

УДК 316.061.213(477.72)

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.10>

Володарська Наталія Дмитрівна,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості
імені П. Р. Чамати

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ORCID ID: 0000-0003-1223-718X

ГЕШТАЛЬТ-ТЕХНОЛОГІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

GESTALT TECHNOLOGIES USED TO RESTORE PERSONAL PSYCHOLOGICAL HEALTH

У статті проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми застосування гештальт-технологій у відновленні психологічного здоров'я особистості на прикладі наданих супервізій шкільним психологам. Розглянуто методи відновлення нарративного поля визначення складних кризових життєвих ситуацій, які визначають психологічне здоров'я особистості. Виокремлені етапи та особливості впливу гештальт-технологій на емоційно-афективні прояви особистості, які є основою психологічного здоров'я людини. Визначені методи роботи на кожному з етапів відновлення психологічного здоров'я особистості. Розкрито особливості змін в емоційному сприйнятті життєвих цілей, перспектив, що впливають на почуття благополуччя особистості. Конкретизовано вплив усвідомлення і розуміння причинно-наслідкових зв'язків своєї поведінки особистості та зовнішніх факторів на активізацію пошуку нових смислів у складних життєвих ситуаціях. Узагальнений досвід ведення супервізій для шкільних психологів в інтервізійній групі Української спілки психотерапевтів (УСП) протягом 2019–2021 рр. Виокремлена робота з нарративом особистості, що дає зміни смислів, цілей, появи більш реалістичних очікувань. Визначені питання на етапі актуалізації особистісних ресурсів у подоланні протиріччя переживання складних кризових ситуацій життя, подолання емоційного нестабільного стану, тривоги, хвилювання. Подана інформація у статті свідчить про важливість застосування гештальт-технологій у роботі з відновлення психологічного здоров'я людини. Індивідуально-типологічні особливості особистості, суб'єктивна активність, мотиваційно-потребова сфера, середовище, в якому вона живе, є взаємопов'язаними факторами в переживанні суб'єктивного благополуччя. Визначена перспектива розробки програми підготовки шкільних психологів до психологічного супроводу особистості у складних кризових ситуаціях.

Ключові слова: гештальт-технології, нарратив, супервізія, шкільні психологи.

The article presents theoretical and methodological analysis of the problem of using Gestalt technologies for personal psychological health restoration illustrated by an example of supervision provided to school psychologists. Methods are considered of the narrative field restoration, which identify complex life crisis situations that determine personal psychological health. The stages and features are highlighted of influence of Gestalt technologies on emotional and affective manifestations of personality, which are the basis for human psychological health. Methods of work are determined at each stage of the personal psychological health restoration. Peculiarities are revealed of changes in emotional perception of life goals and perspectives that affect sense of the personal well-being. The influence is specified of awareness and understanding of cause-and-effect relations of own personal behavior, as well as external factors, on intensification of the search for new meanings in complex life situations. The experience is generalized of carrying out supervisions for school psychologists in the intervision group of the Ukrainian Association of Psychotherapists (USP) during 2019–2021. The work is identified with the personal narrative, which provides changes in meanings, goals and emergence of more realistic expectations. Issues are identified at the stage of actualization of personal resources in overcoming contradictions in experiencing complex life situations, overcoming emotional instability, anxiety and excitement. The information presented in the article shows the importance of using Gestalt technologies in restoration of human psychological health. Individual-typological features of personality, subjective activity, motivational spheres and environment wherein person lives, are interrelated factors in the subjective well-being experience. The perspective is determined of development of the program of school psychologists' preparation for psychological support of person in complex crisis situations.

Key words: Gestalt technologies, narrative, supervision, school psychologists.

Вступ. Сучасний стан змін у психологічних дослідженнях різних сфер життєдіяльності особистості потребує певної адаптації технологій відновлення психічного здоров'я особистості.

