

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

з психології

на тему: «Особливості використання елементів гештальт-терапії
у становленні особистості фахівця – співробітника
правоохоронного органу»

Кваліфікаційна робота здобувача
Факультету управління,
адміністрування та інформаційної
діяльності.

групи 61ФЗ

ступінь вищої освіти «магістр»

спеціальність 053 Психологія

освітня програма Психологія

Петрової Марії Володимирівни *Петрова*

Керівник Кічук Антоніна Валеріївна

доктор психологічних наук, доцент *Кічук*

Рецензент кандидат психологічних

наук Гордієнко І.О. *Гордієнко*

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології
протокол № 7 від «20»

Григорук 2021 р. Завідувач
кафедри

_____ загальної та практичної психології
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла
публічний захист на
відкритому засіданні ЕК

«26» січня 2022 р.

Оцінка 85 _____ добре
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

Меларчук М. О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ.....	6
1.1. Генеза вчення про гештальт-терапію.....	6
1.2. Гештальт-терапія як вид психотерапії, її категорії та основні принципи.....	11
1.3. Методи та техніки гештальт-терапії.....	22
2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ-СПІВРОБІТНИКА ПРАВООХОРОННОГО ОРГАНУ.....	31
2.1. Психологічні особливості роботи особистості у правоохоронному органі.....	31
2.2. Елементи гештальт-терапії як інструмент становлення особистості фахівця-співробітника правоохоронної сфери.....	41
3. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ-СПІВРОБІТНИКА ПРАВООХОРОННОЇ СФЕРИ.....	48
3.1. Діагностичне підґрунтя застосування елементів гештальт-терапії у процесі становлення особистості фахівця-співробітника правоохоронної сфери.....	48
3.2. Шляхи використання гештальт-терапії у фаховій діяльності працівника правоохоронної сфери.....	56
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69

ВСТУП

Актуальність обраної нами теми обумовлена тим, що по-перше, робота спеціаліста – співробітника правоохоронної сфери пов'язана зі значною кількістю нетипових кризових та екстремальних ситуацій, агресивним оточенням, психологічним тиском, кримінальним середовищем, таємністю та стриманістю. Особа, яка працює у таких умовах повинна мати не тільки високий професійний рівень, а й достатній психологічний розвиток як особистості.

По-друге, привертає увагу той факт, що у переважній більшості наукових праць означена проблема лише опосередковано вивчається дослідниками. Це зумовило вибір нами теми маг. дослідження.

По-третє, ми враховували і той факт, що стриманість правоохоронної професії, а також робота з державною таємницею та таємницею слідства це дуже велика відповідальність для людей, яка пов'язана з психологічним тиском на особистість фахівця-правоохоронця і в цьому відношенні підвищується значення своєчасного і компетентного застосування терапевтичних технік, а також командної роботи. До того ж у професійній діяльності фахівця правоохоронної сфери виключно важливою є врахування впливовості середовища на виконання професійних функцій.

Отже **метою** нашої роботи є визначення своєрідності психологічного потенціалу гештальт-терапії у становленні особистості фахівця – співробітника правоохоронної сфери. Для досягнення означеної мети, виникає потреба у розв'язанні такої сукупності завдань:

- вивчення теоретико-методологічних засад гештальт-терапії як методу психотерапевтичного супроводу;
- уточнення психологічного потенціалу гештальт-терапії щодо становлення конкурентно-здатного фахівця правоохоронної сфери;
- виявлення компенсаторного значення гештальт-терапії у становленні особистості фахівця – співробітника правоохоронної сфери.

Об'єктом дослідження є – особистісно-професійне становлення фахівців правоохоронної сфери засобами психологічних ресурсів гештальт-терапії.

Предметом дослідження – особливості використання елементів гештальт-терапії у становленні особистості фахівця – співробітника правоохоронного органу є психологічний розвиток особистості спеціаліста – співробітника правоохоронної сфери під впливом методів та технік гештальт-терапії.

Методи дослідження: аналіз і синтез, порівняння, моделювання, тестування.

Джерельна база дослідження. Джерелами отримання наукової і практичної інформації при написанні курсової роботи були підручники, монографії, матеріали науково-практичних конференцій, дисертації та наукові статті, розміщені у мережі Інтернет.

Тема магістерської висвітлювалася у наукових статтях на тему:

1. «Використання технік гештальт-терапії у процесі становлення особистості фахівця - співробітника правоохоронної сфери» (III Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасна психологія: проблеми та перспективи»).

2. «Психологічний сенс гештальттерапії у становленні особистості фахівця - співробітника правоохоронної сфери» (V Міжнародна науково-практична конференція «Topical issues of modern science, society and education»).

Практичне значення одержаних результатів. Одержані результати дослідження можливо використовувати у роботі психологів загально-навчальних закладів при здійсненні профорієнтаційних заходів, викладачів юридичної психології у вищих навчальних закладах правоохоронної спрямованості, штатних психологів у правоохоронних органах при проведенні психологічної роботи із особовим складом у груповому та індивідуальному порядку.

Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ.

1.1. Генеза вчення про гештальт-терапію.

Досліджуючи витоки вчення про гештальт-терапію цікавим видалось те, що її засновник Фредерик Перлз зізнався, що за своє життя не прочитав жодного підручника з гештальт-психології. Та навіть і сам термін «гештальт», який найчастіше пов'язують з ім'ям Перлза, було запропоновано гештальт-психологією ще на початку 20 століття. Сам Перлз закінчив медичне відділення Фрейбурського, а потім і Берлінського університету, де у 1920 році отримав ступінь доктора медицини. Поклав багато років на пошук свого підходу у психоаналітиці, хоча місцями йому заважала його надмірна творчість [23]. Перлз був талановитим та сміливим дослідником, який зумів критично переосмислити традиційні уявлення, вийти за звичні рамки та сказати власне слово не лише у доповнення, а й на протигагу думці авторитетів [40].

