

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

Кафедра соціології та психології, факультет № 6

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг»
обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
053 Психологія (практична психологія)

за темою №10: Гештальт-групи

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 от 25.08.2023

ПОГОДЖЕНО

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

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

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга
Л.П.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих Української інженерно-педагогічної академії, канд. психол. наук, доцент Казарова А.М.
2. Професор кафедри соціології і психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор соціологічних наук, професор Нечітайло І. С.

Тема 10: Гештальт-групи

План лекції

1. Історія гештальт-підходу до групової роботи
2. Основні поняття гештальт-терапії

Рекомендована література:

Основна

1. Мілютина К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник К.: МАУП, 2014.- 192 с. ел. ресурс - <https://subject.com.ua/pdf/215.pdf>
2. Мороз Л.І., Яковенко С.І. Професійно-психологічний тренінг : підручник Київ : Вид. Паливода А.В., 2011. - 252 с. 2
<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29696/1/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7.pdf>
3. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання / Яценко Т. С. – К. : Вища шк., 2014. – 679 с <https://eruditor.io/file/1068120/>

Допоміжна

4. Барко В. І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування / Барко В. І. // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 4. – С. 70–77. 5.
5. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : [Метод. посібник] / Автор.-уклад. : О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А.П.Н., 2012. – 136 с.
6. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навч. посібник уклад. : О. М. Шевчук Умань : ПП Жовтий, 2011.-133 с. ел. ресурс - <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4856/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%D1%83.%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA.%202011.pdf>

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

7. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
8. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
9. Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>
10. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
11. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
12. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
13. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
14. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
15. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM)

<https://oai.org.ua/>

16. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>

Текст лекції

Історія гештальт-підходу до групової роботи багато в чому пов'язана з біографією його засновника Фріца (Фредеріка С.) Перлза. Закінчивши Берлінський університет за спеціальністю нейропсихіатрія, Перлз разом з Карен Хорні в 1926 р. звернувся до психоаналізу і відкрив свою власну практику, відповідно до принципів фрейдизму. У 1933 р., коли до влади прийшов Гітлер, Перлз емігрував до Південної Африки. Надалі на нього помітно вплинули філософія екзистенціалізму, гештальтпсихології та теорія Вільгельма Райха про фізіологічні прояви психологічних проблем.

Екзистенціалізм, з'явившись в якійсь мірі реакцією на розчарування, викликане двома світовими війнами, суворою економічною депресією і процесом дегуманізації, ввів у психологію уявлення про свободу людини і її відповідальності за формування власного внутрішнього світу. Екзистенціальна філософія допомогла Перлзу відійти від психоаналітичного підходу, згідно з яким основна увага приділяється історії індивідуального розвитку. Замість того щоб шукати коріння проблем у минулому своїх пацієнтів, Перлз почав вдивлятися в сьогодення пацієнтів, в те, як вони пристосовуються і живуть у своєму світі. При такому підході терапія перестає бути системою вилучення значущої інформації з пам'яті. Перлз вважав, що інформація, необхідна для терапевтичної зміни, міститься в безпосередній поведінці пацієнта; як той вступає у взаємодію з терапевтом і проявляє себе в цій взаємодії.

Гештальтпсихологія допомогла Перлзу зрозуміти важливість феноменології поточного досвіду. Він став обережним в інтерпретації несвідомого, фокусуючи увагу на видимих проявах проблем пацієнтів. У той час як екзистенціалізм намагається пояснити, як люди переживають своє існування в даний момент, академічна гештальтпсихологія намагається відповісти на питання, як вони сприймають своє існування. Засновники гештальтпсихології Келер, Коффка і Вертгеймер підкреслювали активність сприйняття, яке структурує дискретні події та надає їм сенс. Один з учителів Перлза, Курт Гольдштейн, застосував положення гештальттеорії в галузі мотивації людської поведінки. Сам Перлз поширив положення гештальттеорії сприйняття на вивчення особистості, використавши поняття "відношення фігури і фону" для пояснення сприйняття почуттів, емоцій і тілесних відчуттів. Сучасник Перлза Курт Левін, експерименти якого поклали початок руху Т-груп, запозичив принцип цілісності Гольдштейна для пояснення взаємодії людини з її соціальним оточенням, а також соціально обумовлених змін особистості.

