация на ценности индивидуализма и недостаток взаимосвязи с другими людьми может привести к таким негативным последствиям как изоляция, нарциссизм, насилие и к различным формам психической патологии. Подобным образом и преобладание ориентации на связность ведет к неадекватным личностным проявлениям, «растворению», потере себя.

Для здорового функционирования необходима интеграция обоих типов взаимодействия. Взаимность не является характеристикой, отражающей механическое сочетание двух других, а оказывается совершенно особым проявлением личности в отношениях с другими людьми: «возможно, что наиболее здоровые формы автономии и связности могут быть интегрированы в единый, более адаптивный, стиль» [48, р. 295].

«Настоящая автономия требует реалистичной заботы о себе или своих интересах и, соответственно, принятия ответственности, хотя, в то же время, она требует способности быть чувствительным к потребностям, советам и замечаниям других. Автономная личность представляет собой отражение баланса между пассивностью и настойчивостью. Она направлена внутрь себя, но она и ответственна» [50, p. 291].

Дж. Боулби предлагает разделять термины «зависимость» и «привязанность» [4]. Если зависимость – это потребность получать помощь с целью удовлетворения других потребностей (то есть партнер не является целью сам по себе, а необходим постольку, поскольку является средством достижения других целей), то привязанность, напротив, имеет собственную ценность, она развивается из врожденной потребности человека в близости, любви и отношениях с другими людьми.

Чрезмерная близость, симбиотическая связь, слияние, неуважение к отдельности друг друга, психологическим границам как своих, так и другого, препятствует истинной близости. «Границы... нейтрализуют воздействия проективной идентификации. Интимность дает возможность не для поглощения другого, а для знания его или ее характеристик и обеспечения доступности к себе» [7, с. 112].

Независимость, понимаемая как свобода от любых привязанностей и влияний, по своей сути, является избеганием ответственности и неспособностью к созданию истинной близости. В отчуждении от людей кроется страх отвержения, потери себя [15]. Зависимость и негативизм (контразависимость) – это взаимообратные проявления одного и того же феномена [26].

Для истинной психологической независимости характерна гибкость в отношениях и возможность выбора, не присущие зависимости и негативизму. Р. Борнштейн предлагает называть такую истинную психологическую независимость здоровой зависимостью – способностью жить вместе с людьми без страха потерять себя в любви или без нее [44].

«Существенно важным ингредиентом здоровой личности являются способность доверчиво опираться на других людей, когда этого требует ситуация, и знание, на кого стоит опереться» [4, с. 149]. Сторонники теории привязанности считают борьбу двух конкурирующих потребностей в близости и автономии центральной дилеммой человеческой жизни [15].

По-настоящему автономный человек решает эту дилемму на протяжении всей жизни, делая каждый раз заново свой выбор между отдалением и приближением.

## **2 Теоретико-методологические предпосылки использования метода гештальт-терапии в процессе развития личностной автономии**

### **2.1 Теоретические основы гештальт-терапии**

Гештальт-терапия – экзистенциально-гуманистический подход, базирующийся на принципах гештальтпсихологии, экзистенциализма, теории поля К. Левина, концепциях психоанализа, восточной философии и технических приемах психодрамы Я. Морено. В создании и разработке гештальт-терапии помимо главного основателя Ф. Перлза принимали участие П. Гудмен, Л. Перлз, И. Фром, И. Польстер.

Философия экзистенциализма ввела в психологию понятия свободы и ответственности за формирование собственного жизненного пути. Ф. Перлз вслед за экзистенциалистами обратил внимание на то, как клиенты приспосабливаются и живут в своем мире, как они переживают свое существование в данный момент. Именно отсюда появился знаменитый принцип «здесь и теперь».

Из гештальтпсихологии Ф. Перлз взял постулат о том, что человеческое восприятие целостно – человек воспринимает не отдельные, не связанные между собой элементы, а организует их в значимое целое. Тем самым была подчеркнута активность воспринимающего и его ответственность за придание смысла событиям своей жизни. Таким образом, в гештальт-терапию были введены понятия «фигура» и фон». Ф. Перлз сформулировал следующий принцип: наиболее сильная потребность образует наиболее ясную фигуру, которая выделяется на фоне других, менее актуальных, потребностей [32].

Согласно теории поля, на которую опирается гештальт-терапия, человек является частью социального, психологического поля, на которое он влияет и одновременно от сил которого зависит [17; 18]. Из этого следует, что поведение человека и обуславливающие его психические состояния могут быть исследованы только с учетом контекста той ситуации, в которой он находится.

Базисным положением теории гештальт-подхода является положение о том, что всем людям присуще стремление к эмоциональному и физическому здоровью, стремление к целостности, к интеграции ума и тела, стремление к гомеостазу.

Гомеостаз – это процесс, посредством которого организм поддерживает свое равновесие в среде и, соответственно, свое здоровое состояние в изменяющихся условиях среды. Гомеостаз – это также и процесс удовлетворения организмом своих потребностей. Поскольку эти потребности многочисленны, и каждая из них «угрожает» равновесию организма, гомеостатический процесс продолжается непрерывно.

Стремление к целостности достигается через расширение осознания, через принятие своей личной ответственности и своего выбора, которые, в свою очередь, могут быть достигнуты благодаря вниманию индивида к способам блокирования своего осознания и завершению незаконченных дел [36].

«Осознание» представляет собой 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 осознания становятся изменения восприятия нового опыта и детерминации поведения [35].

Само понятие «гештальт» в теории гештальт-терапии определяется по-разному, в зависимости от контекста. Самым общим определением будет – структура, образ. В контексте понятий «организм и среда» гештальт обозначает фигуру, которую субъект создает при своем контакте с окружающей средой.

«Гештальт – это процесс осознания доминирующей в данный момент потребности (физиологической или психологической) и ее удовлетворения в контакте с окружающей средой» [16, с. 122].

Процесс формирования гештальта происходит следующим образом – сначала в организме возбуждается некоторая потребность (из фона выделяется фигура), затем организм осознает предмет этой потребности, вступает в контакт со средой, отыскивая этот предмет. После чего с найденным предметом

совершаются действия, направленные на удовлетворение потребности – контакт. Важно отметить, что организм может войти в контакт только с тем, что образует фигуру, выделяющуюся из фона, но остающуюся с ним связанной. Конечным этапом будет процесс ассимиляции или интеграции нового опыта.

Последовательность построения-разрушения гештальтов носит названия «цикл контакта», описывая, каким образом организм контактирует с окружающей средой.

Впервые цикл контакта был описан П. Гудменом, который подчеркивал периодичность данного процесса и условно разделил его на четыре описанные выше фазы, назвав их преконтактом, контактингом, финальным контактом и постконтактом соответственно.

Нормальный здоровый потребностный цикл является саморегулирующимся процессом, функционирующим без прерывания. Очередная потребность выступает как фигура на фоне опыта, затем, когда потребность удовлетворяется, завершается и гештальт, фигура вновь уходит в фон и возникает новая потребность. Человек, живущий в соответствии с этим естественным ритмом, ощущает себя гибким, ясным и эффективным [35].

Но не все потребности удовлетворяются. Одни – по причинам, коренящимся во внешней среде, другие – по субъективным факторам, тем особенностям поведения, которые мешают человеку осознавать свою потребность или ее реализовывать [16].

В гештальт-подходе эти субъективные факторы называются сопротивлениями или прерываниями. Они обрывают цикл контакта или деформируют его, лишая энергии, завершенности, то есть препятствуют творческой адаптации.

Таким образом, контакт – это творческое приспособление организма к окружающей среде [31]. Творческое приспособление – это открытие нового, наилучшего решения из всех возможных, создание новой конфигурации, новой взаимосвязанной целостности, исходя из наличных элементов. При этом если приспособление обеспечивает реализацию потребности в плоскости реальности

и адаптации, то творчество открывает перспективу реализации потребности в сфере фантазии и расширение возможностей.

В противоположность ему консервативное приспособление – это «совокупность привычных проявлений в среде, осуществляющихся без совершения осознанного выбора...» [16, с. 266]. Человек неосознанно тиражирует один паттерн поведения в разных ситуациях, независимо от их различия, «пассивно» повторяя привычное.

Гештальт изучает способы творческого приспособления организма к окружающей среде, нарушения данного процесса (сопротивления, прерывания) с тем, чтобы помочь человеку выйти из фиксации прошлого.

Сопротивления (прерывания) мешают человеку ориентироваться в себе и окружающем мире, подменяют настоящее прошлым опытом, заставляют тратить силы на внутреннюю борьбу, не дают присвоить успех.

Но сопротивление одновременно выступает как защита. Польштеры обозначают срывы цикла контакта «сопротивление-адаптация» [35].

Любое поведение когда-то было творческой адаптацией, когда оно было изобретено, оно было лучшим для той ситуации. Затем оно стало привычным и начало тиражироваться человеком из ситуации в ситуацию.

Первоначально теоретиками гештальт-терапии было описано пять основных механизмов: конфлуэнция (слияние), интроекция, проекция, ретрофлексия, эгоизм, позднее были добавлены дефлексия, профлексия и девальвация (обесценивание) [8; 34, 38].

Слияние рассматривается в двух контекстах: слияние первого рода – невозможность выделить одно из своих переживаний как главное; слияние второго рода – невозможность обособить себя (свои потребности) от других людей.

Интроекция – механизм, посредством которого человек впускает внутрь себя некие идеи, установки, убеждения от другого человека без «переваривания» этого материала.

Проекция – механизм, при котором нечто, принадлежащее внутреннему миру человека, он приписывает фигурам внешнего мира, другим людям или неживым объектам.

Ретрофлексия – механизм, при котором то, что предназначено другим, человек поворачивает в свой собственный адрес делает сам себе то, что хотел получить от другого, или то, что хотел сделать другим.

Дефлексия – избегание прямого контакта и достижение его обходным путем.

Профлексия (комбинированная форма проекции и ретрофлексии) – механизм, при котором человек делает другом то, что хотел бы получить от него для себя.

Эгоизм (гиперфункция «Эго») – механизм, посредством которого человек осознанно контролирует свое поведение, держит границы, чтобы не позволить себе раствориться и окунуться в происходящее с головой;

Обесценивание – механизм отчуждения результата своей деятельности, игнорирования событий или своего вклада в них.

Как указывают Е.А. Иванова и Н.М. Лебедева, сопротивления редко проявляются по одному – скорее, они «являют собой некую систему, в которой они представлены в определенной последовательности» [16, с. 212].

Таким образом, любой гештальт, в процесс которого потребность была прервана или не удовлетворена, будет являться незавершенным гештальтом. Причем прерывание может быть как сознательным, так и бессознательным, но в любом случае память о незавершенной потребности будет жить в организме.

Понятие незавершенного гештальта берет свое начало из концепции незавершенных действий, разработанной ученицей К. Левина Б.В. Зейгарник. «Эффект Зейгарник» – феномен лучшего запоминания незавершенных действий показал, что незавершенные действия создают напряженную заряженную систему, которая стремится к реализации и влияет не только на поведение и память, но и на целостную интрапсихическую сферу личности.

Сама Б.В. Зейгарник применяла принципа завершенности к реальному поведению и действиям, а гештальт-терапия экстраполировала этот принцип на эмоции, чувства и реальные жизненные события личности.

При возникновении незавершенной ситуации целостность личности испытывает влияние двух парадоксально сочетающихся разнонаправленных тенденций – к завершению и к избеганию завершения.

«Мы всегда хотим закончить незаконченное, завершить незавершенный гештальт, но всегда уходим, избегаем этого. Избегая действовать в настоящем, мы увеличиваем незавершенность и нашу зависимость от прошлого» [28, с. 48].

При помощи избегания индивиды пытаются держаться подальше от незавершенных ситуаций, стараясь избежать полного переживания и прямой конфронтации с теми чувствами, которые они должны быть пережиты с чувствами боли, тревоги, горя, гнева [25].

Гештальт-терапия полагает, что наибольшие трудности в разрешении таких чувств, состоят в том, что другие, чаще всего близкие, неспособны поддержать выражение этих чувств, не принимая, отрицая их значимость и даже считая их опасными [16].

В результате индивидуумы развивают различные паттерны защитных механизмов для того, чтобы справиться с этими двусмысленными чувствами, которые они чувствуют, но не должны чувствовать, и их поведение становится ригидным, не отвечающим контексту реальной ситуации.

Гештальт-терапия полагает, что такие люди вкладывают большое количество энергии в избегание завершения и в контроль незавершенных переживаний, а также в избегание контакта с собой и с другими [25]. Тенденция к избеганию ограничивает личность от полного присутствия в настоящем, создает избыток незавершенных ситуаций и приводит к развитию невротических состояний.

Еще одно важное понятие теории гештальт-подхода – понятие «self». Оно было введено П. Гудменом, который определил «self» как непрерывный процесс творческого приспособления человека к своей внутренней среде

и окружающему его миру. Это понятие, на первый взгляд, похоже на рассмотренные выше понятия гомеостаза, контакта. Однако акцент здесь сделан несколько на ином аспекте.