Основними інтелектуальними тенденціями, які здійснили вплив на Перлза були психоаналіз З. Фрейда та В. Райха, гештальттеорія В. Келера, М. Вертгеймера, К. Левина, К. Гольдштейна та інш., екзистенціалізм та феноменологія, ідеї спонтанності та рольових ігор у психотерапії Дж. Л. Морено та дещо менший, але все одно важливий вплив здійснив дзен-буддизм, з якого було запозичено ідею про мінімізацію інтелектуалізації та фокусування на усвідомленні теперішнього[12]. Усі ці погляди та ідеї Перлз зміг інтегрувати у своє вчення завдяки критичному мисленню. Так, наприклад, за словами Перлза, у нього склалися специфічні відносини із гештальт-психологією, оскільки захоплюючись багатьма ідеями гештальтистів, він, одночасно, вважав за неможливе слідувати ним.

Після отримання наукового ступеня Перлз деякий час працював у Франкфуртському неврологічному університеті асистентом Курта Гольдштейна, який хоча і не належав до жодної психологічної школи, однак його погляди були співзвучні з вченням гештальт-психології. Від нього Перлз взяв ідеї холістичного підходу та під його впливом проникся відчуттям того,

що організм людини необхідно розглядати як єдине ціле, а не як окремо функціонуючі частини. У майбутньому при формулюванні суті власного підходу Перлз зазначав, що для нього є характерним не лише аналіз симптомів або структури характеру, але й усього існування людини.

Психоаналізом Перлз зацікавився у кінці 20-х років та з метою поглиблення своїх знань налагодив контакти з багатьма відомим та успішними на той час представниками психоаналітичного руху. Спочатку навчальний аналіз він проходив у Вільгельма Райха, який надавав великого значення тілесним реакціям людини, та протягом ще декількох місяців – у Хелена Дойча, Карена Хорні та Отто Фенихеля.

У В. Райха Перлз отримав уявлення про наявність у індивідуума «захисного панциря», завдяки якому супротив стає загальною функцією організму [23]. Це стало відправною точкою для дослідженням Перлза про тіло як про виразник та одночасно вмістилище переживань та проблем людини. Тіло є звичною структурою, яка виявляє та записує спроби вирішити конфлікти. В. Райх досліджував чуттєву природу усього тіла та співвідношення між тілесним «панциром» та «панциром» характеру. Перлз, у свою чергу, у своєму вченні надав більшу увагу тілу. У жестах і позах він шукав сліди минулого досвіду, а не ігнорував їх, та допомагав перетворити минулі застійні звички на адаптивну поведінку. Та надалі зробив дуже важливий для свого часу висновок про відсутність прірви між душевною та фізичною діяльністю людини.

Крім того, великий вплив на вчення Перлза здійснив Карл Юнг, який вірив у людський імпульс самовираження. Цікавою Перлзу здавалася його інтерпретація сновидінь, які Юнг розглядав як спробу вираження, а кожний елемент сновидіння як аспект самої людини. У подальшому Перлз розвинув концепцію Юнга та почав розігрувати з пацієнтом різні частини його сновидінь, що допомагало відновити багато з того, що було втрачено людиною. Надалі гештальт-терапія стала розглядати сновидіння як

встановлення контакту з іншими, з метою присвоєння людиною своїх проєктивних частин.

Інша ідея Юнга, яка стала частиною гештальт-терапії – це ідея полярностей, яка властива людській натурі. Поступово Перлз прийшов до думки, що боротьба полярностей обмежує енергію людини, в результаті чого розробив новий метод – використання діалогу та пустого стільця, який дозволяв вести діалог зі своїми внутрішніми «частинами», що призводило до нового рівня поваги та розуміння, а це є основою для вирішення або послаблення конфлікту.

Крім того, Перлз дуже вірив у явище, яке він називав «мудрістю організму». У своїх працях він розглядав людину як істоту здатну до саморегуляції. Таке положення стало основним у теорії гештальт-терапії Перлза. Така здатність людського організму до саморегуляції є вродженою та її неможливо чимось замінити. Тому основні зусилля психотерапевта мають бути направлені на те, щоб клієнт сам робив власний вибір та приймав важливі рішення. Важливо, що кожен має здатність досягати оптимальної рівноваги всередині себе, між собою та середовищем. Перлз вважав, що свідомість людини не може сприймати оточуючий світ однозначно, з однаковою концентрацією уваги на усіх деталях. Так, важливі події займають центральне місце у свідомості людини, утворюючи гештальт, або як її прийнято називати у теорії гештальт-терапії – фігуру, а менш важлива на даний час інформація відступає на задній план, утворюючи фон. Таким чином, у процесі саморегуляції здорова людина сама обирає з усієї інформації, якою володіє, саме ту, яка для неї на теперішній час є найбільш актуальною та значущою. З плином часу фігура та фон неодноразово можуть мінятися місцями в залежності від потреб людини. Так, наприклад, коли людина хворіє, то організм сам виробляє антитіла до хвороби. Так само відбувається і з потребами середовища. Більшість проблем виникає на рівні соціального середовища, адже людина потребує задоволення багатьох потреб, а найперша з них – потреба у любові. Таким чином, Перлз зробив

висновок, що почуття – це неконтрольована людиною оцінка задоволення потреби. І дійсно, почуття – є відповіддю на певні подразники, події у середовищі та у всередині самої людини, що виводять певну фігуру на передній план.

Перлз емігрував до США у 1946 році, де займався приватною практикою та експериментував з поєднаннями різних психотерапевтичних прийомів. Згодом опублікував книгу «Гештальт-терапія», у якій було сформульовано основи власного терапевтичного підходу, та заснував Нью-Йоркський інститут гештальт-терапії. З часом такі інститути було засновано по усій країні.

