

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «**Психологічні теорії особистості**»
вибіркових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема № 8. *Уявлення про особистість в гештальт-психології та гештальт-терапії.*

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023 р.

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 від 25.08.2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол № 7 від 29.08.2023 р.

Розглянуто на засіданні кафедри
соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023 р.

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, кандидат біологічних наук, доцент
Шахова О.Г.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О.М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент Жданова І.В.

План лекції.

1. Погляди на особистість у гештальт-психології та гештальт-терапії (Фредерік Перлз, Лаура Перлз, Пол Гудман):
 - 1.1. Цілісність організму та особистості.
 - 1.2. Рівні психологічного зростання («рівні неврозу») особистості.
 - 1.3. Види порушення кордону між особистістю і середовищем
 - 1.4. Основні принципи та процедури в гештальт-терапії.
2. Основні принципи теорії поля Курта Левіна. Модель особистості у теорії поля.

Рекомендована література:

Основна:

1. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навч. Посібник. – Київ: Центр учб. літ., 2018. – 279 с.

Допоміжна:

1. Кремень В.Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі / В.Г. Кремень. – 2-е вид. – К.: Т-во «Знання» України, 2010. – 520 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
2. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
3. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>

Текст лекції

1. Погляди на особистість у гештальт-психології та гештальт-терапії.

Основні ідеї розробив Фредерік Перлз, а також Лаура Перлз і Пол Гудман.

Фрідріх (Фредерік, або Фріц) Саломон Перлз (1893-1970), засновник гештальт-терапії, навчався у Віденському та Берлінському інститутах психоаналізу. Його вчителем-психоаналітиком був Вільгельм Райх. Перлз випробував на собі вплив різноманітних теоретичних підходів до психотерапії, що знайшло відображення у створеній ним гештальт-терапії. Базову підготовку він отримав з психоаналізу. Перлз вважав, що психоаналіз і теоретичні концепції Фрейда є тією основою, на якій будується його власний підхід, хоча методи його побудови переважно полягають у зміні психоаналітичної теорії. Зокрема, він замінив статевий інстинкт інстинктом голоду в якості головного.

Перлз вважає гештальт-терапію одним з трьох екзистенціальних підходів, поряд з Логотерапією Франкла і дазайн-аналізом (daseinanalysis) Бінсвангера. Німецьке слово Gestalt, що позначає "ціле, конфігурацію, інтеграцію, стереотип або форму", займає центральне місце в теорії Перлза. Гештальт, у поданні Перлза, має відношення до цілісності завершених дій, а

також інтеграції розрізнених частин особистості в єдине самоактуалізуюче ціле. Перлз розширює поняття гештальт-сприйняття, яке включає в нього не тільки сприйняття зовнішнього світу, а й сприйняття тілесних процесів, почуттів та емоцій.

Перлз відкидав уявлення про те, що люди перебувають під контролем зовнішніх та / або внутрішніх факторів; в цьому він розходиться з психоаналізом. Це відкидання ґрунтується **на двох ідеях**:

- 1) люди несуть відповідальність за самих себе і своє життя,
- 2) найважливіше питання про людський досвід і поведінку звучить не "чому?", а "як?"

За цими уявленнями варто виходить, що люди вільні і володіють потенціалом до зміни. Відповідно до гештальтистських принципів, Перлз відкидає дуалізм розуму і тіла, тіла і духу, думок і почуттів, мислення і дії, почуттів і дій. Така відмова від дуалізму лежить в основі концепції холізму. Холізм (з грец. ὅλος (holos) — цілий, увесь) — «філософія цілісності» — напрям у сучасній західноєвропейській філософії, який розглядає цілісність світу як наслідок творчої еволюції, що спрямовується нематеріальним і непізнаним «фактором цілісності».

Концепція балансу організму, або гомеостазу. Основна тенденція будь-якого організму виражається в збереженні рівноваги. Кожну мить на організм діє безліч факторів, цю рівновагу порушують, зовнішні (вимога з боку оточення) або внутрішні (потреба). Розвивається протилежна тенденція до відновлення рівноваги; процес відновлення балансу і становить саморегуляцію організму. У процесі саморегуляції організм створює образ задоволеної потреби або реально її задовольняє; в результаті він формує свій світ або створює ситуацію фігура-фон. Задоволення потреби зменшує напругу, відновлює рівновагу, завершує ситуацію. Таким чином, гомеостаз являє собою процес, за допомогою якого організм задовольняє свої потреби. Процес цей безперервний, оскільки рівновага, або баланс, постійно порушується. Процес полягає в задоволенні психологічних, а також фізіологічних потреб; дійсно, ці два процеси не можуть бути розділені.