Согласно С. Гингеру, «self» – это специфический для каждого человека процесс, характеризующий его собственный способ реагирования в данный момент и в данном поле в соответствии с его личным «стилем» [8, с. 119].

Джоэль Латнер рассматривает «self» как особый индивидуальный способ проявления себя в контакте с окружающей средой.

«Self» разделяется на три функции: «Ид», «Персоналити» и «Эго». Смысл понятия «self» отличается от психоаналитического, здесь это не фиксированная сущность, а процессуальная – совокупность функций, необходимых для творческого приспособления.

Функция «Ид» («Оно») касается проявления потребностей, желаний, импульсов, она проявляется через телесные ощущения.

В функцию «Персоналити» («Личность») внесены индивидуальная история, прожитый опыт. «Персоналити» – это то, что человек знает или думает о себе. Причем это может не соответствовать объективной реальности, а лишь отражать то, как человек представляет свою сущность и свой опыт.

Обе эти функции одновременно или по очереди обеспечивают вступление организма в контакт с окружающей средой посредством третьей функции «self» - «Эго» («Я»).

Функция «Эго» предназначена для осуществления выборов – исходя из соответствия или несоответствия предоставляемых средой возможностей потребностям организма. Функция «Эго» является наиболее активной функцией «self». Она обеспечивает непосредственный контакт с окружающей действительностью. Любое нарушение функций «Ид» и «Персоналити» будет вторгаться в выбор, который человек осуществляет посредством функции «Эго».

## **2.2 Методологические аспекты гештальт-терапии в работе с развитием личностной автономии**

Проведенный анализ теоретического материала позволяет сопоставить базовые положения и понятия гештальт-терапии и теории самодетерминации, рассматривающей поведенческий аспект личностной автономии.

Наиболее существенным положением как теории самодетерминации, так и гештальт-подхода является постулирование наличия у человека способностей и возможностей для здоровой и полноценной жизни [11].

Если с самого детства условия существования ребенка способствуют предоставлению ему свободы выбора активности, области интересов, если они предоставляют широкий диапазон возможностей без наложения ненужных ограничений, то все это приводит к тому, что ребенок, а впоследствии и взрослый, является здоровой и полноценной автономной личностью.

Среда может мешать здоровому самоосуществлению человека, и тогда автономность не формируется естественным образом. Но автономию, в отличие, например от темперамента, являющегося устойчивой психологической характеристикой, можно развивать в течение жизни, в том числе с помощью психотерапии, если человек готов прикладывать к этому свои собственные усилия.

Поэтому важной практической задачей теории самодетерминации как раз являлось определение условий, которые помогают или мешают нормальному развитию автономии, а также поиск тех ресурсов в человеке, которые могли бы помочь ему в развитии личностной автономии. «Теория самодетерминации нацелена на определение факторов, которые питают врожденный человеческий потенциал, определяющий рост, интеграцию и здоровье, и на исследование процессов и условий, которые способствуют здоровому развитию и эффективному функционированию индивидов, групп и сообществ» [52, p. 74].

Гештальт-терапия, на наш взгляд, как раз может являться таким средством, способствующим развитию личностной автономии взрослого человека, по нескольким основаниям.

В соответствии с теорией самодетерминации Э. Деси, Р. Райана выделяются три компонента окружающей среды, необходимых для оптимального развития личностной автономии ребенка:

1. Направленность на автономию – взрослые поддерживают собственную инициативу ребенка, дают возможность выбора, позволяют самостоятельно решать проблемы, минимизируют контроль и применение силы и действуют, ориентируясь на перспективы ребенка.

2. Структура – взрослый выполняет для ребенка роль проводника в среде и обеспечивает необходимое поле, в котором могут осуществляться различные операции, обеспечивает рациональную организацию требующейся активности и дает значимую обратную связь на свободную активность ребенка.

3. Включенность – взрослый уделяет ребенку время, внимание и предоставляет возможности, когда последний делает открытия, разведывает новые места или проявляет сам себя [46].

В процессе гештальт-терапии создаются похожие условия, правда, уже для взрослого человека. Терапевт поддерживает инициативу клиента, позволяя ему самостоятельно находить решение своей проблемы через повышение уровня осознанности. Гештальт-терапевт также выполняет для клиента роль своеобразного проводника и дает значимую обратную связь на проявляемую клиентом активность в экспериментах, при апробации новых способов поведения. Терапевт уделяет клиенту свое время и внимание, предоставляя возможность клиенту проявить себя при сопровождении и поддержке значимого человека.

Гештальт-терапия основывается на усилиях и готовности самого клиента решать свои проблемы, равноправии клиента и терапевта, разделении между ними ответственности за процесс и результат работы (что само по себе должно способствовать развитию автономии клиента). Терапевтические отношения,

основанные на уважении, позитивном внимании, усиливают способность клиента принимать личную ответственность за свой жизненный выбор в атмосфере заботы и аутентичности.

Важным понятием, связанным с самодетерминацией, является, по мнению Э. Деси, Р. Райана, понятие воли. Воля – это «способность человеческого организма выбирать, как удовлетворять свои потребности» [45, р. 26]

Этот выбор, по мнению авторов, осуществляется на основе доступной информации из внешней среды и на основе внутриличностных процессов, связанных с воспринимаемыми внешними событиями и с внутренними желаниями. Использование понятия воли при этом не означает провозглашения авторами свободы от причинности. Считая человека активно действующим в среде организмом и рассматривая силы личности в контексте среды, авторы определяют волю как основу способности человека к самодетерминации [45].

Данное положение теории самодетерминации согласуется с концепциями теории поля из гештальт-терапии, а само понятие воли сходно по своему смыслу с понятием функции «Эго». Именно «Эго»-функция, как было указано ранее, ответственна за осознанный выбор имеющихся вариантов поведения.

Гештальт-терапия направлена, в первую очередь, на то, чтобы помочь человеку восстановить свои границы с окружающей средой, научиться осознавать собственные потребности и механизмы самоблокирования процесса их удовлетворения. Во время сессии автоматическое и автоматизированное поведение человека замедляется, останавливается таким образом, чтобы клиент осознал его, смог отнестись и пересмотреть, подходит он ему в текущих обстоятельствах или нет, то есть происходит процесс самодетерминации поведения.

Целью гештальт-терапии является достижение личностью осознания того, что и как она что-то делает и каким образом она может измениться, принимая и ценя себя. Используя гештальт-терапию, личность находит путь, который открывает ей, каким образом можно быть аутентичной, осмысленной и ответственной по отношению к самой себе. Если человек приобретает

способность к осознанию, то у него появляется возможность выбирать и осмысленней организовывать свою собственную жизнь [14].

Одним из базовых принципов теории самодетерминации является то, что стимул не однозначно определяет реакцию, а феноменологически интерпретируется самим человеком [46]. Об этом же говорят и авторы теории гештальт-терапии. «Восприятие не является пассивным процессом, человек организует восприятие поступающих к нему сенсорных впечатлений в первичный образ – фигуру, которая отчетливо видна на определенном «заднем плане» – фоне» [35].

Как указывает, О.Е. Дергачева, при высоком уровне автономии наблюдается меньше защитных механизмов и фильтров при восприятии информации, человек способен открыто выражать «отрицательные» эмоции и при этом проявлять меньше проекций на других людей. Преобладают переживания связанные с непосредственной реальной ситуацией, выше проявления честности во всех типах межличностных отношений и выбор сильнее переживается как собственный [11].

Гештальт-терапевт помогает клиенту нивелировать искажения восприятия получаемой из окружающей среды информации, осознавать и проживать свои эмоции, в том числе «негативные», присваивать собственные проекции, проживать ситуацию «здесь и теперь», принимать ответственность за свой выбор. Клиент учится выходить из слияния с другими людьми (отличать свои и чужие потребности, чувства, состояния), интегрировать подходящие и отвергать неподходящие интроекты.

Важным понятием теории самодетерминации является «организмическая интеграция», под которой Э. Деси и Р. Райан понимали процесс развития личности и становления ее автономной и саморегулирующейся [52].

Ребенок с самого рождения усваивает правила и ограничения, которые транслируются ему окружающими. В процессе социального научения не только приобретается конформность, но и происходит процесс превращения внешних требований во внутреннюю регуляцию – через процесс интернализации.

Будучи интернализированными, изначально внешние результаты поведения человека могут стать частью его внутреннего мира, и соответствующее поведение больше не будет требовать внешних подкреплений. Человек, совершая такое действие, удовлетворяет сразу две потребности: и в компетентности, и во взаимосвязи с другими людьми. Но для полной интернализации, или интеграции, необходимо, чтобы человек не только принял в себя процесс регуляции, а еще и сделал его своим собственным.

Интернализация – это переключение внешней движущей силы и средств поведения во внутреннюю [52]. Это способ, с помощью которого человек становится более автономным в выполнении деятельности, побуждение к которой было раньше инициировано извне.

Интегрированные ценности являются основой самодетерминации.

При этом необходимо отметить, что поведение с полностью интегрированными регуляторными процессами не обязательно будет внутренне мотивированным. Здесь возможно задействование других форм внутренней регуляции, в которых регуляция тоже будет внутренней, но не истинно внутренней. В качестве таких форм можно рассматривать интроекцию и эго-включенность. «По нашей концепции и интроекция, и эго- включенность представляют собой частичную интернализацию. Источник регуляции является внутренним по отношению к личности, но остается внешним по отношению к «Я» [51, р. 30].

Интроекция – это частичная ассимиляция, при которой регуляторные процессы интегрируются в той же форме, что и при внешней регуляции [52]. Средство и объект регуляции при этом находятся в одной личности, но сами при этом разделены. Регуляторный процесс не интегрируется в «Я» и является источником напряжения и конфликта. Интроективная регуляция ригидна и является основой развития внутренне контролирующей регуляции. Она приводит не к интегрированному и целостному, а к ложному «Я» и связана с тревожностью, самоуничижением и другими неадаптивными паттернами

поведения. Если у ребенка преобладают ценности в форме интроектов, то это может привести к риску психопатологии. Однако в некоторых случаях, например, при психотерапии, интроектированные процессы могут быть переведены на уровень интеграции, которая приводит к более позитивным формам адаптации.

В гештальт-терапии также используется термин «интроекция», означающий нарушение границы контакта, которое проявляется в виде интериоризации какого-либо опыта при отсутствии осмысленного его осознания и формирования отношения к нему. Однако, без интроекции, как указывает Г. Йонтеф, невозможно обучение и воспитание, поэтому иногда говорят о «здоровой интроекции» [14].

Интроекция – это механизм, посредством которого человек впускает внутрь себя некие идеи, установки, убеждения от другого человека без «переваривания» этого материала [16, с. 173].

Интроекция моделирует детскую, зависимую от авторитета позицию, но у нее есть и другая составляющая, связанная с контрзависимостью. В последнем случае человек моментально отвергает все так же, как в первом случае человек соглашается со всем. В обоих случаях «пережевывания» не происходит.

Основным инструментом работы с интроекцией в гештальт-терапии является «фокусировка на возможности выбора отношения к содержанию интроекта, утверждение личностной силы, помогающей различать свое и чужое» [35, с. 74-75].

В процессе гештальт-терапии работа с интроектами направлена на то, чтобы интроецированное послание, которое часто переживается самим человеком как его собственные мысли, было заново услышано им и понято в осознанном состоянии. Для этого создаются специальные условия, замедляют темп произнесения слов, задаются вопросы о том, когда человек впервые узнал про то, о чем говорится в послании. Это помогает идентифицировать автора послания, вспомнить ситуацию, в которой оно было передано, после чего

гораздо легче «переварить интроект» – то есть заново его переосмыслить. Работа сопровождается выделением интроективного послания и человека, от которого оно было получено, отделением собственных потребностей, взглядов и верований от его взглядов и потребностей.

Если механическая интроекция (неосознанная, недифференцированная) приводит к отвержению либо интроецированного опыта, либо себя, то «здоровая интроекция», которую точнее лучше назвать интериоризацией, приводит в конечном счете к интеграции.

В гештальт-теории механизм интеграции осуществляется на четвертом этапе цикла контакта, когда происходит ассимиляция полученного опыта. В результате этого личность переходит на новый уровень функционирования, который характеризуется большей осознанностью и интегрированностью.

Другой формой частичной интернализации, согласно теории самодетерминации, является эго-включенность.

Эго-включенность определяется следующим образом: «индивиды рассматривают свою собственную хорошость или «оцениваемость» как зависящую от достигнутого конечного результата» [51, р. 26]. Она еще меньше, чем интроекция дает возможность проявления внутренней мотивации. Р. Райан рассуждает, что «если эго-включенность представляет собой внутреннюю форму гетерономии, и если внутренняя мотивация будет проявляться, только когда человек действовал автономно, тогда эго-включенность будет так же мешать внутренней мотивации, как и внешний контроль» [51, р. 26]. Это происходит, поскольку, по своей сути, проявление эго-включенности является проявлением внутренней гетерономии. «Эго-включенность представляет собой интернальное, но гетерономное давление, которое разрушает автономию. Так, хотя эго-включенность, будучи интрапсихической силой, является внутренней по отношению к личности, она является «внешней» по отношению к «Я» [51, р. 27].