Перлз та його метод набули широкого поширення на початку 60-х років 20 століття після його переїзду до Каліфорнії та початку роботи у Есалінському інституті. Перлз проводив багато лекцій і семінарів та його теорія знайшла багато послідовників. Така популярність дала поштовх для подальшого розвитку вчень Перлза, хоча цей період і став найбільш спірним для гештальт-терапії.

У 1969 році Перлз переїхав до Британської Колумбії, де заснував гештальт-общину. У цей період він опублікував свої найбільш відомі праці – «Гештальт терапія у дослівному викладі» та «Всередині за ззовні помийного відра». Ще декілька робіт Перлза було опубліковано через декілька років після його смерті.

На вчення Перлза також мали значний вплив ідеї Фрейда. Але говорячи про співвідношення поглядів Перлза та Фрейда, то розбіжності стосуються психотерапевтичних методів, у той час як основні теоретичні уявлення Фрейда Перлз поділяв. Однак, на відміну від Фрейда, який виділяв «основні інстинкти» людини (секс та агресію), Перлз все ж таки вважав, що організм має багато потреб, які відчуються у разі порушення психологічної або фізіологічної рівноваги. При цьому усі потреби є вираженням організмичних інстинктів і серед них відсутні основні.

Психоаналітичні методи інтерпретації та вільні асоціації Перлз критикував за те, що через них клієнт уникає безпосереднього переживання того, про що він розповідає, що у свою чергу робить такі методи малоефективними у самопізнанні [43].

Дуже цікавою видається участь ідей буддизму у формуванні вчення Перлза про гештальт-терапію. Один з принципів гештальт-терапії – «тут і зараз», є виткомом з ідей буддизму про тверезість і раціоналізм, про необхідність жити повноцінно та якісно.

Запозиченою є також ідея індивідуалізму, яка означає свободу від зобов'язань, уміння та мистецтво жити для себе, ідея заперечення авторитетів та опір на власну відповідальність [6]. Осаяння, як шлях до істини, є як у гештальт-терапії, так і у буддизмі, та представляє собою внутрішній інтуїтивний поштовх, появу якого неможливо передбачити, але до якого можна підготуватись та який можливо помітити. Більш сучасну назву осаяння має у гештальт-терапії – інсайт. Ідея пре-контакту, контакту та пост-контакту також є запозиченими з буддизму [35].

На теперішній час, гештальт-терапія переживає значний підйом, особливо у Європі. Багато інститутів світу практикують та викладають гештальт-терапію. Хоча, зважаючи на молодість гештальт-терапії, ще багато тем потребують розробки та розвитку. Таким чином, вчення Перлза про гештальт-терапію не лише живе, а у реальному часу розвивається та надбудовується практиками з усього світу, продовжуючи свою історію.

1.2. Гештальт-терапія як різновид психотерапії, її категорії та основні принципи.

Психотерапія є одним з найпопулярніших напрямів практичної психології. Психотерапія включає в себе безліч напрямлень та у практиці використовується понад 600 методів і форм.

Відповідно до Декларації з психотерапії, прийнятої Європейською асоціацією психотерапії 21.10.1990, психотерапія є гуманітарною наукою, незалежною науковою дисципліною, практична діяльність в якій являє собою незалежну та вільну професію, а освіта в області одного із психотерапевтичних методів повинна здійснюватися інтегрально; вона включає теорію, особистий терапевтичний досвід і практику під керівництвом супервізора, водночас набуваються широкі уявлення про інші методи [33].

Отже, психотерапія включаючи в себе велику кількість методів та напрямлень, місцями навіть таких, що суперечать один одному, об'єднує їх однією метою – орієнтацією на допомогу клієнту, та може використовувати свої методи як взаємодоповнюючі. Така різноманітність методів обумовлена концентрацією на різних аспектах і проблемах людської особистості.

Визначаючи поняття «психотерапія» можна сказати, що це галузь психології, що вивчає механізми, способи і прийоми професійного надання психологічної допомоги з метою розв'язання проблем, звільнення від психосоматичних симптомів або актуалізації резервів особистісного зростання.

Напрямок, на якому сфокусована дана робота – це гештальт-терапія. У попередньому підрозділі вже описано історію становлення гештальт-терапії, однак саме його виникнення як психотерапевтичного напрямку датується 40-ми роками 20 століття. Сутність гештальт-терапії полягає у допомозі людині знайти справжню життєвість, здатність насолоджуватись життям тут і зараз, не відкладаючи щастя та радість на потім.

Гештальт-терапію можна визначити як психотерапевтичний напрям, який оснований на синтезі психоаналітичних ідей і принципів

гештальтпсихології, спрямований на усвідомлення і закінчення цілісних паттернів взаємодії зі світом, а несвідомі компоненти і психологічні захисти розглядає як основні цілі терапевтичного втручання. Гештальт-терапія можна назвати практичною філософією життя, що базується на процесах усвідомлення і контакту.

Головна мета гештальт-терапії – це допомога людині знайти саму себе, свою індивідуальність, неповторність, цілісність, це й відрізняє гештальт-терапію серед інших психотерапевтичних напрямів. Завдяки гештальт-терапії людина відмовляється від соціально-нормованих та соціально-контрольованих відчуттів на користь справжніх та відкривається новому досвіду. Терапія спрямована на те, щоб вибити клієнта зі звичної життєвої позиції, допомогти побачити все різноманіття вибору, стати вільним та відповідальним за своє життя. В процесі терапії слово «повинен» замінюється словом «хочу».

При формуванні базових понять Перлз запозичив терміни з гештальтпсихології. Поняття «гештальт», «фігура», «фон» виявилися придатними для опису емоційного досвіду людини. Говорячи про поняття «гештальт», то Перлз розумів під ним образ, який людина створює контактуючи з середовищем, в залежності від її потреб, бажань та незавершених ситуацій.[39] Будучи запозиченим з гештальт психології цей термін означав цілісність та структурність. Перлз зміг перенести його на процес виникнення та задоволення потреб.