У термінах гештальт-психології усвідомлення потреби стає фігурою на фоні. Незадоволена потреба являє собою незавершений гештальт, що вимагає завершення. Стимулюється сенсомоторна активність, налагоджуються контакти з оточенням з метою задовольнити потребу. "Коли потреба задоволена, її гештальт стає завершеним, він більше не робить впливу - організм вільний для формування нових гештальтів" (Perls, 1948).

Кордон контакту. Організм і його оточення існують у взаємних, або діалектичних, відносинах. Організм змушений шукати задоволення своїх потреб в оточенні. Він контактує для цього з навколишнім світом через сенсорний процес орієнтації та моторний процес маніпуляції. *Точка взаємодії індивіда з оточенням і є межа контакту.* Дослідження способу функціонування людини в своєму оточенні відбувається на Кордоні контакту індивіда з оточенням. Саме на цьому кордоні контакту відбуваються

психологічні події. Наші думки, дії, наша поведінка, емоції є способом переживання і реакції на ці прикордонні події (Perls, 1973, p. 16).

Поняття SELF.

Більшість психологічних підходів розглядає особистість як структуру, що складається з тих чи інших частин чи структур. Наприклад, структура особистості по З. Фрейд включає Его, функцією якого є організація та синтез особистості, Суперего, що займається встановленням і збереженням моральних норм, бажаних цілей та ідеалів, та Ід, що включає в себе інстинктивні потяги, що спонукають психіку до активного пошуку задоволення. З. Фрейд припустив, що психіка має *топічний вимір*, тобто кожна з описаних ним структур має певну локалізацію та зв'язки з іншими структурами. Ієрархічно організовані впорядковані психічні структури, що організують і кодують те, як людина свідомо чи несвідомо сприймає саму себе, утворюють Self або самість.

У гештальт терапії не прийнято поняття "особистість". Скоріше особистість, у звичному розумінні, може розглядатися тут як жорстка форма реагування, у якій немає спонтанності у її відгуку середу. У кожний момент часу змінюються характеристики поля, прояви організму та відгуки середовища. Постійна зміна поля вимагає від організму великої уваги до новизни, що виникає, і вибору того, як організовувати контакт із середовищем у кожний момент часу.

Для гештальт терапії, на відміну від психоаналізу, є характерним не топічний, а часовий вимір: вивчається не те, як структуровані *психічні процеси* між собою, а те, *як вони організовані нині* у цьому середовищі, *як вони виникають і змінюються у часі й просторі*. Тому поняття Self у гештальт терапії є динамічним, темпоральним.

У гештальт терапії **Self** - це не фіксована сутність і не психічна інстанція, *це специфічний для кожної людини процес, що характеризує його спосіб реагування в даний момент і в даному полі. Під ним розуміється не просто «буття» людини, а її «буття-в-світі», яке змінюється в залежності від ситуацій, що виникають.*

Self - це те, *як влаштована контактна межа тут-і-зараз*: де вона пролягає і куди може зміститися через деякий час. Self існує там, де відбувається фактична взаємодія, *Self це досвід, який тут і зараз переживається організмом.*

Перлз розглядає Self як *комплексну систему контактів*, необхідну для пристосування у складному полі. «Self – система контактів – інтегрує перцептивно-пропріоцептивні, моторно-м'язові функції та органічні потреби. Self усвідомлює та орієнтується, здійснює агресію та маніпуляцію, а також емоційно відчуває, чи підходять один одному середовище та організм».

Self може виявлятися та існувати у вигляді *трьох аспектів або функцій: функція Id, функція Personality та функція Ego*, які разом є головними стадіями творчого пристосування.

Функція Ego – це прогресивне ототожнення з можливостями та відчуження від них, це функція волі, вибору, здорова довільність, усвідомлене обмеження певних інтересів, рухів, сприйнятів задля зосередження на інших.

"Id (Id)" є фоном, розчином можливостей, він включає органічне збудження і минулі незавершені ситуації, що стають усвідомленими, і невиразно відчувається середовище, і зародкові почуття, що зв'язують організм із середовищем". Id тілесно, безсловесно, пасивно та ірраціонально. Ми говоримо, що Self проявляється через функцію Id у тому випадку, коли людина зосереджена на своїх відчуттях або розслаблена та розсіяна.