Причиной появления эго-включенности может быть слишком прагматичный взгляд на человека со стороны среды: «эго-включенность

неизбежна в каких бы то ни было социальных структурах, или когда люди, которые их интернализируют, ставят ценность и оценку индивидов в зависимости от основания на некотором специфическом качестве» [51, р. 28].

Если обратиться к данному явлению с позиции гештальт-подхода, можно обнаружить схожесть эго-включенности с таким видом сопротивления, как эгоизм, называемого также гипертрофией «Эго».

Ф. Перлз и П. Гудмен, впервые описавшие эгоизм [33, с. 361-363], даже считали его одним из «побочных» результатов психотерапии. С. Гингер утверждает, что хотя эгоизм является «нормальным» явлением на определенных этапах жизни и терапии, но все же он проходит в процессе «взросления», сменяясь пониманием взаимозависимости и неразрывной связи человека и его окружения [8, с. 136].

Обобщая вышесказанное, необходимо отметить, что методы гештальт-терапии и сама логика терапевтического процесса направлены на расширение осознания человеком текущей ситуации и связанных с ней его собственных чувств, желаний и опыта, что само по себе может стать предпосылкой осознанного выбора из имеющихся вариантов поведения – другими словами, именно автономного поведения.

Основной целью гештальт-терапии является осознанность. Осознание сопровождается познанием того, что человек выбирает, осуществляя свою деятельность. Полноценное осознание порождает изменение в поведении и деятельности. Именно на этом строится гештальт-терапия.

Согласно парадоксальной теории изменений А. Бейссера, являющейся основополагающей в гештальт-подходе, «изменение происходит тогда, когда человек становится тем, кем он на самом деле является, а не тогда, когда человек предпринимает попытки стать тем, кем он не является» [1, с. 54].

### **2.3 Организационно-содержательные аспекты групповой гештальт-терапии в работе с развитием личностной автономией**

Гештальт-терапия формировалась как индивидуальный метод. Но с начала шестидесятых годов начала применяться групповая форма работы [42]. Работа в группе учитывает основополагающий фактор: человек, прежде всего – существо социальное, неотделимое от своей культурной среды [31].

Первоначально групповая гештальт-терапия, которую практиковал сам Ф. Перлз, была индивидуально-ориентированной и представляла собой «договорное общение группового лидера и отдельного участника, который добровольно решает стать клиентом, сев на так называемое эмоционально «горячее место», то есть на стул рядом со стулом терапевта» [38, с. 138]. Остальные участники группы в эти сеансы непосредственно не привлекаются, и друг с другом практически не взаимодействуют. Внутренняя работа происходит через идентификацию с клиентом и сопереживание ему, исходя из собственного опыта, то есть само по себе наблюдение за работой в центре имеет психотерапевтический эффект, поскольку также приводит к расширению осознания.

Впоследствии Дж. Зинкер назвал эту форму групповой работы моделью сломанного вагонного колеса [12]. Колесо не может двигаться, так как сломан «обод» – не налажены связи между членами группы. Групповая динамика в такой группе оставалась в фоне, а отдельные групповые феномены не прорабатывались. Дж. Зинкер в качестве одного из четырех базовых принципов гештальт-группового процесса выделяет важность активного контакта между участниками [12].

В настоящее время недостатки классической гештальт-группы были преодолены, и в ее современном варианте параллельно происходит два терапевтических процесса: индивидуальная работа, проводимая в условиях группы, и групповая работа, концентрирующаяся на процессах и явлениях группы как единого целого [9, с. 135].

Первый процесс – индивидуальная клиентская работа, проводимая в условиях группы. Она строится на базовых теоретических положениях гештальт-терапии.

С точки зрения теоретиков гештальт-подхода [33; 36], незавершенные ситуации, неотрагированные чувства в прошлом преломляют восприятие человеком нового опыта, вынуждая его действовать стереотипным, не эффективным способом. Отреагирование – эмоциональная разрядка и освобождение от аффекта, связанного с воспоминанием о травмирующем событии.

Таким образом, человек, нуждается в завершении и отреагировании прошлых ситуаций и связанных с ними чувств для того, чтобы иметь возможность воспринимать новый опыт, в меньшей степени преломляя его через призму предыдущих переживаний.

Однако для того, чтобы реализовать возможности этих изменений, человеку необходимо не только вспомнить незавершенные ситуации, но и осознать все те чувства, которые оставались неотрагированными. Так же ему необходимо дифференцировать те чувства, которые привносятся из прошлого опыта и, возможно, адресованы другим людям, от тех чувств, которые он адекватно испытывает здесь и теперь, в отношении своих партнеров по общению [36]. Все это требует от человека концентрации внимания на чувствах и развития навыка осознания своих чувств.

Работа с заново переживаемыми чувствами, сценами прошлого или попытками получить новый опыт и сделать иной шаг в настоящем составляет технологию гештальт-терапии, в том числе при индивидуальной работе в условиях группы [33; 36].

Все это способствует развитию поведенческой автономии человека. Кроме того, поскольку индивидуальная клиентская работа в гештальт-группе проводится добровольно по инициативе самого участника, этот опыт сам по себе становится опытом автономного активного волевого поведения.

Второй процесс – групповая работа, направленная на осознание каждым участником себя как «организма» в процессе контакта со «средой» (группой в целом, ведущим, отдельными участниками группы). Внимание членов группы фокусируется на осознании своих потребностей, способов их удовлетворения или неудовлетворения. Отмечаются привычные способы (стереотипы поведения) в установлении или в избегании установления взаимоотношений.

Групповая работа в гештальт-подходе акцентирует значимость межличностных контактов между ее участниками. Группа «являет собой превосходную «лабораторию контакта», расширяя границы возможного за рамки того, что может сделать один терапевт» [37, с. 24].

Реальность познается только в момент контакта, и именно тогда она может быть изменена. Рост имеет место на границе между организмом и окружающей средой. Именно встреча «между тем, что есть Я и что есть не-Я, заставляет меня изобретать новые ответы для того, чтобы иметь дело с окружением, и сподвигает к изменению» [12, с. 163].

Сейчас существуют интерактивные гештальт-группы, основное время в которых отводится не индивидуальной работе, а именно межличностным взаимодействиям.

Работа в группе позволяет экспериментировать с затруднениями человека во взаимоотношениях, которые возникают прямо на группе между участниками в их естественных или спровоцированных проявлениях [9], тогда как индивидуальная терапия обращается к ним только через воспоминания.

Интерперсональное взаимодействие между участниками происходит в процессе «шеринга» (от англ. to share – делиться). По временному основанию «шеринги» делятся на увертюрные (начала дня), промежуточные и финальные. «Шеринги» могут быть структурированными и неструктурированными (свободными). Инициатором «шеринга» может выступать ведущий или участник группы. При этом способы контакта между участниками происходят в соответствии с принципами гештальт-терапии и на языке гештальт-подхода [16].

Во время интерперсонального взаимодействия ведущий группы помогает участникам отделять собственные чувства от чувств клиента, который работал в центре круга, переводить «Ты-высказывания» в «Я-высказывания», что способствует присваиванию участниками собственных проекций (предположений относительно другого человека, приписывание ему собственных неосознаваемых чувств). Терапевт пресекает попытки участников давать друг другу советы, как нужно действовать в той или иной ситуации, просит переформулировать вопросы в утвердительные высказывания. В группе не раздаются советы, не интерпретируется чужое поведение, не задаются вопросы. Участников призывают говорить только о своих чувствах и о своем опыте.

Правила гештальт-группы сконструированы исходя из основных принципов теории гештальт-терапии: «здесь и сейчас», ответственность (перевод обобщенных, безличных и «Ты»-высказываний в «Я»-высказывания; вопросов в утверждения); избегание интерпретаций и поиска причинно-следственных связей. Кроме того, часть правил связаны именно с групповым взаимодействием и направлены на обеспечение безопасного психологического пространства: конфиденциальность; запрет на физическое насилие; обязательность посещения; прямые обращения участников друг к другу; уважение психологического пространства других участников [16].

Участники группы, взаимодействуя друг с другом на группе в течение длительного периода времени, учатся просить поддержки и оказывать ее при переживании своих жизненных проблем.

Многие современные гештальт-терапевты оспаривают положение Ф. Перлза о том, что признаком здоровья и зрелости является способность к самоподдержке. Здоровым и зрелым признается тот человек, который в состоянии не только адекватно и творчески черпать поддержку из собственных ресурсов, но способен адресовать ее окружению и воспринимать извне.

Это определение зрелости отражает рассмотренную нами ранее концепцию автономии во взаимоотношениях.

### **3. Исследование влияния гештальт-терапии на развитие личностной автономии**

#### **3.1 Описание выборки, условий и этапов исследования**

Исследование проводилось на базе Красноярского филиала Негосударственного образовательного частного учреждения «Институт Гештальта и Психодрамы».

В исследовании участвовало 12 участников группы первой ступени гештальт-терапии (экспериментальная группа). Это взрослые люди (из них 3 мужчин и 9 женщин) в возрасте от 25 до 36 лет.

Кроме того, методом парного дизайна была сформирована контрольная группа из 12 человек в возрасте от 25 до 36 лет (также 3 мужчины и 9 женщин).

Занятия в группе первой ступени гештальт-терапии проводились в течение одного года (100 астрономических часов) с периодичностью встреч – один-два раза в месяц. Группа работала в традиционном для гештальт-терапии варианте – как индивидуальная психотерапия в группе. Один из участников работает с терапевтом в течение в среднем 30 минут, после чего происходит феноменологическая обратная связь («шеринг») остальных участников группы.

Исследование проходило в четыре этапа.

1. Первый этап – Исследование начального уровня выраженности характеристик личностной автономии участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы.

2. Второй этап – Исследование активности участников группы первой ступени гештальт-терапии в индивидуальной клиентской работе в группе и при внутригрупповом взаимодействии.

3. Третий этап – Исследование динамики уровня выраженности характеристик личностной автономии участников группы первой ступени гештальт-терапии после окончания программы первой ступени гештальт-терапии в сравнении с контрольной группой.

4. Четвертый этап – Исследование динамики уровня выраженности поведенческой автономии участников группы первой ступени гештальт-терапии в зависимости от их активности в индивидуальной клиентской работе в группе.

5. Пятый этап – Исследование динамики уровня выраженности автономии во взаимоотношениях участников группы первой ступени гештальт-терапии в зависимости от их активности при внутригрупповом взаимодействии.

6. Шестой этап – Исследование связи поведенческой автономии и автономии во взаимоотношениях.

### **3.2 Ход исследования**

Рассмотрим каждый этап подробнее.

*Первый этап:* Исследование начального уровня выраженности характеристик личностной автономии участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы.

На первом этапе в декабре 2014 года исследовались две характеристики личностной автономии участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы: поведенческая автономия и автономия во взаимоотношениях.

Исследование начального уровня выраженности поведенческой автономии проводилось с помощью русскоязычного опросника каузальных ориентаций Э. Деси, Р. Райана (адаптация О.Е. Дергачева, Д.А. Леонтьев), подробная информация о котором представлена в Приложении А.

Поскольку поведенческая автономия эмпирически проявляет себя в поведении, опросник представляет собой описание различных житейских ситуаций, подобранных таким образом, чтобы каждая из них включала в себя несколько возможных способов реакций, свойственных психологическим проявлениям трех типов поведения (автономного, внешне мотивированного и беспомощного).

Данные, полученные в результате исследования, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Начальный уровень выраженности поведенческой автономии у участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы

Участники группы первой ступени гештальт-терапии	Уровень выраженности каждого из трех типов поведения			Участники контрольной группы	Уровень выраженности каждого из трех типов поведения		
	<i>Автономное, %</i>	Внешне мотивированное, %	Беспомощное, %		<i>Автономное, %</i>	Внешне мотивированное, %	Беспомощное, %
1	33,3	31,0	35,7	1	34,1	30,9	35,0
2	33,4	32,1	34,5	2	32,2	31,7	36,0
3	32,1	36,9	31,0	3	32,7	34,3	33,0
4	43,6	27,7	28,7	4	41,6	28,6	29,8
5	31,5	40,6	28,0	5	32,4	39,4	28,2
6	37,0	33,3	29,8	6	41,9	28,4	29,7
7	37,1	31,2	31,7	7	37,5	30,9	31,6
8	28,3	32,4	39,2	8	29,0	33,4	37,5
9	36,6	36,6	26,9	9	35,1	37,9	27,0
10	31,9	35,9	32,2	10	32,2	35,1	32,8
11	33,0	31,2	35,8	11	33,7	30,1	36,1
12	34,2	33,9	31,9	12	33,6	34,6	31,8

Красным цветом в таблице выделен преобладающий тип поведения, синим цветом – наименее характерный тип поведения, черным – тип поведения со средним уровнем выраженности.

В группе первой ступени гештальт-терапии у четырех участников преобладающим типом поведения является автономное поведение, у трех – внешне мотивированное, у четырех – беспомощное, у одного участника выраженность автономного и внешне мотивированного поведения одинакова. В контрольной группе автономное поведение является преобладающим у трех участников, внешне мотивированное – у пяти участников, беспомощное – у четырех.