Застосування технологій гештальт-терапії в розвитку психологічного благополуччя особистості актуалізує можливості відновлення психологічного здоров'я. Критеріями відновлення психоло-

гічного здоров'я особистості є рівень психологічного благополуччя, його складників.

Поняття «психологічне здоров'я» розглядається багатьма дослідниками як багатофакторний конструкт, що являє собою взаємопов'язані та тісно сплетені культурні, соціальні, психологічні, фізичні, економічні та духовні чинники. Гештальт-технології зачіпають емоційний складник психологічного здоров'я, його впливу на гендерні особливості в переживанні суб'єктивного благополуччя. Одне з важливих завдань у дослідженні впливу гештальт-технологій на психологічне здоров'я полягає у визначенні і диференціації основних чинників, що впливають на стан психологічного благополуччя, систематизації, визначенні їхньої значущості.

Метою роботи є визначення особливостей впливу гештальт-технологій на емоційно-афективні прояви особистості, які є основою психологічного здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу. Теоретико-методологічний аналіз впливу гештальт-технологій на відновлення психологічного здоров'я особистості визначає основні засади, якими керуються шкільні психологи.

Будь-які явища, з якими стикається людина, мають для неї емоційно-почуттєвий зміст, значення та цінність. Емоційно-афективні прояви взаємопов'язані з іншими психічними механізмами, компонентами і детермінантами почуттів, що формують психологічне благополуччя особистості, а також відображають певний життєвий контекст. Зміни в емоційному сприйнятті життєвих цілей, перспектив впливають на почуття благополуччя особистості. Технології в гештальт-підході впливають на підвищення чуттєвості особистості, актуалізацію особистістю своїх переживань, емоцій, розуміння контексту життєвої ситуації, що наближує її до реальності, змінює бачення того, що відбувається і які наслідки цього. Усвідомлення і розуміння причинно-наслідкових зв'язків своєї поведінки, зовнішніх факторів, що впливають на це, активізують пошук нових смислів, з'являються більш реалістичні очікування і цілі. Саме такий підхід дає можливість розглядати психологічне благополуччя людини у контексті її почуттів, переживань, емоційного реагування. Індивідуально-типологічні особливості особистості, суб'єктивна активність, мотиваційно-потребові сфери, середовище, в якому вона живе, є взаємопов'язаними факторами в переживанні суб'єктивного благополуччя. Але більшість дослідників концентруються на одному з перелічених аспектів.

Не досить розкритими залишаються особливості впливу життєвих перспектив та стратегій їх досягнення на складники психологічного благополуччя. Мета нашого дослідження – зосередитись на дослідженні почуття благополуччя як емоційної детермінанти досягнення психологічного благополуччя особистості, що формує життєві перспективи і стратегії їх досягнення.

Були проведені супервізійні групи для шкільних психологів в інтервізорській групі Української спілки психотерапевтів (УСП) протягом 2019–2021рр. Група займалась раз на тиждень по 3 години (упродовж року), під час карантину – в режимі онлайн. Група була відкрита, 105 звернень із запитом відновлення психологічного благополуччя. Використовувались методи системної сімейної психотерапії, гештальт-терапії.

Узагальнюючи матеріали проведених супервізійних сесій, ми спиралась на основні положення теорії диференціальних емоцій К. Ізарда. «Емоція – це дещо, що проявляється як почуття (feeling), мотивує, організовує і спрямовує сприйняття, мислення і дії», – пише відомий американський дослідник емоцій К. Ізард, котрий запропонував розділити всі емоції на фундаментальні і похідні [1, с. 32–131]. Нас цікавили ключові припущення цієї теорії, які ми використовували в практиці відновлення психологічного здоров'я людини:

- десять фундаментальних емоцій (радість, здивування, гнів, горе-страждання, хвилювання, відроза, презирство, страх, сором, провина), які утворюють основну мотиваційну систему людського буття;
- кожна фундаментальна емоція володіє унікальними мотиваційними та феноменологічними властивостями;
- фундаментальні емоції, такі як радість, сум, гнів, сором, призводять до різних внутрішніх переживань;
- емоційні процеси взаємодіють з перцептивними, когнітивними і поведінковими процесами і впливають на них; своєю чергою ці складники впливають на протікання емоційного реагування людини.