Функція Personality включає систему уявлень про себе і про світ, установки, прийняті в міжособистісних відносинах, правила, ролі, позиції. Частина цих уявлень може бути помилковою або засвоєною без попереднього осмислення та перевірки. Слово та мова також пов'язані з функцією Personality. Поки Self проявляється функцією Id, ми безмовні і відчуваємо, але як тільки ми даємо назву процесу, що відчувається, позначаємо почуття, Self проявляється функцією Personality. Personality - це та фігура, яка створюється з фону і яка може бути наприкінці циклу повернута у фон та інтегрована з минулими дослідями.

Підкреслюється первинне положення Ego функції по відношенню до Id та Personality. Втрата Ego функції означає, що Self втрачає свою здатність, що управляє, і це порушення призводить до розладу двох інших функцій. Саме тому в гештальт терапії велику увагу приділяють функціонуванню Ego.

Рівні психологічного зростання («рівні неврозу») особистості.

Здоровий індивід успішно завершує кожну ситуацію, кожен незавершений гештальт, і росте в процесі цього. Психологічне зростання відбувається за участю свідомості. Відчуття, збудження, формування гештальта і контакт супроводжуються або характеризуються у нормального індивіда усвідомленням. Фрустрація не так запобігає зростанню, скільки його прискорює. Фрустрація кидає індивіду виклик, дозволяє виявити свій потенціал, навчитися оволодіти світом.

Нормальний ріст і розвиток не обходяться без проблем, які показують труднощі досягнення зрілості. Тривога є неминучою супутницею навчання. Це наслідок "розриву між сьогоднішнім і майбутнім. Втрачаючи тверду опору сьогоднішнього і починаючи дбати про майбутнє, ви відчуваєте тривогу".

Описуючи процес досягнення зрілості, Перлз виділив **рівні неврозу** (структуру неврозу). Відповідно до цієї теорії для досягнення зрілості людині необхідно пропрацювати п'ять невротичних рівнів.

1.Перший рівень називається **рівнем кліше** - він складається з стереотипних ритуалів (наприклад, ритуали вітання при зустрічі).

2.Другий рівень називається **синтетичним рівнем**, Перлз також називав його рівнем Зигмунда Фрейда та Еріка Берна. На цьому рівні особистість

грає ролі і різні ігри, з метою отримання підтримки від середовища.

3. За синтетичним рівнем знаходиться рівень глухого кута. Він характеризується відсутністю підтримки зі сторони оточення і неадекватністю самопідтримки. Для глухого кута характерні страхи і фобії. Ми прагнемо уникати цього рівня, так як він пов'язаний з переживанням болю.

4. Якщо глухий кут пройдений, то за ним відкривається четвертий рівень - рівень смерті, або рівень внутрішнього вибуху (стиснення). Він переживається як смерть або страх смерті. Якщо людина залишається в контакті з цим рівнем, то виявляється...

5. п'ятий рівень - зовнішній вибух, тобто прояв справжнього Я. Перлз описував чотири основних типи вибуху: вибух справжнього горя, вибух оргазму, вибух гніву і вибух радості. Проходження індивіда через п'ять рівнів неврозу метафорично порівнюють з очищенням цибулини. Завданням гештальт-терапевта є створення безпечної критичної ситуації, в якій клієнт стикається з переживаннями на рівні глухого кута.

Види порушення кордону між особистістю і середовищем.

Існує чотири інших основних порушення кордонів: інтроекція, проекція, злиття (confluence) і ретрофлексія.

Інтроекція — означає збереження структури поглинених речей, в той час як організм вимагає їх руйнування, щоб могла статися асиміляції. Інтроецирувати, означає не «переживав», а «ковтнув» залишається інтактним як чужорідне тіло в системі. З психологічної точки зору інтроекція являє собою некритичне прийняття чужих концепцій, стандартів поведінки і цінностей. Людина зі звичкою до інтроекції не розвиває власну особистість. Інтроекція суперечливих або несумісних концепцій чи цінностей веде до дезінтеграції особистості.

Проекція - це означає помістити у зовнішній світ ті частин власної особистості, з якими індивід не бажає (або не може) ототожнити себе (або які не може висловити). Проектуючи людина не може задовільно розрізняти зовнішній і внутрішній світи. Почуття провини призводить до проекції провини на що-небудь або кого-небудь іншого. Проекції зазвичай робляться на зовнішній світ, однак можуть мати місце і всередині особистості, наприклад проекція на свідомість.