Фігура – це найважливіша емоція та потреба, яка актуальна в даний час. Перлз описував функціонування людини як контакт-відхід. Тобто спочатку виникає потреба, яка стимулює людину на контакт із середовищем у місці катексису, а після контакту асимілює результат задоволення потреби і далі може здійснювати свою діяльність з метою задоволення інших потреб таким самим чином [5].

Важливою категорією гештальт-терапії є «усвідомлення». Для того, щоб бути здатним формувати та завершувати гештальти, людина має

усвідомлювати те, чого вона потребує, та вміти керувати оточуючим середовищем, щоб отримати те, що їй потрібно. Перлз виділяв три зони усвідомлення: внутрішню, середню та зовнішню. Внутрішня зона – це явища та процеси, які відбуваються в тілі людини. Середня зона – це фантазії, вірування, відносини. Зовнішня зона – це зовнішні події, які відображаються у свідомості. При неврозі у людини переважає тенденція до зосередження у середній зоні (спогади або фантазії про майбутнє) за рахунок виключення двох інших. Таке надлишкове фантазування порушує нормальний ритм процесу свідомості і не дає людині знаходитись у теперішньому часі, тобто жити своє життя тут і зараз.

Цікавою у гештальттеорії є ідея протилежностей, яка означає, що людина організовує сприйняття оточуючого світу через протилежності, такі як «добро» і «зло», «добре» і «погано». Важливо розуміти, що саме через такі протилежності людина більше усвідомлює себе і свої бажання.

Гештальттеорія також виділяє п'ять механізмів, які порушують процес саморегуляції, а саме: інтродекція, проекція, ретрофлексія, дефлексія та конфлуенція.

Інтродекція – це безоціночне прийняття чужих почуттів, установок, думок, уявлень; це такі собі неперетравлені концепції та стандарти відношень, які не асимільовані людиною. Інтродекти проявляються через слова: «зобов'язаний», «треба». Найбільш ранніми інтродектами є батьківські настанови, які у деяких ситуаціях є адаптивною формою поведінки, наприклад, настанова – не торкатись оголених дротів.

Робота з інтродектами в гештальт-терапії направлена на усвідомлення власних бажань, виокремлення їх від очікувань, бажань та почуттів інших людей, уміння барити відповідальність за власний вибір.

Проекція є протилежністю інтродекції. Під нею розуміється перенесення людиною своїх внутрішніх якостей на зовнішній світ, на інших людей. Проекція без розуміння відповідальності та сприйняття нових даних призводить до втрати важливої сенсорної інформації, змішанню цієї

інформації з власними ідеями та фантазіями. Розрізняють три форми проєкції: дзеркальна, проєкція катарсису, додаткова проєкція. При дзеркальній проєкції людина знаходить у іншій людині риси, які він має або хотів би мати. Проєкція катарсису означає приписування іншій людині рис, від яких він відмовляється та не визнає їх власними. Додаткова проєкція означає, що людина наділяє іншу людину рисами, які дозволяють йому таким чином виправдовувати власні. Психокорекція у такому випадку полягає у поверненні тих якостей, відносин, почуттів, які клієнт проєктує на інших.

Ретрофлексія означає процес повернення почуттів назад. Вона спостерігається, коли якісь потреби людині не можуть бути задоволені через блокування соціальним середовищем, і тоді невикористана на реалізацію цієї потреби енергія направляється на самого себе. Нездорова ретрофлексія виражається у психосоматичній хворобі, депресії, самодеструктивну поведінку, вищою формою ретрофлексії є самогубство.

Психотерапія ретрофлексії полягає у поверненні до істинної стриманої емоції. Так, наприклад, працюючи с почуттям провини, клієнту допомагають виразити це почуття, потім відновити агресивний компонент почуття, після якого виникає аутоагресія, і лише потім розвертають напрямок агресії, яка стає гетероагресією.

Наступний механізм – це дефлексія, неусвідомлюваний механізм відходу, направлений на припинення контакту та посилення ізоляції людини як від інших, так і від власного досвіду; ухилення від реального контакту, коли зберігаються тільки зовнішні атрибути взаємодії при відсутності внутрішнього змісту. Важливо зазначити, що цей механізм не було описано Перлзом, а з'явився у трудах його послідовників. Психокорекція дефлексія скерована на стимулювання спонтанних проявів клієнта, виявлення переривання контакту.

Механізм конфлуенція або злиття виражається у стиранні меж між «Я» та оточенням. Вона представляє собою захист, через який людина відмовляється від свого істинного «Я». У разі нездорового злиття людина

вимагає від інших схожості і відмовляється від терпимості до відмінностей. Злиття у «ми» - це втеча від відповідальності, від необхідності приймати власні рішення.

Психокорекції людини, яка перебуває у злитті, полягає у побудові особистих меж з оточуючим світом за допомогою процесу сепарації та індивідуації.

Порівнюючи ці невротичні захисні механізми, Перлз відмічав, що людина, що інтроецирує – робить те, що від нього хочуть інші, людина, що проєктує – робить те, у чому звинувачує інших, людина, що перебуває у патологічному злитті зі світом – не знає хто кому і що робить, людина, що ретрофлексує – робить собі те, що вона хотіла б зробити іншим. Цікаво те, що у поведінці людини зазвичай спостерігаються декілька механізмів переривання контакту, один з яких є для цієї людини більш звичним.

Наступна категорія, яка є важливою в рамках гештальт-терапії – це зрілість. Зрілість можна охарактеризувати як стан оптимального здоров'я. Для того щоб досягти зрілості, людина повинна подолати своє прагнення отримати підтримку від оточуючого світу та знайти нові джерела підтримки у самому собі. Для того, щоб досягти зрілості і прийняття відповідальності за самого себе людина повинна пропрацювати усі свої невротичні рівні.

Перлз виділяв п'ять рівнів неврозу. Перший рівень – це рівень кліше, рівень фальшивих відносин, ігор, ролей. Хвора на невроз людина живе відповідно до очікувань оточуючих, а мета терапії на цьому рівні показати людині безглуздість такого існування та відсутність реального контакту з людьми, через що така людина відчуває фрустрацію, розчарування та безглуздість свого існування.