Для оценки значимости различий между двумя выборками нами был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни. В результате расчетов была выявлена незначимость различий между выборками по уровню выраженности каждого из трех типов поведения.

Сравнение начального уровня выраженности поведенческой автономии в двух группах представлено на рисунке 1.

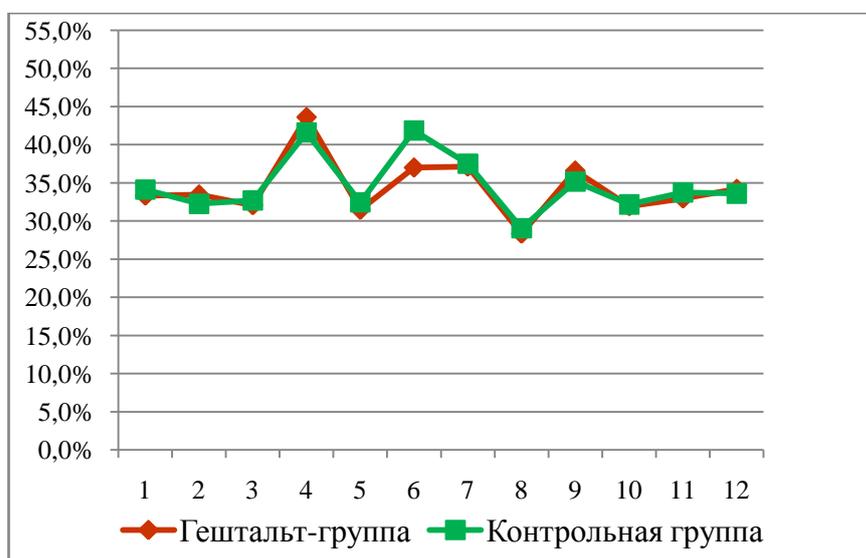


Рисунок 1 – Сравнение начального уровня выраженности поведенческой автономии у участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы

Исследование начального уровня выраженности автономии во взаимоотношениях проводилось с помощью теста профиля отношений Р. Борнштейна (адаптация О.П. Макушина), подробная информация о котором представлена в Приложении Б.

Данные, полученные в результате исследования, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Начальный уровень выраженности автономии во взаимоотношениях у участников двух групп

Участники группы первой ступени гештальт-терапии	<i>Автономия</i>	Зависимость	Независимость	Участники контрольной группы	<i>Автономия</i>	Зависимость	Независимость
1	27	35	31	1	25	33	39
2	35	24	41	2	32	39	36
3	34	31	38	3	41	26	36
4	35	22	32	4	37	23	37
5	33	32	34	5	34	29	30
6	24	34	40	6	26	38	37
7	30	32	35	7	34	21	28
8	35	30	28	8	35	36	33
9	36	21	32	9	36	25	35
10	27	38	32	10	35	33	26
11	31	37	23	11	27	35	34
12	35	23	38	12	30	20	33

Красным цветом в таблице выделен высокий уровень выраженности соответствующей характеристики межличностного взаимодействия (автономии, зависимости и независимости), синим цветом – низкий уровень, средний уровень указан черным цветом.

В группе первой степени гештальт-терапии у девяти участников средний уровень выраженности автономии во взаимоотношениях, у трех – низкий уровень, участников с высоким уровнем выраженности автономии нет.

В контрольной группе средний уровень выраженности автономии во взаимоотношениях у восьми участников, низкий – также у трех, кроме того, есть один участник с высоким уровнем автономии во взаимоотношениях.

Для оценки значимости различий между двумя выборками нами был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни. В результате расчетов была выявлена незначимость различий между выборками по уровню выраженности каждой из трех характеристики межличностного взаимодействия.

Сравнение начального уровня выраженности автономии во взаимоотношениях в двух группах представлено на рисунке 2.

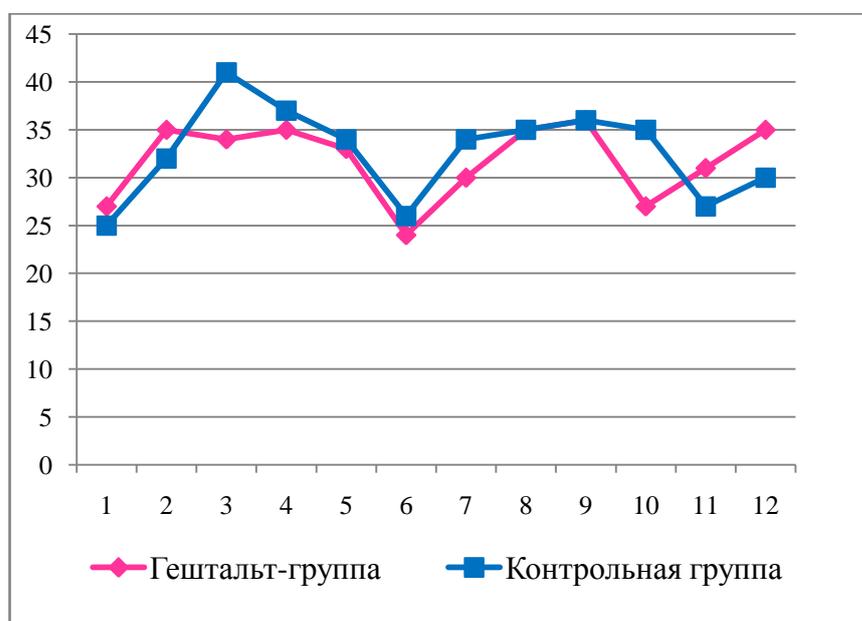


Рисунок 2 – Сравнение начального уровня выраженности автономии во взаимоотношениях у участников группы первой степени гештальт-терапии и контрольной группы

Результаты первого этапа исследования показали, что группа первой ступени гештальт-терапии и контрольная группа не имели статистически значимых различий по уровню выраженности поведенческой автономии и автономии во взаимоотношениях участников до начала программы первой ступени гештальт-терапии.

*Второй этап:* Исследование активности участников группы первой ступени гештальт-терапии в индивидуальной клиентской работе в группе и при внутригрупповом взаимодействии.

Активность участников в индивидуальной клиентской работе в группе оценивалась количественно в ходе наблюдения за работой группы путем подсчета количества клиентских работ участника в течение года.

Активность участников при межличностном взаимодействии в группе оценивалась в ходе критериально-ориентированного наблюдения за работой группы, а также путем проведения опроса ведущего и участников группы после завершения первой ступени гештальт терапии.

Поскольку количественно оценить степень активности участников при внутригрупповом взаимодействии не представлялось возможным, был проведен качественный анализ с использованием пяти критериев:

- 1) активность в «шеринге» начала дня:
  - говорит чаще в начале или середине круга (+), говорит в конце круга (-);
  - говорит спонтанно (+) или после обращения ведущего или другого участника (-);
- 2) активность во время чужих клиентских работ (чем чаще всего занимается во время сессии другого участника):
  - чаще слушает (+), чаще отвлекается (читает, спит, выходит, разговаривает) (-);
- 3) активность в промежуточном «шеринге»:
  - чаще дает обратную связь (+) или не дает обратную связь (-),
  - говорит спонтанно (+) или после прямого обращения от клиента (-),
  - в обратной связи чаще выражает чувства к клиенту (+) или говорит о себе (-);

4) активность по отношению к другим участникам и ведущему группы:  
- делится (+) или не делится спонтанно возникающими чувствами (–),  
- при прямом обращении идет на взаимодействие (+) или избегает взаимодействия (–);

5) активность в заключительном «шеринге»:  
- говорит чаще в начале или в середине круга (+), говорит в конце круга (–),  
- говорит спонтанно (+) или после обращения ведущего или другого участника (–);

- говорит (+) или не говорит (–) о группе, других участниках и ведущем группы.

Сопоставление данных, полученных в результате критериально-ориентированного наблюдения за участниками группы в ходе ее работы и последующего опроса ведущего и участников, показало, что участники достаточно точно оценивают активность друг друга при внутригрупповом взаимодействии, особенно это касается очередности в «шеринге» начала дня и заключительном «шеринге», активности во время чужих клиентских работ, спонтанности проявления в группе и содержания обратной связи после чужих индивидуальных клиентских работ.

Когда участники говорят о себе, они, как правило, неточно оценивают свою активность во время чужих клиентских работ (не замечают, что отвлекаются) и содержание обратной связи после чужих индивидуальных клиентских работ (считают, что обращаются к клиенту, в то время как другие участники отмечают, что человек говорит о себе).

Интересно, что наиболее точные оценки (совпадающие с мнением ведущего группы и результатами наблюдения) дали участники, не проявившие собственной активности в индивидуальной клиентской работе и внутригрупповом взаимодействии.

Результаты качественного и количественного исследования активности участников группы первой ступени гештальт-терапии представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Качественные и количественные характеристики активности участников группы первой ступени гештальт-терапии при индивидуальной клиентской работе и внутригрупповом взаимодействии

Участник	Количество клиентских работ	Активность при внутригрупповом взаимодействии				
		«Шеринг» начала дня	Клиентские работы	Промежуточный «шеринг»	Участники и ведущий	Заключительный «шеринг»
1	2	Говорит в середине круга (+). Спонтанно (+).	Чаще слушает (+).	Чаще не дает обратную связь (-). Говорит после прямого обращения от клиента (-). Обращается к клиенту (+).	Спонтанно чувствами не делится (-). При прямом обращении избегает взаимодействия (-).	Говорит в конце круга (-). Спонтанно (+). Не говорит о группе (-).
2	3	Говорит в середине круга (+). Спонтанно (+).	Чаще отвлекается (-).	Чаще не дает обратную связь (-). Спонтанно (+). Говорит о себе (-).	Спонтанно чувствами не делится (-). При прямом обращении не избегает взаимодействия (+).	Говорит в середине круга (+). Спонтанно (+). Не говорит о группе (-).
3	5	Говорит в начале и в середине (+). Спонтанно (+).	Чаще отвлекается (-).	Чаще не дает обратную связь (-). Спонтанно (+). Говорит о себе (-).	Спонтанно чувствами не делится (-). При прямом обращении не избегает взаимодействия (+).	Говорит в конце круга (-). Спонтанно (+). Не говорит о группе (-).
4	7	Говорит в начале круга (+). Спонтанно (+).	Чаще слушает (+).	Чаще дает обратную связь (+). Спонтанно (+). Обращается к клиенту (+).	Спонтанно делится чувствами (+). При прямом обращении не избегает взаимодействия (+).	Говорит в начале круга (+). Спонтанно (+). Говорит о группе (+).
5	6	Говорит в конце круга (-). Спонтанно (+).	Чаще слушает (+).	Чаще не дает обратную связь (-). Говорит после прямого обращения от клиента (-). Говорит о себе (-).	Спонтанно чувствами не делится (-). При прямом обращении не избегает взаимодействия (-).	Говорит в середине круга (+). Спонтанно (+). Не говорит о группе (-).
6	1	Говорит в конце круга (-). После обращения (-).	Чаще слушает (+).	Чаще не дает обратную связь (-). Говорит после прямого обращения от клиента (-). Обращается к клиенту (+).	Спонтанно чувствами не делится (-). При прямом обращении избегает взаимодействия (-).	Говорит в конце круга (-). Говорит после обращения (-). Не говорит о группе (-).

Окончание таблицы 3

Участник	Количество клиентских работ	Активность при внутригрупповом взаимодействии				
		«Шеринг» начала дня	Чужие клиентские работы	Промежуточный «шеринг»	Участники и ведущий	Заключительный «шеринг»
7	5	Говорит в начале и в середине круга (+). Спонтанно (+).	Чаще слушает (+).	Чаще дает обратную связь (+). Спонтанно (+). Обращается к клиенту (+).	Спонтанно делится чувствами (+). При прямом обращении не избегает взаимодействия (+).	Говорит в середине круга (+). Спонтанно (+). Говорит о группе (+).
8	6	Говорит в середине круга (+). Спонтанно (+).	Чаще слушает (+).	Чаще дает обратную связь (+). Спонтанно (+). Обращается к клиенту (+).	Спонтанно делится чувствами (+). При прямом обращении не избегает взаимодействия (+).	Говорит в середине круга (+). Спонтанно (+). Говорит о группе (+).
9	7	Говорит в середине круга (+). Спонтанно (+).	Чаще слушает (+).	Чаще дает обратную связь (+). Спонтанно (+). Обращается к клиенту (+).	Спонтанно делится чувствами (+). При прямом обращении не избегает взаимодействия (+).	Говорит в начале круга (+). Спонтанно (+). Говорит о группе (+).
10	2	Говорит в конце круга (-). После обращения (-).	Чаще отвлекается (-).	Чаще не дает обратную связь (-). Спонтанно (+). Обращается к клиенту (+).	Спонтанно чувствами не делится (-). При прямом обращении не избегает взаимодействия (+).	Говорит в конце круга (-). Спонтанно (+). Не говорит о группе (-).
11	6	Говорит в начале и в середине круга (+). Спонтанно (+).	Чаще отвлекается (-).	Чаще не дает обратную связь (-). Говорит после прямого обращения от клиента (-). Обращается к клиенту (+).	Спонтанно чувствами не делится (-). При прямом обращении избегает взаимодействия (-).	Говорит в начале и в середине круга (+). Спонтанно (+). Не говорит о группе (-).
12	3	Говорит в конце круга (-). После обращения (-).	Чаще отвлекается (-).	Чаще не дает обратную связь (-). Говорит после прямого обращения от клиента (-). Говорит о себе (-).	Спонтанно чувствами не делится (-). При прямом обращении избегает взаимодействия (-).	Говорит в середине круга (+). Спонтанно (+). Не говорит о группе (-). Спонтанно. Формально.