Злиття виникає, коли індивід не відчуває межі між собою і оточенням. Цей стан притаманний новонародженим, а також дорослим людям в момент екстазу, сильної концентрації або при ритуальних діях. Тривало існуючий стан злиття, коли індивід не здатний відрізнити себе від інших, є патологічним. У стані злиття людина не терпить відмінностей; всі повинні бути схожі.

Ретрофлексія означає, що деяка функція, спочатку спрямована від індивіда на світ, змінює свій напрямок і повертається до ініціатора. Одним прикладом цього процесу є нарцисизм. Суїцид, заміна вбивства, - другий приклад. Агресія і ненависть змінюють напрямок і адресуються собі. Подібна

поведінка є реакція на ворожість і фрустрацію. Гальмування або придушення емоцій і поведінки іноді необхідно, однак це може увійти у звичку, приводячи до невротичних придушення. Людина, схильна до ретрофлексії, поводить себе з собою так, як вона хотіла би поводитися з оточуючими. В даному випадку сам індивід замінює собою оточення: енергія спрямована на себе, замість того, щоб бути спрямованою назовні на оточення з метою задоволення своїх потреб.

Невроз. Невроз є припинення або затримка росту; таким чином, це "розлад зростання" або "порушення розвитку". Це порушення включає відносини індивіда з суспільством, які являють собою конфлікт між потребами і вимогами індивіда та суспільства. Виникаючі труднощі пов'язані з ростом, дозріванням і реалізацією власної природи і потенціалу в боротьбі з нестатками і фрустраціями. Невротична особистість погано усвідомлює свої потреби, не зможе їх розділити і ранжувати, щоб задовольняти по черзі.

Інтроекція, проекція, злиття і ретрофлексія в крайній або патологічній формі виступають в якості захисних механізмів невротичної особистості. Невроз - це порушення функцій Я (Его), у той час як психоз - це порушення функцій Ід (Perls et al., 1951).

Терапія полягає у відновленні процесу росту, в усвідомленні пацієнтом своїх незадоволених потреб, незавершених справ або неповних гештальтів, так щоб пацієнт зміг завершити або дозволити їх, переходячи потім до задоволення насущних потреб. Гештальт-терапія не намагається відродити минуле за допомогою аналізу. Незавершена справа минулого проявляє себе в сьогоденні, зокрема в невербальній поведінці і сновидіннях. Таким чином, терапія фокусується на поведінці **тут і зараз**, що веде до усвідомлення невирішених конфліктів з іншими і з собою. У міру усвідомлення пацієнт отримує здатність вирішувати конфлікти або інтегрувати свої відчужені частини.

Теорія поля Курта Левіна.

Життєвий простір є ключовим поняттям в теорії поля К. Левіна. Зміст цього терміна включає в себе всю безліч реальних і нереальних, актуальних, минулих і майбутніх подій, які знаходяться в психологічному просторі індивіда в даний момент часу. Це можуть бути очікування, цілі, образи привабливих (або відразливих) об'єктів, реальні або уявні перешкоди на шляху досягнення бажаного, діяльність людини і т.п. Загалом, все, що може зумовити поведінку особистості, виходячи з цього, **поведінка** - це функція особистості та її життєвого простору в даний момент часу.

Регіони і кордони. Психологічний простір складається з різних секторів, регіонів, які графічно зображуються розділеними межами. Межі мають властивість проникності. Чим "жорсткіше" кордон, бар'єр, тим товща лінія, її зображає. Факт життєвого простору - все що може бути усвідомлено людиною. Подія - результат взаємодії кількох фактів. Кількість секторів, регіонів визначається кількістю фактів, що знаходяться в даний момент в

життєвому просторі. Чим ближче сектор до особистого простору людини, тим більший вплив він надає.

Локомоції. Зв'язок між регіонами здійснюється за допомогою локомоцій. Локомоції (дії) можуть відбуватися як у реальному фізичному просторі, так і в нереальному, уявному. Функція локомоцій полягає в регуляції напруги в життєвому просторі людини. Рівень напруги одного сектора може регулюватися за рахунок здійснення локомоцій в іншому секторі.

Валентність. Ще один конструкт, використовуваний К. Левінім для аналізу психічних феноменів і входить в понятійний апарат теорії поля, це валентність. Під валентністю розуміється властивість об'єкта притягати або відштовхувати. Тобто йдеться про цінності регіону для людини. Привабливий регіон має позитивну валентність, а відразливий - негативну. Напруга, що існує в психологічному просторі людини, обумовлює силу, що діє на нього і спрямовану в регіон, який покликаний рівень напруги знизити. Якщо на людину діють кілька сил, то його локомоції спрямовані в бік їх результату. На малюнках, як це прийнято у фізиці, сила позначається вектором. Сила обумовлена величиною валентності, властивою об'єкту в даний момент часу.