Саме ці складники функціонування особистості та соціальної взаємодії впливають на психологічне здоров'я людини. Почуття психологічного благополуччя є похідною їхньої взаємодії. Баланс цих систем створює умови для формування психологічного здоров'я особистості.

Актуалізація власних потреб, переживань, усвідомлення і прояв своїх емоцій, розуміння емоцій інших людей – основа формування життєвих перспектив і стратегій їх досягнення. Саме

вміння створювати певний образ переживань у життєвих ситуаціях та форми їх досягнення в майбутньому розглядаються в гештальт-психології. Запам'ятовування емоційних станів, переживань у довгостроковій пам'яті (формування гештальту) пов'язане з емоціями, затамуванням образу, оскільки емоції і почуття є природними психофізіологічними феноменами, які виникають спонтанно без певного контролю людини. Вона може лише змінювати певну форму прояву цих емоцій.

Людина певною мірою контролює форму пред'явлення своїх почуттів, змінюючи своє ставлення до них. Осуджуючи чи приймаючи ті чи інші форми прояву своїх переживань, вона формує певні життєві стратегії, цілі, перспективи. Змінюючи ті чи інші прояви власних переживань, людина бере відповідальність за те, як їх сприймають інші люди. Можливості змін формують певні соціальні очікування: правила, міфи, традиції, культуральні особливості середовища, в якому перебуває людина. Людина орієнтується на певний резонанс у соціальному оточенні, на прийняття чи засудження, відстороненість чи емоційну близькість у стосунках з іншими. Саме це дає поштовх до регулювання емоційного складника психологічного благополуччя. Людина вирішує, до якої міри вона може проявляти своє задоволення чи незадоволення, що формує комфортний стан, почуття задоволення, психічне здоров'я.

Досліджуючи міру вибору людиною тих переживань, які вона може витримати або відсторонюється від цих переживань (важких, нестерпних, болючих), визначається міра стресостійкості. Це дає змогу виявити ресурси відновлення психічного здоров'я особистості. Уточнюючи можливості відновлення стресостійкості в кризових ситуаціях, відновлюється усвідомлення власних ресурсів людини в її психічному здоров'ї.

У випадку відсторонення людина створює для себе пояснення цього («непотрібні емоції», «травматичні», «марні»), вибирає форму прояву складних переживань, почуттів. Ці вибори пов'язані з реакцією соціального оточення (осуду чи схвалення), з відповідальністю за прояв своїх переживань, їх оцінку іншими. Оцінка тієї чи іншої поведінки пов'язана з певними усталеними соціальними міфами, системою канонів, правил, настанов. Це визначає систему інтроєктів людини, що засвоюються протягом усього життя. Завдяки цим засвоєним інтроєктам відбувається оцінка позитивних або негативних переживань, їх доречність або недоречність у певних життєвих ситуаціях. Саме усталені уявлення про те, як

повинне будуватись життя особистості, її майбутнє, стають основою формування психічного здоров'я. У випадку неспівпадіння цих уявлень з уявленням самої людини створюють певні протиріччя, внутрішній конфлікт, сумніви щодо змін у цих уявленнях. Це може формувати негативні емоції, підвищувати рівень емоційної тривоги, що унеможливорює позитивне психічне здоров'я особистості.

За результатами теоретичного аналізу ми виокремили декілька підходів до підбору технологій відновлення позитивного психологічного здоров'я людини. Аналізуючи дослідження вітчизняних психотерапевтів, які практикують у гештальт-підході, ми визначили напрями застосування технологій. Тілесні практики, вільні асоціації, образи (майбутнього, минулого), переоцінка наявних значущих переживань, робота з інтроєктами, психологічними захистами: ретрофлексією, діфлексією, профлексією. Саме ці напрями роботи є найбільш продуктивними у відновленні психічного здоров'я особистості [2].