Полученные нами данные показали, что активность участников группы первой ступени гештальт-терапии была неодинаковой.

Семь участников сделали не менее пяти своих клиентских работ, четыре из них также активно участвовали при этом в интерперсональном взаимодействии в группе.

Участники (пять человек), не проявившие активность в индивидуальной работе со своими клиентскими заявками, неактивно участвовали и во внутригрупповом взаимодействии.

*Третий этап:* Исследование динамики уровня выраженности характеристик личностной автономии участников группы первой ступени гештальт-терапии после окончания программы первой ступени гештальт-терапии в сравнении с контрольной группой.

Для того чтобы оценить динамику уровня выраженности характеристик личностной автономии участников группы первой ступени гештальт-терапии после окончания программы первой ступени гештальт-терапии в сравнении с контрольной группой, в ноябре 2015 года было проведено повторное измерение уровня выраженности поведенческой автономии и автономии во взаимоотношениях у участников обеих групп с помощью русскоязычного опросника каузальных ориентаций и теста профиля отношений.

Изменение уровня выраженности поведенческой автономии в группе первой ступени гештальт-терапии и контрольной группе по истечении года представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Изменение уровня выраженности поведенческой автономии участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы по истечении года

Участники	Группа первой ступени гештальт-терапии			Контрольная группа		
	Начальный уровень	Уровень через год	Темп прироста, %	Начальный уровень	Уровень через год	Темп прироста, %
1	33,3	36,4	9,1	34,1	40,2	17,9
2	33,4	39,6	18,3	32,2	33,5	4,0
3	32,1	40,7	26,9	32,7	37,4	14,5
4	43,6	54,5	24,9	41,6	42,6	2,5
5	31,5	42,6	35,5	32,4	35,4	9,2
6	37,0	35,3	-4,5	41,9	36,0	-14,1
7	37,1	42,5	14,4	37,5	40,8	8,7
8	28,3	38,9	37,4	29,0	41,5	42,9
9	36,6	47,8	30,9	35,1	39,1	11,3
10	31,9	37,8	18,5	32,2	31,5	-2,1
11	33,0	42,8	29,9	33,7	34,2	1,4
12	34,2	37,0	8,1	33,6	36,6	9,0

Красным цветом выделены наибольшие значения (более 25%) темпа прироста уровня выраженности поведенческой автономии (автономного поведения), зеленым цветом – средние значения (более 10%, но менее 25%), синим цветом – отрицательная динамика, черным цветом указаны незначительные изменения (менее 10%).

В группе первой ступени гештальт-терапии уровень выраженности поведенческой автономии повысился практически у всех участников. Сильно выраженная динамика наблюдается у шести человек, средний темп прироста – у трех человек, незначительные изменения – у двух человек. Только у одного участника динамика отрицательная.

В контрольной группе сильно выраженная динамика наблюдается у одного человека, средний темп прироста – у трех человек, у двух человек динамика отрицательная, у остальных (шесть человек) произошли незначительные изменения.

Таким образом, из таблицы видно, что уровень выраженности автономного поведения у большинства участников группы первой ступени

гештальт-терапии повысился, но необходимо выяснить, отличаются ли эти изменения от динамики в контрольной группе.

Для оценки значимости различий нами был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

В результате проведенного анализа выявлено значимое различие ( $p=0,05$ ) в развитии автономного поведения между группой первой ступени гештальт-терапии и контрольной группой.

Сравнение уровня выраженности поведенческой автономии у участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы через год после начала исследования представлено на рисунке 3.

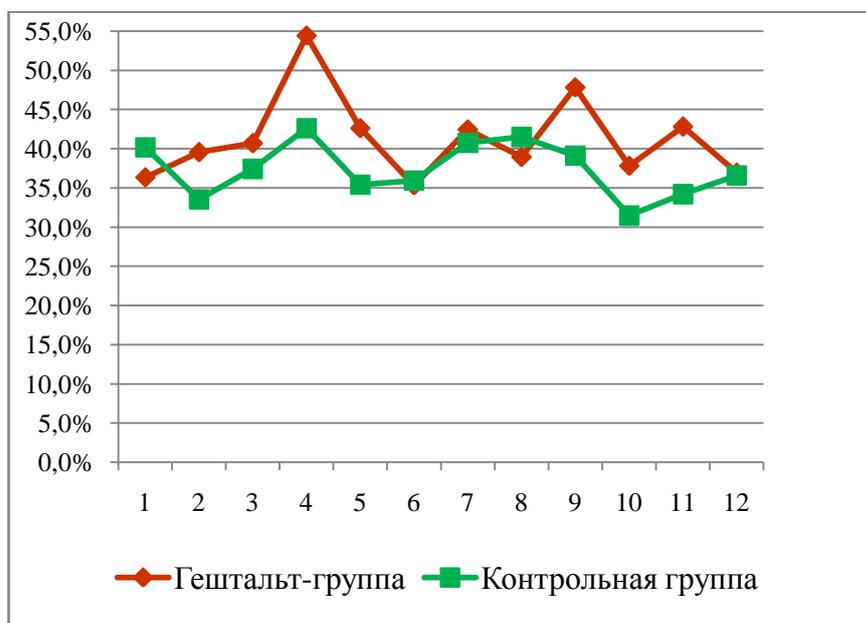


Рисунок 3 – Сравнение уровня выраженности поведенческой автономии участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы по истечении года

На рисунке также видно, что кривые, отражающие уровни выраженности поведенческой автономии в двух группах, практически не отличавшиеся на первом этапе исследования, находятся на разной высоте.

Изменение уровня выраженности автономии во взаимоотношениях участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы по истечении года представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Изменение уровня выраженности автономии во взаимоотношениях участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы по истечении года

Участники	Группа первой ступени гештальт-терапии			Контрольная группа		
	Начальный уровень	Уровень через год	Темп прироста, %	Начальный уровень	Уровень через год	Темп прироста, %
1	27	31	14,81	25	26	4,0
2	35	39	11,43	32	33	3,1
3	34	33	- 2,94	41	40	- 2,4
4	35	41	17,14	37	38	2,7
5	33	34	3,03	34	33	- 2,9
6	24	26	8,33	26	28	7,7
7	30	36	20,0	34	37	8,8
8	35	40	14,29	35	38	8,6
9	36	41	13,89	36	38	5,6
10	27	28	3,7	35	37	5,7
11	31	32	3,23	27	28	3,7
12	35	37	5,71	30	31	3,3

Красным цветом выделены наибольшие значения темпа прироста (более 10%) уровня выраженности автономии во взаимоотношения, зеленым цветом – средние значения (более 5%, но менее 10%), синим цветом – отрицательная динамика, черным цветом указаны незначительные изменения (менее 5%).

В группе первой ступени гештальт-терапии уровень выраженности автономии во взаимоотношениях повысился у большей части участников.

Сильно выраженная динамика наблюдается у шести человек, средний темп прироста – у двух человек, незначительные изменения – у трех человек. У одного участника динамика отрицательная.

В контрольной группе сильно выраженная динамика не наблюдается ни у кого, средний темп прироста – у пяти человек, у двух человек динамика отрицательная, у остальных (пять человек) произошли незначительные изменения.

Таким образом, из таблицы видно, что динамика уровня выраженности автономии во взаимоотношениях у участников группы первой ступени гештальт-терапии повысился больше, чем в контрольной группе, но необходимо выяснить, отличаются ли эти изменения статистически.

Для оценки значимости различий нами был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

В результате проведенного анализа выявлено значимое различие ( $p=0,05$ ) в развитии автономии во взаимоотношениях между группой первой ступени гештальт-терапии и контрольной группой.

Сравнение уровня выраженности автономии во взаимоотношениях у участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы через год после начала исследования представлено на рисунке 4.

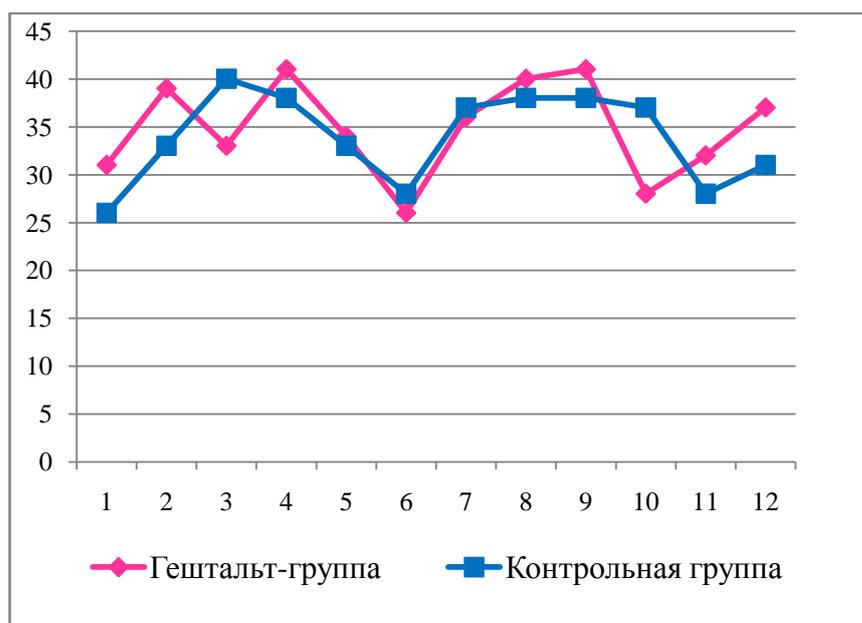


Рисунок 4 – Сравнение уровня выраженности автономии во взаимоотношениях участников группы первой ступени гештальт-терапии и контрольной группы по истечении года

На рисунке также видно, что кривая, отражающая уровень выраженности автономии во взаимоотношениях в группе первой ступени гештальт-терапии, сдвинулась вверх относительно кривой, отражающей контрольную группу.

Обобщая результаты, полученные на третьем этапе исследования, можно сказать, что общая гипотеза о том, что люди, занимающиеся в группе первой ступени гештальт-терапии в течение года, будут демонстрировать прирост показателей личностной автономии (поведенческой автономии

и автономии во взаимоотношениях) по сравнению с людьми, не занимающимися в этой группе, подтвердилась.

*Четвертый этап:* Исследование динамики уровня выраженности поведенческой автономии участников группы первой ступени гештальт-терапии в зависимости от их активности в индивидуальной клиентской работе в группе.

Индивидуальная клиентская работа в группе направлена на интенсивную проработку внутриличностных проблем участника.

В процессе терапии клиент с помощью и при поддержке терапевта работает с незавершенными ситуациями своего прошлого, искажающими восприятие актуальной ситуации; учится осознавать свои потребности и механизмы блокирования их удовлетворения; пробует новые способы поведения и ассимилирует результаты полученного нового опыта.

Исходя из этого, нами было выдвинуто предположение, что участники группы первой ступени гештальт-терапии, работавшие со своими клиентскими заявками не менее пяти раз, будут демонстрировать увеличение уровня выраженности поведенческой автономии по сравнению с остальными участниками группы.

Для проверки данной гипотезы участники группы были разделены на две подгруппы, условно названные «Активные клиенты» и «Наблюдатели», в зависимости от количества индивидуальных клиентских работ участников в течение года.

После этого была проанализирована динамика уровня выраженности поведенческой автономии в двух подгруппах.

Полученные данные представлены в таблице 6 и на рисунке 5.

Таблица 6 – Динамика уровня выраженности поведенческой автономии участников группы после прохождения первой ступени гештальт-терапии

Участник	Количество клиентских работ	Динамика показателя автономности поведения			
		Начальный уровень, %	Уровень по завершению программы, %	Абсолютный прирост, %	Темп прироста, %
«Активные клиенты» ( $\geq 5$ клиентских работ)					
3	5	32,1	40,7	8,6	26,9
4	7	43,6	54,5	10,9	24,9
5	6	31,5	42,6	11,1	35,5
7	5	37,1	42,5	5,4	14,4
8	6	28,3	38,9	10,6	37,4
9	7	36,6	47,8	11,2	30,9
11	6	33,0	42,8	9,8	29,9
«Наблюдатели» ( $< 5$ клиентских работ)					
1	2	33,3	36,4	3,1	9,1
2	3	33,4	39,6	6,2	18,3
6	1	37,0	35,3	-1,7	-4,5
10	2	31,9	37,8	5,9	18,5
12	3	34,2	37,0	2,8	8,1

Красным цветом выделены наибольшие значения (более 25%) темпа прироста уровня выраженности поведенческой автономии (автономного поведения), зеленым цветом – средние значения (более 10%, но менее 25%), синим цветом – отрицательная динамика, черным цветом указаны незначительные изменения (менее 10%).