Другий рівень – синтетичний або рівень розривання ігор. На цьому рівні люди активно маніпулюють один одним за допомогою масок, ролей, за якими немає необхідності бачити живу людину, бо людина боїться бути тим, ким він є.

Третій рівень – невротичний або тупик, характеризується фобічною позицією, ухиленням та бігством від реального життя. Людина не знає куди рухатись та що робити. Вона переживає втрату підтримки ззовні, але ще не готова або не хоче використовувати власні ресурси, знайти внутрішню точку опору.

Четвертий рівень – імплізивний або рівень смерті, характеризує стан внутрішнього сум'яття, відчаю, відрази до самого себе, обумовлене усвідомленням того, як людина обмежила себе. На цьому рівні людина може відчувати страх смерті.

П'ятий рівень – експлозивний або рівень життя. Експлозія – це великий емоціональний вибух. Перлз описав чотири основних типи вибухів: горе, гнів, оргазм та радість, а Дж. Даунінг додав до них п'ятий – екстаз. На цьому рівні людина отримує повну свободу відчувати, вона здатна відповідати на кохання, образу, роботу, гру не вимикаючись та не вступаючи у гру.

Завершаючий рівень – автентичність, який досягається при усвідомленні людиною своєї суті. На цьому рівні людина інтегрує раніше заблоковані власні частини та починає відчувати свої реальні бажання та потреби. Патогенні гешталти закриваються та людина стає відкритою до нового досвіду.

Цікавою категорією гештальт-терапії є «SELF», яка означає інтегративний вимір, який об'єднує функції, необхідні для запуску процесу творчого пристосування у контакт. Послідовність побудови-руйнування гештальтів – це спосіб опису «SELF». Структурно «SELF» поділяється на три функції, хоча і не обмежується ними: функція «Воно», функція «Особистість» і функція «Его». Функція «Воно» стосується прояву потреб і в основному це єдина функція, яка проявляється у тілі майже постійно. У модусі «Воно» я не відчуваю себе відповідальним за те, що зі мною відбувається. Функція «Особистість» виражає уявлення, не завжди усвідомлене, яке я маю про себе самого. Обидві ці функції одночасно або окремо вступають у контакт з оточуючим світом через функцію «Его». Порухення будь-якої або декількох

з цих функцій є також предметом терапії, яка має на меті здорове співіснування та спів дію цих функцій.

Інші важливі категорії гештальт-терапії це контакт та фази контакту, які, як зазначалось раніше, запозичені Перлзом з буддизму, та до яких належать передконтакт, контактування, фінальний контакт та постконтакт. Передконтакт представляє собою фон, на якому виникає відчуття актуальної потреби людини у даний час. Саме в цей момент утворюється гештальт і за для задоволення своєї потреби людині необхідно йти на контакт із середовищем. Контактування представляє собою фазу, під час якої людина виходить в середовище та здійснює свій вибір серед доступних ресурсів або відторгає це середовище. Під час фінального контакту з'являється новий образ – обраний об'єкт, і людина входить в безпосередній контакт із ним. Під час постконтакту закривається межа, людина отримала новий досвід і асимілює його.

Розвиток особистості – це процес, у результаті якого змінюється її внутрішній світ, який представляє собою свідомість і самосвідомість особистості, скеровану як на об'єктивну реальність так, одночасно, і на відношення до неї. Розвиток особистості – це процес кількісних та якісних змін під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. Він веде до зміни якостей особистості, до появи нових якостей.

Процес розвитку особистості глибоко індивідуальний, у різних людей він протікає по різному: у одних швидше, у інших повільніше. Він залежить від соціально-психологічних особливостей людини, його соціального положення, ціннісних орієнтацій, конкретних життєвих обставин. Сприятливі обставини сприяють цьому процесу, а різні життєві перепони гальмують його. Для розвитку людина має бути забезпечена і матеріальними благами, і духовною їжею. Без того чи іншого повноцінний розвиток неможливий.

Розвиток людини і його особистісний зріст обумовлені багатьма внутрішніми і зовнішніми детермінантами. Соціологічно орієнтовані напрями розглядають середовище як визначальне джерело розвитку людини. Вчені стверджують, що навколишнє середовище - це все, що становить оточення

людини і виділяють декілька груп середовищних чинників. До макрофакторів відносять космос, світ, клімат, суспільство, державу; мезофактори - окремі соціальні групи людей і інститути, школа, засоби масової інформації; мікрочинники - сім'я, однолітки. Розвиток і формування людини під впливом всіх факторів середовища в соціології прийнято називати соціалізацією.

До зовнішніх або детермінантам оточення відноситься приналежність людини до певної культури, соціально-економічного класу й унікального для кожного сімейне середовище. Приналежність до певної культури за допомогою соціалізації призводить до нормативних моделей у мисленні, емоціях і поведінці. Культурне середовище формує у людини образ себе, форму відносин з іншими людьми, потреби і способи їх задоволення, а також цілі, до яких ми прагнемо. Фактори, зумовлені приналежністю до певного соціального класу, впливають на цінності, установки і мети життя. Таким чином, на думку багатьох вчених, розвиток особистості має соціальну детермінацію.

У той же час на кожній фазі життєвого шляху складаються певні соціальні ситуації розвитку як своєрідні відносини дитини і навколишнього середовища. Соціальна ситуація розвитку визначає цілком і повністю ті форми і той шлях, слідує по якому дитина набуває нових властивості особистості, черпаючи їх із соціальної дійсності як з основного джерела розвитку, той шлях, слідує по якому соціальне стає індивідуальним.