Узагальнюючи визначені напрями відновлення психічного здоров'я людини, можна виділити: а) ціннісно-сміслову зміну ціннісних і смислових утворень, що визначають індивідуальну специфіку і результат планування майбутнього (цінності, ціннісні орієнтації, мотиви, особистісні смисли); б) емоційно-оціночну визначеність ставлень людини до власного майбутнього (емоції, почуття, які виникають у зв'язку із суттєвим наповненням образу життя в майбутньому); в) зміни в когнітивному складнику психічного здоров'я містять сукупність очікуваних та планованих подій (очікувані життєві події, цілі, засоби реалізації цілей); г) зміни в організаційно-дійовому складнику відображають сукупність стилів, стратегій, форм поведінки людини в теперішньому, через які життєві плани отримують можливість послідовного втілення в реальність.

Особливу роль було визначено життєвим перспективам та життєвим стратегіям їх досягнення в психологічному благополуччі особистості. Суб'єктивне психологічне благополуччя розглянуто як інтегративну характеристику особистості, що проявляється в емоційній, когнітивній і поведінкових сферах особистості. Психологічне благополуччя репрезентує особливості організації життєвих перспектив і стратегій їх досягнення. Життєві стратегії формуються в певних життєвих обставинах і характеризуються певними емоційними переживаннями. Життєва перспектива, будучи елементом суб'єктивної картини життєвого шляху особистості, є складною ієрархічною

системою, що регулює начало життєдіяльності, і структурними одиницями якої вважають ціннісні орієнтації, життєві цілі, програми, плани, а також емоційний, когнітивний і поведінковий складники [3].

Відновлення психологічного благополуччя може відбуватись через особливості структурування майбутнього особистості, її перспективи та стратегії їх досягнення. Життєві перспективи утворюють баланс між бажаним і реально можливим для особистості у їхньому досягненні. Саме від цього балансу залежить, почувається людина щасливою чи ні. Наміри у своєму майбутньому, життєвих планах, цілях і вимоги, норми, правила соціального оточення на різних життєвих етапах можуть не співпадати, вступати в протиріччя. Це створює певні перепони, колізії, кризи. Саме вирішення проблем у досягненні мети дає те задоволення, радість від реалізації задуманого в часовій перспективі, що стає чинником психологічного благополуччя особистості, що відновлює її позитивне психічне здоров'я. Психологічне благополуччя особистості є складником позитивного психічного здоров'я. Відчуття задоволення від планування свого майбутнього створюють умови позитивного психічного здоров'я. Саме на цьому ґрунтуються різні техніки самопомочі у проблемах сімейних конфліктів, розлучень, подружньої зради, батьківсько-дитячих конфліктів, допомоги у разі панічних атак, депресивних станів, станів фрустрації, почуття самотності, відчуженості. Метод обговорення життєвих історій людини в груповій психотерапії допомагає структурувати життєві етапи та їх оцінювання і переоцінку (залежно від часу, обставин, нових поглядів як власних, так і значущих людей з близького оточення). Ці надважливі значущі впливи оцінювання створюють точку біфуркації у виборі стратегії змін. Учасники обговорення усвідомлюють різницю бачення однієї і тієї ж життєвої ситуації, і це стає поштовхом до змін в їх емоційному сприйнятті і, як наслідок, у поведінці. Точка біфуркації стає етапом певних змін, які важко передбачувати і самим учасником, і учасниками його соціального оточення [4; 5]. Це можуть бути як зміни у сторону активізації пошуку нових життєвих стратегій, так і певний регрес (інфантильна позиція, суїцид, психічні розлади). Психологічна допомога в кризових ситуаціях спрямовується на підтримку пошуку особистісних ресурсів, на які покрокові етапи людина спирається, змінюючи рівень тривоги, емоційної напруги. Зневірена у своїх силах, можливостях, людина може побачити новий ракурс вирішення проблеми очима інших людей.