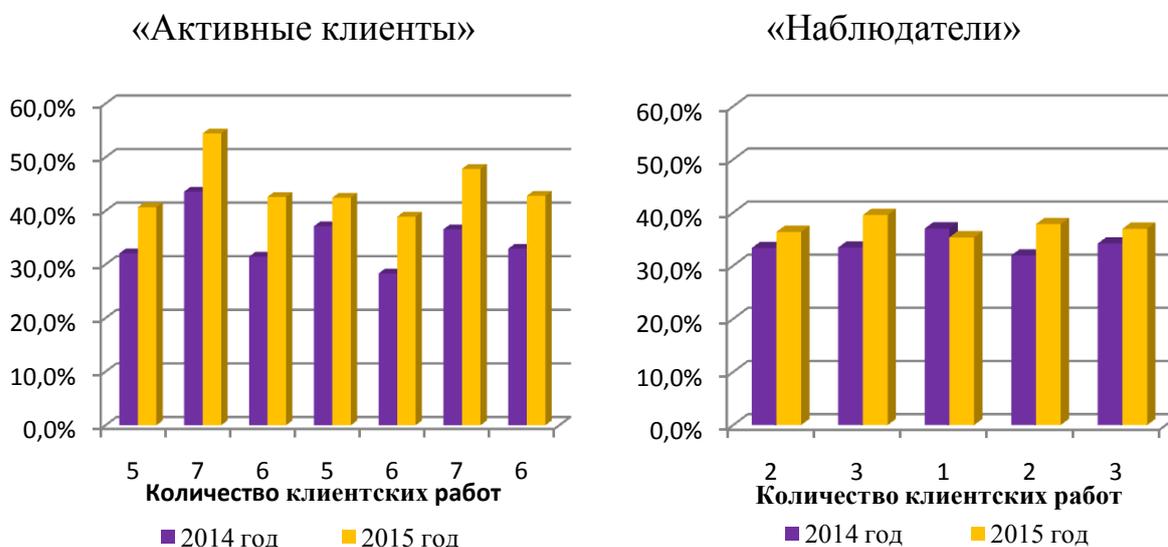


Рисунок 5 – Динамика уровня выраженности поведенческой автономии в зависимости от активности участников при индивидуальной клиентской работе в группе

Для оценки различий в динамике уровня выраженности поведенческой автономии в подгруппах «Активные клиенты» и «Наблюдатели» нами был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

В результате проведенного анализа были выявлены значимые различия ( $p=0,01$ ) в динамике уровня выраженности поведенческой автономии в двух подгруппах.

Таким образом, гипотеза о том, что участники группы первой ступени гештальт-терапии, работавшие со своими клиентскими заявками не менее пяти раз, будут демонстрировать увеличение уровня выраженности поведенческой автономии по сравнению с остальными участниками группы, подтвердилась.

*Пятый этап:* Исследование динамики уровня выраженности автономии во взаимоотношениях участников группы первой ступени гештальт-терапии в зависимости от их активности при внутригрупповом взаимодействии.

Кроме индивидуальных клиентских работ в группе первой ступени гештальт-терапии происходит взаимодействие между участниками.

В ходе внутригруппового взаимодействия участники группы с помощью ведущего учатся открыто выражать свои чувства, отделять свои чувства от чувств других людей (выходить из слияния, присваивать свои проекции), просить поддержку у участников группы и оказывать поддержку. Другими словами, участники учатся выстраивать взаимоотношения друг с другом.

Исходя из этого, нами было сделано предположение о том, что участники группы первой ступени гештальт-терапии, активно участвовавшие во внутригрупповом взаимодействии, будут демонстрировать увеличение уровня выраженности автономии во взаимоотношениях по сравнению с остальными участниками группы.

Обобщенный результат критериальной оценки активности участников при внутригрупповом взаимодействии представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Обобщенный результат критериальной оценки активности участников при внутригрупповом взаимодействии

Участник	Количество клиентских работ	Активность при внутригрупповом взаимодействии					Обобщенный результат (Количество «+»)
		Критерий 1 «Шеринг» начала дня	Критерий 2 Чужие клиентские работы	Критерий 3 Промежуточный «шеринг»	Критерий 4 Участники и ведущий	Критерий 5 Заключительный «шеринг»	
1	2	+ +	+	- - +	- -	- +	5
2	3	+ +	-	- + -	- +	+ +	6
3	5	+ +	-	- + -	- +	- +	5
<b>4</b>	<b>7</b>	<b>+ +</b>	<b>+</b>	<b>+ + +</b>	<b>+ +</b>	<b>+ +</b>	<b>11</b>
5	6	- +	+	- - -	- -	+ +	4
6	1	- -	+	- - +	- -	- -	2
<b>7</b>	<b>5</b>	<b>+ +</b>	<b>+</b>	<b>+ + +</b>	<b>+ +</b>	<b>+ +</b>	<b>11</b>
<b>8</b>	<b>6</b>	<b>+ +</b>	<b>+</b>	<b>+ + +</b>	<b>+ +</b>	<b>+ +</b>	<b>11</b>
<b>9</b>	<b>7</b>	<b>+ +</b>	<b>+</b>	<b>+ + +</b>	<b>+ +</b>	<b>+ +</b>	<b>11</b>
10	2	- -	-	- + +	- +	- +	4
11	6	+ +	-	- - +	- -	+ +	5
12	3	- -	-	- - -	- -	+ +	2

В результате обобщения данных проведенного качественного анализа активности участников при внутригрупповом взаимодействии было обнаружено, что наибольшую активность проявили четыре участника (в таблице 8 они выделены цветом). Это участники под номерами 4, 7, 8, 9.

Расчетным путем была подтверждена достоверность различий между развитием автономии во взаимоотношениях у этих четырех участников по сравнению с остальными участниками группы на уровне значимости  $p=0.01$ .

Однако мы заметили, что все эти участники входят в подгруппу «Активные клиенты», то есть они в течение года не менее пяти раз работали со своими индивидуальными клиентскими заявками.

При этом достоверных различий в развитии показателей автономии во взаимоотношениях между всей подгруппой «Активные клиенты» и подгруппой «Наблюдатели» установлено не было. То есть развитие уровня выраженности автономии во взаимоотношениях не зависит напрямую от количества индивидуальных клиентских работ.

Для более детального анализа влияния двух видов активности участников на увеличение уровня выраженности автономии во взаимоотношениях были сопоставлены данные, полученные при количественном и качественном анализе активности участников группы первой ступени гештальт-терапии, в результате чего группа была разделена на три подгруппы.

В первую подгруппу были включены участники, проявившие активность и при индивидуальной клиентской работе в группе, и при внутригрупповом взаимодействии. Данная подгруппа была условно названа «Активно включенные» (участники под номерами 4, 7, 8, 9).

Во вторую подгруппу были включены участники, проявившие активность при индивидуальной клиентской работе в группе, но не участвовавшие активно во внутригрупповом взаимодействии. Данная подгруппа была условно названа «Сосредоточенные на себе» (участники под номерами 3, 5, 11).

В третью подгруппу были включены участники, не проявившие активности ни при индивидуальной клиентской работе в группе, ни при внутригрупповом взаимодействии. Данная подгруппа была условно названа «Наблюдатели» (участники под номерами 1, 2, 6, 10, 12).

Участников, которые были бы неактивны при индивидуальной клиентской работе в группе, но проявили при этом активность во внутригрупповом взаимодействии, не оказалось.

Результаты распределения участников по трем подгруппам представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Распределение участников группы первой ступени гештальт-терапии по трем подгруппам в зависимости от проявленной активности

Активность в индивидуальной клиентской работе	Активность при внутригрупповом взаимодействии
«Активно включенные» (участники 4, 7, 8, 9)	
Активные	Активные
«Сосредоточенные на себе» (участники 3,5, 11)	
Активные	Неактивные
«Наблюдатели» (участники 1, 2, 6, 10, 12)	
Неактивные	Неактивные

В результате расчетов, произведенных по U – критерию Манна-Уитни, было установлено достоверное различие в изменении показателей автономии во взаимоотношениях между подгруппой «Активно включенные» и подгруппой «Наблюдатели» ( $p=0,05$ ), а также между подгруппой «Активно включенные» и подгруппой «Сосредоточенные на себе» ( $p=0,01$ ).

Интересным результатом стало то, что у самой неактивной подгруппы участников первой ступени гештальт-терапии «Наблюдатели» произошло более выраженное увеличение уровня выраженности автономии во взаимоотношениях по сравнению с более активной подгруппой «Сосредоточенные на себе».

Это можно объяснить «эффектами наблюдателя» [5, с 58]. 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 [5].

Динамику уровня выраженности автономии во взаимоотношениях по выделенным подгруппам можно увидеть на рисунках 6-8.

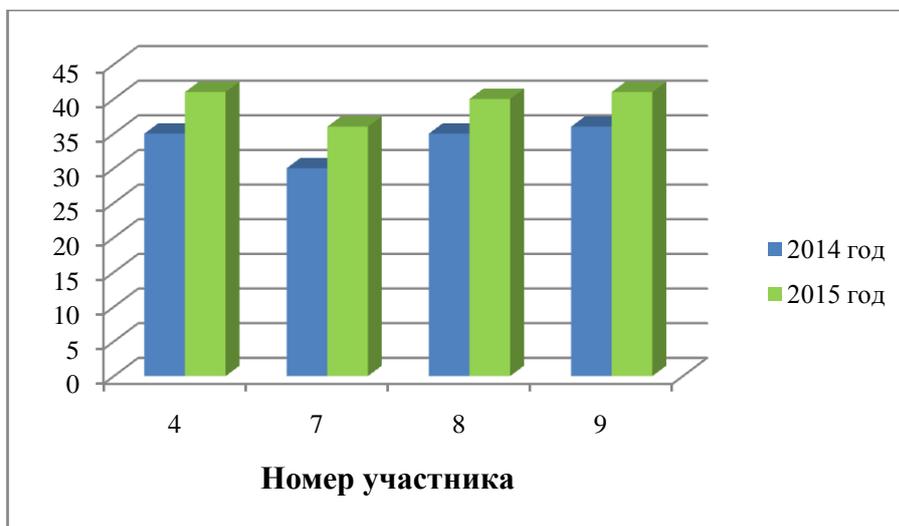


Рисунок 6 – Динамика уровня выраженности автономии во взаимоотношениях в подгруппе «Активно включенные»

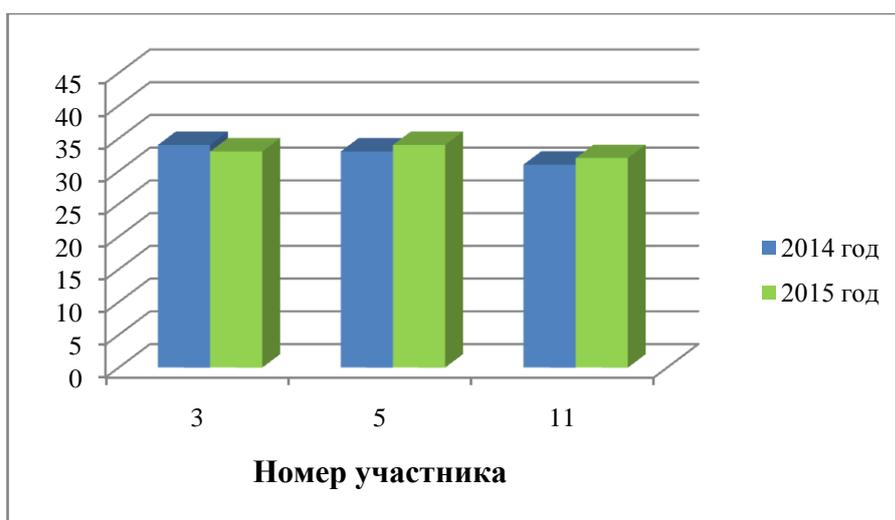


Рисунок 7 – Динамика уровня выраженности автономии во взаимоотношениях в подгруппе «Сосредоточенные на себе»

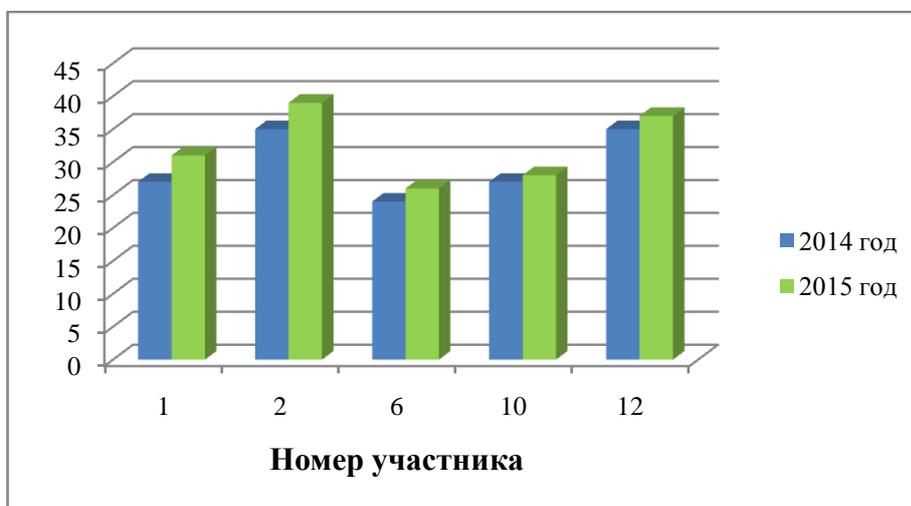


Рисунок 8 – Динамика уровня выраженности автономии во взаимоотношениях в подгруппе «Наблюдатели»

Таким образом, гипотеза о том, что участники группы первой ступени гештальт-терапии, активно участвовавшие в групповом взаимодействии, будут демонстрировать увеличение уровня автономии во взаимоотношениях по сравнению с остальными участниками группы, подтвердилась.