На підставі конструкту валентності К. Левін інтерпретує феномен конфлікту. За його словами, конфлікт психологічно визначається як протидія приблизно рівних сил поля. Для рушійних сил (тобто для сил, пов'язаних з позитивною і негативною валентністю) він виділяє **три основні різновиди внутрішнього конфлікту**.

1. Людина перебуває між двома позитивними валентностями. Їй необхідно вибрати між двома привабливими об'єктами. Коливання викликано тим, що після здійснення вибору мета може виглядати набагато менш привабливо, ніж у ситуації конфлікту.

2. Конфлікт між двома негативними валентностями (наприклад, між необхідністю виконання неприємної роботи та загрозою покарання). Енергетичні витрати в такому випадку значно підвищуються, навіть якщо робота досить легка.

3. Зіткнення з об'єктом, який має одночасно позитивну і негативну валентності ("і хочеться і страшно"). Поведінка людини в даній ситуації носить характер "човника": наближення-віддалення від об'єкта.

Таким чином, відповідно до теорії поля Левіна, поведінка людини в конфлікті пов'язана з валентністю об'єктів, розташованих в його психологічному полі.

Психологічне зростання. Розвиток особистості К. Левін описував як рух від одного регіону до іншого, що є новим для індивіда. Спеціально теми розвитку особистості Левін не торкався, але в своїй статті, присвяченій підліткового віку, писав: "Сам факт, що людина перебуває в стані руху від одного регіону А до нового регіону В і тому він відірвався від регіону А, але ще не утвердився міцно в регіоні В, ставить його в менш міцне положення і

робить його більш здатним до розвитку ". Отже, особистісний розвиток можна розуміти як включення в життєвий простір якоїсь нової невідомої зони, рух до якої реорганізує весь простір в цілому.

Ще один конструкт, який використовує Левін для опису розвитку особистості, -це **диференційованість особистісного простору**. Чим більше диференціація, тим на вищому ступені розвитку знаходиться особистість. Диференціація характеризується широтою і ступенем. Тому розвиток можна описати як:

1) збільшення широти життєвого простору відносно а) того, що є частиною психологічного сьогодення; б) тимчасової перспективи в напрямку психологічного минулого і психологічного майбутнього; в) вимірювання реальність-ірреальність;

2) зростаючу диференціацію кожного рівня життєвого простору на безліч соціальних зв'язків і областей діяльності;

3) зростаючу організацію життєвого простору;

4) зміна загальної рухливості або жорсткості життєвого простору.

Перешкоди на шляху особистісного зростання. Мабуть, неможливість досягти рівноваги на іншому, новому рівні життєвого простору може бути перешкодою на шляху до розвитку людини. Коли Левін описує механізми регресії, він стосується феноменів, які є в тій чи іншій мірі перешкодами у людському розвитку. Він пише:

1. Будь-яка фіксація досить великої частини цілого в незміненому стані повинна вести до регресії. Насичення може виникати в ситуації, в якій одна і та ж діяльність повторюється знову і знову, тобто коли певні області людини утримуються в більш-менш незмінному стані Приємні, так і неприємні види діяльності швидше насичуються, ніж нейтральні.

2. Ми повинні чекати регресію, якщо зменшується міцність кордонів.

3. Обмеження варіантів патернів викликано двома групами факторів. Одна група має відношення до ступеня диференціації, діаметру цілого і міцності кордонів секторів. Друга група стосується діапазону станів, які може мати регіон, що не зникають. Левін вважав, що стосовно першої групи факторів зміни відбуваються у дорослих, а щодо другої - у дітей.

Таким чином, перешкодами особистісного зростання є фіксація на окремому регіоні, насичення, низька міцність кордонів.

Висновки.

Курт Левін - творець психологічної теорії поля, яка є методом "аналізу причинних співвідношень та побудови наукових конструкцій". Евристична цінність теорії поля полягає в тому, що її використання стимулює становлення та розвиток нових концепцій, перевірку нових експериментальних гіпотез та виявлення нових психологічних феноменів.

Серед понять, необхідних для аналізу життєвого простору на даний момент часу, з погляду К.Левіна, важливі такі як: тимчасова перспектива, психологічна валентність, вектор, локомоція, регіон та кордон.