Застосовуючи метод «Декатострофізації», ми намагались у учасників терапевтичних груп розширити нове бачення виходу зі складних життєвих ситуацій. Учасникам терапевтичної групи пропонується відповісти на запитання: «Що гірше може статись в їхніх складних життєвих ситуаціях?». Учасники пропонують свої варіанти «найгіршого» не тільки власних проблем, але й кожного з учасників. Такі непрості ситуації (хвороба, смерть, втрата близьких людей та інше) стають значущим важелем на вагах того, що в реальності відбувається з людиною. Учасники, обговорюючи найстрашнішу катастрофу в їхньому житті, знаходили і певні ресурси у подальшому вирішенні проблем. У вирішенні однієї проблеми виникає нове бачення перспектив змін у житті, і за певних обставин ці зміни на краще. Навіть найскладніші події в житті людини можуть приносити кардинальні зміни (в проживанні, професії, матеріальному достатку, перспектив та інше). Все найгірше (в оцінці самої людини) в її житті вже відбулось, і, обговорюючи інші можливі катаклізми, оцінка цього найгіршого змінюється. На перший план виставляються інші значущі сторони життя: професійне становлення, статусне становлення у соціальному оточенні, народження дітей або онуків.

У психокорекції негативних емоцій застосовується метод дібріфінг, за допомогою якого актуалізуються ситуації сорому, розгубленості, невпевненості (негативні емоції, які створюють перепони у психічному здоров'ї людини). Усвідомлення проблемних зон емоційного складника психічного здоров'я людини стає першим кроком до його відновлення. Наступними кроками стають знаходження ресурсів відновлення балансу позитивних і негативних емоцій, переживань людини у вирішенні проблемних ситуацій. Знаходження усталених інтроєктів вирішення складних життєвих ситуацій стає умовою їх змін.

Нами були виділені три етапи роботи з відновлення психологічного здоров'я особистості.

1. Актуалізація проблеми. Метод психоедукації допомагає особистості пояснити, що з нею відбувається, її стан, процеси, актуалізуючи причини їх виникнення. Опис феноменології допомагає стабілізувати свій стан. Визначаються найдрібніші деталі життєвих ситуацій, в яких були накопичені негативні емоції. Саме звернення до різних деталей кольору, запахів, звуків допомагає запобігти загостренню стану, повторній травматизації.

2. Пошук ресурсу – питання не про почуття (зادля запобігання ретравматизації), а спрямовування уваги на переробку «гарячої» пам'яті. Прояснення деталей, метод прокрутки деталей події

з метою віддалити ситуацію, подивитися на неї зі сторони. Ставляться питання про ресурсне безпечне місце перебування (уявне місце безпеки з описом звуків, кольорів, запахів, інших деталей).

3. Стабілізація – процес нормалізації емоційного стану. Використовувався метод «заземлення», дихальні вправи на відновлення контролю прояву емоцій, техніки на відновлення відчуття тіла.

Для актуалізації почуття психологічного благополуччя або неблагополуччя були визначені питання:

а) Що відбувається в стані психологічного благополуччя і «неблагополуччя»?

– жар у тілі, «пече в грудях», калатає серце та інше;
– почуття огиди до себе, інших або почуття поваги, радості, інше;

– виникає бажання втечі, уникнення сторонніх або відчуття польоту, окриленості.

б) Як вам вдається виходити із ситуації, яка привносить такі переживання?

– виправдовуюсь перед чужими людьми;
– замовкаю і червонію;
– мовчки залишаю місце події.

в) За яких обставин ви відчуваєте психологічний комфорт або дискомфорт?

– у ситуації невизначеності;
– у ситуації звинувачень (чи похвал);
– у ситуації невинуватих очікувань (як позитивних, так і негативних).

г) Як впливає психологічний комфорт чи дискомфорт на вашу поведінку?