*Шестой этап:* Исследование связи поведенческой автономии и автономии во взаимоотношениях.

В своей работе мы предполагаем, что поведенческая автономия положительно связана с автономией во взаимоотношениях. Для проверки гипотезы был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты корреляционного анализа связи между поведенческой автономией и автономией во взаимоотношениях представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты корреляционного анализа

Участник	Уровень выраженности поведенческой автономии	Уровень выраженности автономии во взаимоотношениях
1	36,4	31
2	39,6	39
3	40,7	33
4	54,5	41
5	42,6	34
6	35,3	26
7	42,5	36
8	38,9	40
9	47,8	41
10	37,8	28
11	42,8	32
12	37,0	37
Коэффициент корреляции		0,6

Оценка коэффициента корреляции Спирмена осуществлена при сравнении его значения с соответствующим критическим значением для заданного уровня значимости из таблицы критических значений коэффициента ранговой корреляции Спирмена [39, с. 340]. С уровнем значимости  $p=0,05$  для выборки с числом элементов  $n=24$   $\rho_{\text{крит}}=0,58$ .

Так как абсолютное значение полученного коэффициента корреляции больше критического значения, взятого из таблицы, можно говорить о наличии положительной линейной связи между выраженностью поведенческой автономии и автономии во взаимоотношениях. Гипотеза подтвердилась.

### 3.3 Общие выводы по исследованию

Подводя итоги проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Выявлено значимое различие в развитии показателей личностной автономии (поведенческой автономии и автономии во взаимоотношениях) у людей, занимавшихся в группе первой ступени гештальт-терапии в течение года, по сравнению с людьми, не занимавшимися в этой группе.

Активность участников группы первой ступени гештальт-терапии была неодинаковой. Три участника проявляли себя активно в индивидуальной клиентской работе в группе (работали со своими клиентскими заявками не менее пяти раз), но неактивно участвовали во внутригрупповом взаимодействии, четыре участника проявляли активность в обеих формах работы в группе, пять участников не проявили активности ни в работе со своими клиентскими заявками, ни в межличностном взаимодействии в группе.

У участников группы первой ступени гештальт-терапии, работавших со своими клиентскими заявками не менее пяти раз произошло более выраженное увеличение уровня выраженности поведенческой автономии по сравнению с остальными участниками группы.

У участников группы первой ступени гештальт-терапии, активно участвовавших во внутригрупповом взаимодействии, уровень выраженности автономии во взаимоотношениях повысился больше по сравнению с остальными участниками группы. При этом уровень выраженности автономии во взаимоотношениях у самых неактивных участников повысился больше, чем у тех, кто работал со своими клиентскими заявками не менее пяти раз, но не участвовал активно в межличностном взаимодействии в группе.

Кроме того, установлена положительная линейная связь между выраженностью поведенческой автономии и автономии во взаимоотношениях.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема изучения личностной автономии и условий ее развития во взрослом возрасте представляется весьма значимой, учитывая изменения в системе ценностей в современном обществе – инициативность и самостоятельность приобретают все больший вес в современной культуре.

Нами была проведена работа по выявлению влияния гештальт-терапии на развитие личностной автономии, а именно двух ее аспектов – поведенческой автономии и автономии во взаимоотношениях.

Полученные данные показали, что гештальт-терапия оказывает влияние на развитие личностной автономии взрослых людей.

В групповой гештальт-терапии это влияние происходит благодаря двум параллельным процессам – индивидуальной клиентской работы в группе, способствующей развитию поведенческой автономии (через завершение и отреагирование незавершенных ситуаций из прошлого и связанных с ними чувств, повышение уровня осознанности и контактирования с актуальным опытом, не преломленным через призму предыдущих переживаний) и интерперсональным взаимодействиям в группе, способствующим развитию автономии во взаимоотношениях (через работу с такими искажениями восприятия других людей, как слияние и проекция).

Исследование показало, что поведенческая автономия положительно связана с автономией во взаимоотношениях. Это можно объяснить тем, что автономный человек одинаково строит свое поведение и взаимоотношения с другими людьми – на принципах добровольности и собственного интереса. И осуществляемая им деятельность, и люди, с которыми он вступает в отношения, не служат для него средством достижения чего-то еще, а являются целью сами по себе.

Результаты нашей работы можно использовать на практике в работе с взрослыми людьми, которые обращаются за помощью в связи с проблемами, связанными с дефицитом личностной автономии.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бейссер, А. Парадоксальная теория изменения / А. Бейссер // Российский гештальт. – № 8. – С. 54-57.
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
3. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 477 с.
4. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – М.: Академический проект, 2004. – 232 с.
5. Витакер, Д. С. Группы как инструмент психологической помощи / Д. С. Витакер ; пер. с англ. В. П. Чурсиной. – М.: Класс, 2000. – 432 с.
6. Бурменская, Г. В. Становление автономии ребенка как проблема исследования и консультирования / Г. В. Бурменская // Психологические проблемы современной российской семьи. Материалы Второй Всероссийской научной конференции. – Т. 1. – М.: МГУ, 2005. – С. 192-203.
7. Гидденс, Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах / Э. Гидденс. – СПб.: Питер, 2004. – 208 с.
8. Гингер, С. Гештальт-терапия контакта / С. Гинегер, А. Гингер. – СПб.: Специальная литература, 1999. – 287 с.
9. Гингер, С. Практическое пособие для психотерапевтов / С. Гингер, А. Гингер; пер. с фр. Л. Гинар. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2010. – 217 с.
10. Гордеева, Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Т. О. Гордеева // Современная психология мотивации ; под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. – С. 103-121.
11. Дергачева, О. Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Дергачева Ольга Евгеньевна. – М., 2005. – 162 с.
12. Зинкер, Дж. Творческий процесс в гештальт-терапии / Зинкер Дж. – М.: МГИ, 2014. – 234 с.

13. Зинкер, Дж. В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями / Дж. Зинкер. – М.: Класс, 2000. – 471 с.
14. Йонтеф, Г. Осознание, диалог и процесс в терапии / Г. Йонтеф. – М.: МГИ, 2002. – 89 с.
15. Казанцева, Т. В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Казанцева Татьяна Валерьевна. – СПб., 2011. – 205 с.
16. Лебедева, Н. М. Путешествие в Гештальт: теория и практика / Н. М. Лебедева, Е.А. Иванова. – СПб.: Речь, 2004. – 560 с.
17. Левин, К. Разрешение социальных конфликтов / К. Левин. – СПб.: Речь, 2000. – 408 с.
18. Левин, К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – СПб.: Речь, 2000. – 368 с.
19. Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев. М.: Смысл, 1997а. – 64 с.
20. Леонтьев, Д. А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии ; под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М.: Смысл, 1997б. – С.156-176.
21. Леонтьев, Д. А. Три грани смысла / Д. А. Леонтьев // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии. Школа А.Н. Леонтьева. М.: Смысл, 1999б, С.299-331.
22. Леонтьев, Д. А. От симбиоза и адаптации к автономии и трансценденции / Д. А. Леонтьев // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества / под ред. Е.И. Яцуты. Кемерово: Графика, 2002а. – С.3-34.
23. Леонтьев, Д. А. Феномен свободы: от воли к автономии личности / Д. А. Леонтьев // Только уникальное глобально: сб. статей в честь 60-летия Г.Л. Тульчинского. СПб.: СПбГУКИ, 2007. – С. 64-89.

24. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал при переходе от детства к взрослости и становление самодетерминации / Д. А. Леонтьев, Е. Р. Калитеевская, Е. Н. Осин // Личностный потенциал: структура и диагностика ; под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. – С. 611–641.
25. Мазур, Е. С. Концепция незавершенных действий в гештальт-терапии / Е. С. Мазур // Гештальт-95. Сборник материалов Московского гештальт-института, М.: МГИ, 1995.
26. Макушина, О.П. Психологическая зависимость подростков от родителей : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Макушина Ольга Петровна. – М., 2001. – 142 с.
27. Мамардашвили, М. К. Философия и свобода / М. К. Мамардашвили // Мой опыт нетипичен. СПб.: Азбука, 2000. – С. 246-257.
28. Наранхо, К. Гештальт-терапия: Отношение и Практика атеоретического эмпиризма / К. Наранхо ; пер. с англ. – Воронеж: МОДЭК, 1995. 304 с.
29. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив / А. В. Петровский. М.: Политиздат, 1982. – 256 с.
30. Поскребышева, Н. Н. Социальная ситуация развития как условие становления личностной автономии подростка : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Поскребышева Наталия Николаевна. – М., 2010. – 200 с.
31. Перлз, Ф. Практикум по гештальт-терапии / Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлин. – М.: Издательство Института психотерапии, 2001. – 227 с.
32. Перлз, Ф. Практика гештальттерапии / Ф. Перлз ; пер. М.П. Папуш. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 469 с.
33. Перлз, Ф. Теория гештальттерапии / Ф. Перлз, П. Гудмен. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004 – 384 с.
34. Перлз, Ф. Гештальт-семинары / Ф. Перлз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2010. – 348 с.

35. Польштер, И. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики / И. Польштер, М. Польштер ; пер. с англ. А.Я. Логвинской. – М.: Класс, 2004. – 272 с.
36. Робин, Ж.-М. Гештальт-терапия / Ж.-М. Робин. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007. – 64 с.
37. 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.
38. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 1999. – 384 с.
39. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2000. – 350 с.
40. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – СПб.: Питер, М.: Смысл, 2003. – 860 с.
41. Холл, К. С. Теории личности / К. С. Холл, Г. Линдсей. – М.: КСП+, 1997. – 720 с.
42. Энрайт, Дж. Гештальттерапия в интерактивных группа / Дж. Энрайт // Гештальттерапия. Теория и практика. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 53-76.
43. Эриксон, Э. Г. Детство и общество / Э. Г. Эриксон. – СПб.: Лет. сад, 2000. – 415 с.
44. Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 112, p. 3-23.
45. Deci, E. L. The psychology of self-determination. Lexington books, Toronto, 1980.
46. Deci, E. L. and Ryan R.M. A motivational approach to self: integration in personality // Nebraska symposium on motivation 1990. University of Nebraska Press. Lincoln (Nb); London, 1991, Vol. 38, p.237-288.
47. Gabanska, J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective / J. Gabanska // The polish quarterly of developmental psychology, 1995, Vol. 1, Nr. 1-4, p. 1-11.

48. Harter, S. The construction of the self. A developmental perspective / S. Harter // New York, London, The Guilford Press, 1999.
49. Hmel, B. A. The meaning of autonomy: on and beyond the interpersonal circumplex / B. A. Hmel, A. L. Pincus // Journal of personality, 2002, 70(3), p.277-310.
50. Hutt, M. L. Psychology: the science of interpersonal behavior / M. L. Hutt, R. L. Isaacson, M. L. Blum // New York & London, Harper & row Publishers, 1966.
51. Ryan, R. M. Agency and organization: intrinsic motivation, autonomy, and the self in psychological development / R. M. Rayan // Developmental perspectives on motivation. Volume 40 of Nebraska symposium on motivation. University of Nebraska Press. Lincoln and London, 1993, Vol.40, p. 1-56.
52. Ryan, R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R. M. Rayan, E. L. Deci // American psychologist, 2000, vol. 55, № 1, p. 68-78.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### **Методика «Русскоязычный опросник каузальных ориентаций»**

**(Э. Деси, Р. Райан, адаптация О.Е. Дергачева, Д.А. Леонтьев)**

Методика направлена на измерение автономности поведения. Контекстом рассмотрения автономии является порождение действий.

Автономия как нахождение субъектом источника и причины действий в самом себе противостоит другим типам саморегуляции, при которых источник и причина действий субъекта видятся локализованными иначе.

Структура опросника представляет собой описание различных житейских ситуаций. Ситуации подобраны таким образом, чтобы каждая из них включала в себя несколько возможных способов реакций (поведенческих, вербальных, или в умственном плане на уровне мыслей и чувств).