Природні схильності, а також вся сукупність почуттів і переживань людини, які виникають під впливом зовнішніх впливів, відносяться до факторів внутрішніх. Внутрішні детермінанти включають генетичний, біологічний і фізіологічний вплив. Отримуючи у процесі діяльності певний досвід і якості, особистість починає вільно і самостійно обирати цілі та засоби діяльності, одночасно удосконалюючи і розвиваючи свої здібності до її здійснення, змінюючи і виховуючи себе. Особистість приймає вимоги соціуму і трансформує їх для себе у відповідності до свого рівня розвитку свідомості, потреб, цінностей, сформованості здібностей і характеру.

З точки зору біологічно орієнтованих концепцій, розвиток розуміється як розгортання генетичних програм організму, як спадково запрограмоване дозрівання природних сил. Тому визначальним фактором розвитку визначаються задатки або анатоמו-фізіологічні особливості організму, успадковані від предків.

Багато психологів також стверджують, що розвиток дитини зумовлюється вродженими інстинктами, особливими генами свідомості, носіями постійних успадкованих якостей. Поряд з навколишнім середовищем генетичні чинники грають ключову роль в розвитку особистості людини. Так, емоційна стійкість, екстраверсія, тривожність, сила, рухливість, врівноваженість передаються у спадок.

Прихильники соціогенетичного підходу визнають роль виховання і факторів зовнішнього середовища в якості головних факторів, що лежать в основі розвитку людини і формування його поведінки. Вони виходять з уявлення про те, що психіка людини на момент народження є «чистою дошкою» і все може сформуватися в результаті впливу навколишнього середовища.

Але по суті особистість не є продуктом тільки зовнішніх впливів. Свою біографію вона багато в чому «пише» сама, проявляючи самостійність і суб'єктивну активність. Певною мірою кожна людина сама робить своє життя, сам визначає лінію і стиль своєї поведінки. До впливів середовища вона відноситься вибірково, приймаючи одне і відкидаючи інше. Більш того, людина активно впливає на середовище, змінює, перетворює його, пристосовуючи до своїх потреб. Змінюючи середовище вона одночасно змінюється і сама, опановуючи нові навички, знання та вміння. Інакше кажучи, людина є не тільки об'єктом впливу ззовні, але і суб'єктом, творцем свого власного життя, свого розвитку [27].

Метою гештальт-терапії як виду психотерапії є створення та зміцнення цілісного образу особистості людини у процесі її розвитку, що у свою чергу поєднує у собі всі якості людини, які поступово розвиваються та разом

утворюють щось більше ніж набір якостей. Завдяки усвідомленню людина має виявити у собі частини своєї особистості, емоції, потреби, риси характеру, думки, які вона відкидає. Після цього прийняти їх та себе і цим возз'єднати цілісність своєї особистості. Велика увага при цьому приділяється розвитку незалежності особистості, вмінню слідувати за власними мріями і потребами, а не потребами інших людей [10].

Гештальт-терапія передбачає певні принципи, завдяки яким досягається вказана мета.

Принцип «тут і зараз» повністю відображене у твердженні Перлза: «Нема нічого, окрім того, що є тут і зараз. Зараз є теперішнє. Минулого вже нема. Майбутнє ще не настало.» Цей принцип є найважливішим принципом у психотерапії. Гештальт-терапія фокусує увагу людини на усвідомлення процесів, які відбуваються у кожен момент теперішнього часу. Вона розвиває цілісний образ людини у п'яти сферах її життя: фізичній, емоціональній, інтелектуальній, соціальній та духовній. Фізична сфера включає в себе всі аспекти матеріального та фізичного життя людини (матеріальний добробут, фізичне здоров'я, сексуальна зрілість). Емоційна сфера – це сфера емоційних переживань, почуття та здатність до їхнього вираження та розуміння. Раціональна сфера передбачає здатність до раціонального мислення, планування, аналізу, здібності до мистецтва, вміння передбачувати та створювати себе і оточуюче середовище. Соціальна сфера включає в себе відносини з іншими людьми, культурне оточення, увесь комплекс соціальних відносин людини. Духовна сфера включає в себе місце і знання про себе і оточуючий світ. Усі ці сфері у теперішньому часі людини утворюють людину таку, якою вона у справжньому моменті.

Принцип «я і ти» передбачає прагнення до відкритого і безпосереднього контакту між людьми. Психотерапія допомагає людині вчитися входити у безпосередній контакт, тобто адресувати конкретні вислови конкретним людям, а не направляти їх у повітря. Цей принцип виражає прагнення людини до відносин на рівних. Суть полягає у заміні «я не можу» на «я не хочу» [33].

Принцип суб'єктивізації висловів пов'язаний з семантичними аспектами відповідальності людини. Психотерапія пропонує людині замінювати об'єктивізовані форми, наприклад, «щось давить у грудях», на суб'єктивізовані – «я пригнічую себе». Це допомагає людині розглядати себе як активного суб'єкта, а не пасивний об'єкт, з яким відбуваються різні речі.

Континуум свідомості – це концентрація на спонтанному потоці змісту переживань, метод підведення людини до безпосереднього переживання та відмови від вербалізації та інтерпретації. Клієнт має постійно усвідомлювати що відбувається з ним у даний момент, він має помічати навіть маленькі зміни у функціонуванні організму. Усвідомлення почуттів, тілесних відчуттів і спостереження за рухами тіла сприяють орієнтації людини у самому собі та у своїх зв'язках з оточенням [13].