– не хочеться нічого робити, ні про що не говорити, ні перед ким не виправдовуватись;
– виникає гумор, пригадуються кумедні ситуації, щоб відволіктись від глибоких переживань;
– переключачється увага на іншу життєву ситуацію, яка складніша від цієї.

Ці питання актуалізують наявні почуття у особистості, допомагають визначитись з власними ресурсами подолання емоційного нестабільного стану, тривоги, хвилювання. Це активізує певні культуральні цінності людини. Одні і ті ж хвилювання можуть оцінюватись як негативні, так і позитивні. Почуття сорому може супроводжуватись почуттям задоволення тим, що іншому набагато гірше, відчуттям певної розплати за заподіяні раніш ганебні вчинки іншого. В різних ситуаціях виникають протиріччя у почуттях «і люблю, і ненавиджу»,

«і соромно, і приємно», «страшно і хочеться зробити це, і отримати задоволення по факту».

Було визначено, що саме ця неконгруентність почуттів створює найскладніші перепони у відновленні психічного здоров'я особистості. Визначення цих протиріч у почуттях, переживаннях особистості і прийняття їх стає необхідним для збереження цілісності особистості. Баланс негативних і позитивних емоцій, переживань створює певну гармонію в психічному здоров'ї людини. Метод пошуку ресурсів у подоланні дисгармонії почуттів актуалізує можливості допомоги інших людей, власної і їхньої активності, знань. Визначення тригерів запуску певних почуттів та відновлення контролю над їх проявом. Необхідним є відновлення розірваності смислового поля виникнення цих тригерів. Відбувається знаходження нових смислів, перспектив, відновлення соціальних зв'язків, що активізує нове нарративне поле, за рахунок чого відновлюється баланс позитивних і негативних емоцій.

Висновки. Гештальт-технології спрямовуються на зміну інтроєктів, що стають на заваді психічного здоров'я людини. В основі інтроєктів лежить психологічна перспектива як здатність людини уявно та свідомо передбачати й прогнозувати своє майбутнє, що залежить від планів, типу особистості. Особистісна перспектива – готовність до майбутнього в теперішньому, є показником зрілості особистості, потенціалу її розвитку та сформованості здатності до організації часу життя.

Життєва перспектива включає обставини й умови життя, що створюють для особистості можливість оптимального життєвого просування. Саме цю життєву позицію має той, хто цілісно визначає своє майбутнє. Життєві перспективи формуються і змінюються за такими напрямками, як: ціннісно-смиловий, емоційно-оцінковий, когнітивний, організаційно-дійовий.

Підбір гештальт-технологій ґрунтується на цих напрямках роботи з інтроєктами людини. Відновлення позитивного психічного здоров'я можливе за умов дотримання балансу позитивних і негативних емоцій, які утворюються в процесі життєтворення, побудови життєвих перспектив.

Перспективою дослідження буде розробка програми психологічного супроводу шкільних психологів у роботі з відновлення психологічного здоров'я особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Изард К. Е. Эмоции человека / пер. с англ. ; под ред. Л. Я. Гозмана, М. С. Егоровой. Москва : Изд-во МГУ, 1980. 440 с.
2. Shelemei O., Volodarska N. Recovery of Women Well-Being in Migration: Example of Ukraine. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*. 2021. №. 75. Pp. 115–126. DOI: 10.33788/rcis.75.7

3. Чепелева Н.В. Дискурсивное конструирование опыта в кризисных ситуациях. *Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми* : тези VIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 15 травня – 15 червня 2020 року. Київ, 2020. URL: http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/chepelieva_2020.pdf (дата звернення: 25.08.2020).

4. Hutsol K. Development of diagnostic tools for determining levels of personality's narrative competence formation. *European Journal of education and Applied Psychology Scientific journal*. 2020. №. 1. P. 31–34. DOI: <https://doi.org/10.29013/EJEAP-20-1-31-34>

5. Routledge encyclopedia of narrative theory / ed. by D. Herman, M. Jahn, M.-L. Ryan. London. New York : Routledge, 2008. 752 p.