Для каждой ситуации предложено три варианта реакции, описание которых, в свою очередь, включает в себя те характеристики, которые свойственны психологическим проявлениям трех типов саморегуляции. Испытуемому необходимо оценить, насколько вероятно для него реагировать в подобной описанной ситуации каждым из трех описанных способов. Оценка каждого варианта ответа производится по семибалльной шкале, где 7 – это наиболее вероятно, 1 – наименее вероятно. Подсчитав количество суммарных баллов, складываемых из числового отображения вероятности реакции в предлагаемых ситуациях, мы получаем показатель по каждой субшкале. Соотношение трех типов саморегуляции, выраженное в пропорции суммарных баллов по трем субшкалам, и будет являться результатом тестирования по данной методике.

## Продолжение приложения А

### Текст опросника

1. Вас оштрафовал контролер за безбилетный проезд в транспорте. В связи с этим первой мыслью будет:

Я знал(а), на что иду.

Нет справедливости, все равно он эти штрафы себе в карман кладет.

Вечно мне не везет.

2. Ваш ребенок капризничает и отказывается слушаться. Ваши действия:

Ничего не делать, надеясь, что ребенок сам успокоится.

Постараться понять, чем вызвано такое его поведение, и попробовать устранить причину.

Наказать ребенка, чтобы в следующий раз он слушался.

3. Придя на железнодорожную платформу, Вы узнаете, что электричку, на которую Вы собирались, отменили, а следующая будет не скоро. Вашим действием, скорее всего, будет:

Выяснение у диспетчера, почему не предупредили заранее.

Попытка выяснить, нельзя ли добраться другим видом транспорта.

Ожидание следующей электрички.

4. Вы собираетесь купить себе новый костюм. Самым главным критерием при выборе для Вас будет:

Чтобы Ваш выбор одобрили другие.

Чтобы фасон был современным.

Чтобы костюм был удобный и шел Вам.

5. Впереди Вас без очереди влезает человек. В ответ Вы:

Начнете возмущаться и говорить, что вперед Вы его не пропустите.

Решите не связываться и пропустите его вперед.

Объясните ему, что он встал не туда и лучше ему встать в свою очередь.

## Продолжение приложения А

6. У Вас появилась возможность сделать дома ремонт. Дизайн квартиры будет:

Оригинальным и необычным, в соответствии с Вашим индивидуальным вкусом.

Не хуже, чем у всех.

Дорогим и современным, в соответствии с последними разработками.

7. На работе произошел сбой, и начальник сделал Вам выговор, хотя виноваты были не Вы. Вашей реакцией будет:

Объяснить, как было дело, после того, как шеф «остынет».

Сорвать зло на истинном виновнике сбоя.

Пожаловаться коллеге.

8. Вы выбираете подарок другу на день рождения. Как Вы поступите:

Выберете подарок, исходя из собственных предпочтений.

Постараетесь косвенным путем узнать, чего бы ему хотелось получить.

Купите то, что попадется.

9. Вы сдаете важный для Вас экзамен. Хорошо отвечаете по билету, затем экзаменатор задает вопрос, которого не было в программе, – Вы проваливаетесь. После этого Вы:

Расстроитесь, зная, что «экзаменатор всегда прав».

Зная высокий уровень собственной подготовленности, подадите апелляцию в связи с выходом экзаменационного вопроса за пределы программы.

Возмутитесь несправедливостью, объясняя происходящее тем, что у Вас нет возможности давать взятки.

10. Вы захотели сменить имидж и сделать новую стрижку. Самым главным критерием выбора прически будет:

Чтобы стрижка Вам шла.

Современный фасон.

Совет парикмахера.

## Продолжение приложения А

11. Разговаривая по телефону с другом, Вы с ним из-за мелочи поссорились. После этого Вы:

Ни за что не будете звонить первым, из принципа.

Расстроитесь из-за такой глупой ситуации.

Осознав пустяковость причины ссоры, сразу перезвоните, предлагая не портить отношения по пустякам.

12. Вы в первый раз пришли в незнакомый бар или клуб. Тип Вашего поведения в этой ситуации, скорее всего, будет таким:

Буду вести себя так, чтобы чувствовать себя наиболее комфортно.

Буду вести себя так же, как и большинство окружающих.

Я не буду знать, что мне делать, и буду чувствовать себя очень неуютно.

13. В организации, где Вы работаете, начались увольнения, и Вы тоже попали под сокращение. Вы, скорее всего:

Будете сидеть без дела, ожидая пока ситуация сама как-нибудь не наладится.

Сразу же начнете собирать информацию о свободных вакансиях.

Попробуете доказать неправомерность действий организации.

14. В дружеской беседе Вы обнаруживаете, что у Вас не составилось мнения о прочитанной недавно и обсуждаемой в данный момент книге. После этого Вы:

Посмотрите эту книгу еще раз, а также что-нибудь о ней, чтобы понять, какое она на Вас произвела впечатление.

Будете придерживаться мнения большинства Ваших друзей.

Впечатления об этой книге у Вас так и не сложится.

15. Вы стоите перед выбором, куда поехать в отпуск. Ваше решение, скорее всего, будет таким:

Не принимать никаких решений, ожидая, что ситуация определится сама.

Отправиться туда, куда Вам посоветовали друзья.

Поехать в то место, куда Вам давно очень хотелось попасть.

## Продолжение приложения А

16. Вы стояли в очереди на запись к зубному врачу, но Вам не досталось талона. Скорее всего, Вы:

Решите в следующий раз прийти пораньше.

Будете страдать от мысли, что еще один день придется проходить с больным зубом.

Будете ругать отечественную медицинскую систему.

17. У Вас выдался свободный вечер в пятницу, и вы хотели бы пойти куда-нибудь отдохнуть. Вы отправитесь:

Туда, где Вам было бы наиболее комфортно.

Туда, куда, по отзывам знакомых, стоит сходить и это модно.

Не решив, куда пойти, скорее всего, останетесь дома.

18. У Вас в квартире без предупреждения отключили горячую и холодную воду. Вы, скорее всего:

Будете ругать ДЭЗ.

Постараетесь узнать, когда воду включат, а также где в случае необходимости ее можно взять.

Бездействуете, поскольку от вас ничего не зависит.

19. Вы хотели бы сходить в кино. Какой фильм Вы предпочтете

Один из тех, которые идут в ближайшем кинотеатре.

Своего любимого режиссера.

Тот, о котором в последнее время много говорят.

20. В транспорте, в давке Вас толкнули и при этом нагрубили. Ваши действия:

«Поставите на место» обидчика.

Будете страдать от несправедливости.

Выскажете недовольство ситуацией.

## Продолжение приложения А

21. Вы накопили довольно крупную сумму денег и теперь думаете, на что ее потратить. Вы вложите деньги:

В то, что Вам сейчас наиболее необходимо.

В какую-нибудь новинку.

В то, что порекомендуют близкие.

22. Пообещали выплатить премию, но денег так и не дали. В ответ на это Вы: Станете думать, от каких запланированных покупок придется отказаться.

Постараетесь выяснить, почему.

Будете возмущаться таким положением дел.

23. Вы решили заняться спортом и думаете, в какую секцию поступить. Скорее всего, Вы сделаете выбор, исходя из соображений:

Качества тренерской работы.

Ваших интересов и физических возможностей.

Близости к дому.

24. «Гаишник» оштрафовал Вас за нарушение правил дорожного движения, хотя правил Вы не нарушали. Вы подумаете, что:

Даже здесь Вам не повезло.

Коррупционность нашей милиции не знает границ.

В следующий раз надо будет более осмотрительно выбрать маршрут.

25. Вы ищете работу и уже есть несколько вакансий. Вы предпочтете:

Наиболее интересную и перспективную работу.

Более высоко оплачиваемую с возможностью карьерного роста.

Ту, что посоветуют знающие люди.

26. Родители в очередной раз доказывают Вам неправильность Вашего образа жизни и учат, «как надо». Вашей реакцией будет:

Потерпеть, пока разговор не перейдет на что-нибудь другое.

Выслушать их, вдруг в их словах будет что-то разумное.

Доказать им, что они не правы.

## Окончание приложения А

27. Вас привели в незнакомую компанию. Какие шаги Вы предпримете, чтобы там освоиться:

Постараетесь найти в этой компании единомышленников или тех, с кем было бы интересно.

Будете пытаться стать в этом обществе «своим».

Подождете, пока кто-нибудь из этой компании не захочет с Вами поговорить.

28. Зайдя в кафе перекусить, Вы просматриваете меню и не знаете, что заказать. Для того чтобы сделать выбор, Вы:

Закажете то же, что и соседи по столу.

Выберете наугад.

Спросите у официанта, из чего приготовлены те или иные блюда.

29. Вам очень хотелось пойти в театр на один интересный спектакль, но Вы не смогли купить билет. Вашей реакцией на это будет:

Испорченное настроение, поскольку Ваши планы нарушены, и досуг не удался.

Легкое сожаление и поиск в афише, когда еще идет этот спектакль или что-то равноценное.

Огорчение и растерянность.

30. Вы решили купить стиральную машину. Чтобы определить, какую именно модель Вы приобретете, Вы:

Выясните, какие дополнительные функции вообще могут быть у машины, определите, какие именно функции необходимы Вам, и уже исходя из этого, осуществите выбор модели.

Скорее всего, купите наиболее рекламируемую или наиболее продаваемую модель.

Подключите к процессу выбора кого-нибудь из знающих друзей и предоставите принимать решение ему.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Тест профиля отношений

(Р. Борнштейн, адаптация О.П. Макушина)

Тест профиля отношений был создан Р. Борнштейном и его коллегами в 2001 году в США, адаптирован О.П. Макушиной в 2005 году.

Методика нацелена на диагностику таких межличностных феноменов, как зависимость, автономия (привязанность) и независимость.

Тест профиля отношений состоит из 30 утверждений, которые распределяются по трем шкалам: зависимость, независимость, автономия (привязанность).

Каждое утверждение необходимо оценить по пятибалльной шкале, где:

1 – совсем не характерно для меня;

2 – скорее не характерно для меня;

3 – не знаю;

4 – скорее характерно для меня;

5 – очень сильно характерно для меня.

Полученный суммарный балл представляет собой итоговый показатель по шкале, который сравнивается с тестовыми нормами. При этом тестовые нормы по шкале зависимости различаются для мужчин и женщин, а по шкалам независимости и привязанности нормы единые.

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Зависимость (мужчины)	10-17	18-30	31-50
Зависимость (женщины)	10-22	23-34	35-50
Независимость	10-27	28-37	38-50
Автономия (привязанность)	10-29	30-39	40-50

## Продолжение приложения Б

### Вопросы теста

1. Другие люди мне кажутся более уверенными, чем я.
2. Меня легко обидеть критикой.
3. Необходимость отвечать за что-то заставляет меня волноваться.
4. Я чувствую себя гораздо комфортнее, когда кто-то другой берет на себя ответственность.
5. Другие не понимают, насколько их слова могут меня обидеть.
6. Для меня важно, чтобы другие люди любили меня.
7. Я бы предпочел(ла) уступить и сохранить мирные отношения с партнером, чем отстаивать свое мнение и выиграть в споре.
8. Я счастлив(а), когда руководит кто-то другой.
9. Когда я спорю с кем-либо, меня волнует, что наши отношения могут надолго испортиться.
10. Я иногда соглашаюсь с тем, во что я в действительности не верю, ради того чтобы понравиться другим.
11. Другие люди хотят слишком много от меня.
12. Когда кто-то приближается ко мне слишком близко, я стремлюсь отдалиться.
13. Время от времени мне необходимо отдаляться от всего окружающего.
14. Я бы хотел(а) иметь больше времени для самого себя.
15. Я предпочитаю принимать решения самостоятельно, не опираюсь на мнение других людей.
16. Я не люблю открывать о себе слишком много частной информации.
17. Я иногда опасаясь мотивов других людей.
18. Я счастлив(а), когда я работаю самостоятельно.
19. Для меня очень важно быть независимым(ой) и самодостаточным(ой).
20. Когда дела идут не очень хорошо, я стараюсь спрятать свои чувства и быть сильным(ой).

## Окончание приложения Б

21. Я верю, что большинство людей в глубине души хорошие и имеют добрые намерения.

22. Я способен(на) поделиться своими сокровенными мыслями и чувствами с людьми, которых я хорошо знаю.

23. Я спокойно себя чувствую, когда прошу у других помощь.

24. Я не волнуюсь о том, как меня воспринимают другие люди.

25. Я часто иду на компромиссы с людьми, которые ориентированы на сотрудничество.

26. Мои отношения с другими именно такие, какими я и хотел(а) бы их видеть – даже если бы я мог(ла), я не стал(а) бы ничего менять.

27. Я воспринимаю себя как человека, способного хорошо справляться с разочарованиями и препятствиями.

28. В отношениях с другими мне удобно и предлагать помощь людям, которые в ней нуждаются, и просить у других поддержку, когда я в ней нуждаюсь.

29. Когда я ссорюсь с кем-либо, я уверен(а), что наши отношения восстановятся.

30. Мне легко доверять людям.