Контакт із собою та іншими – це принцип, що лежить в основі гештальт-терапії. Усвідомлення неможливе без контакту. Ф. Перлз стверджував, що переживання важливіші за концепції та думки, оскільки переживання почуття – це зв'язок з фізіологічними потребами людини. Навіть багато психічно здорових людей певною мірою відчужені від своїх переживань і часто не усвідомлюють походження своїх емоцій і почуттів, не вміють говорити про почуття і називати їх словами, тобто контакти з собою у таких людей порушені. Тут також слід сказати, що людина існує у взаємозв'язку з іншими людьми та з середовищем, в якому зараз перебуває. Отже, тільки через них він проявляється і реалізує свої потреби та бажання. І тоді доречно говорити, що контакти з іншими дуже важливі для людини. Те, як і якою мірою людина їх усвідомлює і відчуває, впливає на повноту її життя. У гештальт-терапії контакт – це якість усвідомлення, яке зустрічає зустріч із відмінностями. Без відмінностей контакту немає. Якщо ми торкаємося когось пальцями, ми відчуватимемо тиск на пальці, якщо ж ні, то маємо лише ілюзію того, що торкаємося. Без знання того наскільки ми різні немає відносин, адже відносини включають двох. Якщо ми контактуємо з іншими, ми контактуємо з різницею між нами, і ці відмінності пов'язують нас.

Принцип цілісності та саморегуляції (гомеостазу). Гомеостаз – динамічна рівновага у середовищі. Умовно виділяють біологічну, організмичну та соціальну рівновагу. Біологічний гомеостаз включає фізіологію людини, а також усвідомлену і цілеспрямовану діяльність, спрямовану на контакт з навколишнім середовищем. Організмичний гомеостаз відповідає за виживання людини як біологічного організму. А соціальний гомеостаз – це рівноважне становище у суспільстві.

У організму є здатність досягати оптимальної рівноваги всередині себе та у взаєминах із середовищем. Щоб вижити організм повинен мобілізувати себе та/або середовище як опору і тоді він сам регулює задоволення своїх потреб. Організм як ціле реагує та впливає на оточення з різною інтенсивністю, використовуючи різну кількість енергії.

Принцип створення гештальтів чи фігур, які прагнуть завершення. Кожен організм прагне досягнення стану повного функціонування, до завершення внутрішньої організації. На думку Перлза, цей принцип створення гештальтів чи фігур є основою як процесів сприйняття, а й універсальним принципом організації функціонування всіх живих організмів. Усе, що перешкоджає або перериває свідомість або завершення цих фігур, є шкідливим для організму і призводить до виникнення так званих незавершених ситуацій, які вимагають завершення.

Крім того, гештальт-терапію можна віднести до «емоційних», «психотілесних» терапій, оскільки терапевт намагається працювати з досвідом клієнта в усій його цілісності. Це означає, що терапевт бере до уваги тілесний та емоційний виміри так само як пізнавальну, інтелектуальну, поведінкову, сновидну, пов'язану з уявою, експресивну та інші характеристики клієнта. Це також означає, що терапевт не розділяє тіло та емоції. При патологічних процесах ці модальності іноді носять фрагментарний або ізольований характер та, беззаперечно, їх не можна розглядати окремо, якщо терапевт хоче допомогти людині возз'єднати їх у одне ціле.

1.3. Методи та техніки гештальт-терапії.

Гештальт-терапія є одним з найбільш технічних підходів, у ньому мало представлені міркування про проблему, які часто не вирішують її, а лише віддаляють від реального досвіду переживань. Багато технік гештальт-терапії запозичені з інших видів психотерапії, наприклад, з психодрами, транзактного аналізу, арт-терапії. Гештальтисти вважають, що у рамках їхнього підходу припустимо використання будь-якої техніки, яка є природнім продовженням діалогу терапевта та клієнта та яка посилює процеси його усвідомлення. Крім того, через розмову терапевт встановлює контакт із клієнтом, у ній говориться не про ситуації минулого, а про живі, свіжі відчуття, які не втратили своєї актуальності і значимості, а також терапевт використовує техніки, що дозволяють клієнту зануритися у досвід безпосереднього переживання.

Гештальт-терапія може здійснюватись у формі індивідуальних та групових сесій. При цьому групова робота у рамках гештальт-терапії має свою специфіку: у гештальт-групах акцент робиться не на груповій динаміці, хоча вона і не ігнорується терапевтом, а на індивідуальній роботі з одним членом групи, який заявив свою проблему. Таким чином, група виступає як фон для роботи з конкретним учасником.

Гештальт-терапія передбачає поділ технік на дві групи: техніки діалогу і проєктивні техніки. Техніка діалогу передбачає роботу на межі контакту між клієнтом та терапевтом. Терапевт відслідковує механізми переривання клієнта та виносить свої емоції і хвилювання, як частину середовища, яка оточує клієнта, на межі контакту. Проєктивні техніки використовуються для роботи з образами, сновидіннями, уявними діалогами, частинами особистості та ін. Однак таке розмежування технік на дві групи можливе лише в теорії, на практиці вони постійно переплітаються та перетинаються під час терапії [10].

Також, при проведенні терапії а застосуванні технік необхідно дотримуватися певних процедур.

Процедура розширення свідомості полягає у використанні вправ, які направлені на усвідомлення того, що належить до внутрішньої та зовнішньої

зон. Невротичне функціонування виникає коли між зовнішньою та внутрішньою зонами вклинюється та починає поступово домінувати середня зона – зона фантазії. У даному випадку доцільним є застосування вправи «гарячий стілець», відповідно до якого клієнт отримує завдання намагатися усвідомлювати свої відчуття, які виникають під час дихання, руху, у певній позі та інш. Ця вправа примушує клієнта діяти за принципом «тут і зараз», при цьому зменшуючи вплив середньої зони.

Інша процедура – інтеграція протилежностей, яка виражається у суміщенні крайностей, які притаманні кожній людині, зокрема, маскуліність та фемінність, залежність та відчуженість, раціональність та емоційність, егоїзм та безкорисливість. Робота буде продовжуватися до тих пір, поки полярні точки конфлікту не будуть відчуті повністю і діалог не завершиться. У такому випадку також доцільно застосовувати вправу «гарячий стілець».

Наступна процедура – посилення уваги до почуттів. Коли людина повністю проживає свої почуття, то дійсно усвідомлює чого вона справді хоче і чого прагне. У цьому випадку використовуються вправи, які допомагають виявити заблоковані почуття та завершити незавершений гештальт. У результаті цього вивільняється енергія, яка витрачалася на приховування травмуючого почуття та яка тепер може бути скерована на продуктивну ціль, прояснюються протилежності, які інтегруються в одне ціле.