Вільгельм Райх вплинув на уявлення Перлза про опір в терапії. Опір - це термін, який використовується для опису переживання внутрішньої перешкоди, що виникає у людей по відношенню до можливих змін в поведінці або при усвідомленні значущих переживань. Опір також можна розглядати як захист від стресу, обумовленого розвитком і зміною особистості. Райх, учень Фрейда, висунув припущення, що опір є частиною так званого "м'язового панцира", тобто фізичного вираження психологічного захисту. Він вірив, що опір змінам можна подолати шляхом використання методик прямого тілесного контакту. Перлз запозичив ідею Райха про те, що опір проявляється в невербальній поведінці. Після переїзду в 1946 р. в Сполучені Штати Перлз розробив більшість своїх оригінальних і продуктивних теорій особистісного розвитку та терапевтичних змін. У 1952 р. він заснував Інститут гештальттерапії в Нью-Йорку. Це поклало початок новому потужному психотерапевтичному руху. У 1964-1969 рр.. Перлз жив в Інституті Есален в м. Біг-Сурі, штат Каліфорнія, де проводив семінари, терапевтичні групи і курси навчання гештальттерапії.

Хоча гештальттерапія формувалася як метод індивідуальної психотерапії, групова її форма стала найбільш поширеною. У середині 60-х років Перлз оголосив про свій намір залишити індивідуальні заняття та перейти до групових форм роботи. Проте звичайна гештальт-група сильно відрізняється від груп інших видів. Якщо Т-групи і інкаунтер-групи залучають до роботи всіх членів групи і заохочують взаємодію між ними, гештальттерапія, як її описував Перлз і як її практикували багато його учнів, являє собою договірне спілкування групового лідера і окремого учасника, який добровільно вирішується стати пацієнтом, сівши на так зване емоційно "гаряче місце", тобто на стілець поруч зі стільцем терапевта. Інші члени групи без коментарів спостерігають за терапевтичним процесом, взаємодією терапевта і клієнта. Хоча в деяких випадках гештальттерапії можуть брати участь усі члени групи, найчастіше їм відводиться роль мовчазних глядачів і виразників групової підтримки. Цінність групової роботи Перлз бачив в тому, що члени групи, спостерігаючи за поведінкою працюючого пацієнта, починають краще розуміти себе і власні проблеми. Члени групи можуть ототожнюватися з пацієнтом, які знаходяться на "гарячому місці". Крім того, за принципом ланцюгової реакції при виникненні сильного емоційного переживання в одного члена групи аналогічні переживання можуть виникнути і у решти. Таким чином, передбачається, що спостереження саме по собі сприяє зміні.

Деякі гештальттерапевти використовують групову взаємодію і підтримку більшою мірою. Зокрема, в центрах особистісного зростання на Сході терапевтична робота не обмежується спілкуванням керівника групи з одним членом групи, в терапевтичний процес втягуються інші члени групи. "Гаряче місце" перетворюється на "блукаюче гаряче місце", на якому виявляється то один, то інший член групи. І хоча протягом певного часу в роботі задіяний один член групи, інші, якщо захотять, можуть спонтанно

втрутитися в розмову. Зростає розуміння того, що все, що відбувається в групі в будь-який момент має якесь відношення до всіх членів групи і обговорюваних проблем. Таким чином, члени групи безпосередньо залучаються в груповий процес і потрапляють під вплив індивідуальної терапії.

Останнім часом зростає розуміння того, що гештальттерапія цілком сумісна з вивченням групового процесу і групової динаміки. У тих гештальт-групах, які визнають важливість групових процесів, яскраво проявляється соціальна взаємодіюча природа індивідуально-особистісної роботи (Zinker, 1977). Гештальтметод припускає, що групу веде сильний, активний керівник, який заохочує прояв незалежності в учасника. У тих групах, які ґрунтуються не на принципах гештальта, керівник може заохочувати спонтанну взаємодію, використовуючи модель інкаунтер-групи або Т-групи і застосовуючи гештальтметод тоді, коли він найбільш придатний і продуктивний. Починаючи з 60-х років, коли гештальт-групи стали досить популярними, вони увійшли в число основних видів консультування і терапії.

Терапевтичний підхід Перлза ґрунтувався на п'яти ключових теоретичних поняттях: ставлення фігури і фону, усвідомлення і зосередженість на дійсності, протилежності, функції захисту, зрілість та відповідальність.