Процедура - робота з мріями. Перлз вважав, що мрії це найбільш спонтанна продукція у нашому досвіді, ті фрагменти нашого «Я», які подавляються або від яких ми відмовляємось і, таким чином, вони несуть унікальну інформацію для того, хто їх створює. Кожен об'єкт або фрагмент мрії – це відчужений фрагмент особистості. Для того щоб знову присвоїти їх, людина має виявити їх при цьому ідентифікуючись з кожним об'єктом своєї мрії.

Процедура прийняття відповідальності за самого себе допомагає людині зрозуміти, що інші люди не є відповідальними за неї, та її почуття не викликаються іншими людьми. Таким чином людина доходить розуміння, що

вона не є жертвою чужого впливу. Нездатність людини прийняти відповідальність за своє «Я» властива для усіх невротичних механізмів. Тенденція уникати прийняття відповідальності за самого себе і робити відповідальними інших говорить про те, що Перлз називав «дірами особистості». Гештальт-терапія допомагає подолати невротичні механізми за допомогою зміни засобів комунікація та структури мови.

Процедура подолання супротиву. Супротив використовується людиною для зменшення ризику переживання негативних почуттів та в результаті обмежує вільне функціонування. У такому випадку терапевт дає завдання клієнту усвідомлювати мову свого тіла, відчутти власне дихання, особливості голосу і емоції, а також визнати будь-які свої нав'язливі думки. За допомогою даної техніки клієнти вчаться усвідомлювати кожен свою потребу, а також те, як їх почуття та поведінка, що мають відношення до однієї області, пов'язані з почуттями та поведінкою, що мають відношення до інших областей [14].

Говорячи про безпосереднє використання технік під час гештальт-терапії необхідно зауважити, що гештальт-терапія – це не банк методів і прийомів, звідки варто витягати вправи під потрібною рубрикою. Усі техніки у гештальт-терапії утворились у ході роботи з клієнтами в унікальних ситуаціях взаємодії. І хоча вони й можуть використовуватись в роботі з іншими клієнтами, однак це не робиться на осліп. Гештальт-терапія являє собою творчий процес, який ґрунтується на проникненні в суть проблеми.

Цікавою є розроблений Перлзом метод роботи зі сновидіннями. У гештальт-терапії сновидіння – це вікно у неінтегровані конфлікти, образи, бажання, страждання та радощі; це екзистенціальні повідомлення, а не тільки відображення незакінчених ситуацій, поточних проблем або симптомів. Сни не інтерпретуються, а використовуються для інтеграції особистості. Усі елементи сну розглядаються як частини особистості клієнта та з кожною з цих частин він має ідентифікуватися, щоб присвоїти власні проєкції або позбутися ретрофлексії. Клієнт має поступово ідентифікувати себе з різними елементами

і переказати свої сновидіння або їхню частину, використовуючи теперішній час, наче цей сон сниться клієнту зараз [34].

Хоча діалог зі сном було відкрито не Перлзом, однак його метод фокусування на цих внутрішніх конфліктах та знаходження рішення у процесі роботи зі снами було проривом у психології сну. Можна сказати, що він надав роботі зі снами більш глибокого виміру. У сні відкривається один з важливих тупиків, який невротик намагається вирішити.

Суть методу роботи зі сном за Перлзом полягає у тому, що клієнт розповідає свій сон від першого лица у теперішньому часі. Він обирає відривок сну, з якого почне розповідати, після чого клієнт ідентифікує себе з якимось предметом або особою зі сну. Під час поступової ідентифікації клієнта с кожною дійовою особою або елементом сну він має описувати свою роль у цьому сні. Головні дійові особи та предмети спілкуються один з одним до тих пір, поки їхні ролі не стануть зрозумілі клієнту і доки не буде досягнуто певне рішення або інтеграція. Момент, коли людина, яка бачить сон, прокидається, називається тупиком, після якого клієнт може придумати кінець сну.

Надалі у метод Перлза було запропоновано внести певні зміни Ізідором Фромом. Так, він запропонував дещо інший підхід у роботі зі снами. Він вважав, зміст сну побудований з ретрофлексивного матеріалу і особливо з ретрофлексій, які виникли під час попереднього сеансу та які таким чином намагаються проявитися спочатку у сні, а потім у переказі. Терапевт приділяє особливу увагу снам, які снилися вночі після сеансу. Але сон може бути «побудований» і у ніч перед сеансом як підготовка до майбутнього сеансу. Таким чином, сон знаходить завдяки І. Фрому своє місце серед засобів, які дають можливість працювати з явищами межі, контакту і порушеннями функцій межі.

Надалі у роботі вважаю за доцільне звернути у вагу на найбільш популярні техніки гештальт-терапії. Говорячи про конкретні техніки гештальт-терапії необхідно звернути увагу на одну з найбільш відомих, про яку, до речі, вже зазначалося раніше, техніку «гарячого стільця». «Гарячий

стілець» це місце, на яке сідає клієнт, який має намір розповісти про свою проблему. При цьому, хоча ця техніка застосовується у групі, робота відбувається лише між терапевтом та клієнтом, а інші члени групи за вказівкою та з дозволу терапевта після закінчення роботи діляться своїми відчуттями та почуттями, пов'язаними з проблемою клієнта, при цьому не надаючи порад та оцінок. Слід зауважити, що використання групи у якості безпечної моделі оточуючого світу є характерною рисою гештальт-терапії.

Оригінальною гештальт терапевтичною технікою є концентрація або фокусування усвідомлення. Усвідомлення має проходити на трьох рівнях: усвідомлення зовнішнього світу, внутрішнього світу та думок. Клієнт, дотримуючись принципу «тут і зараз», розповідає про те, що він відчуває у справжній момент. Цей експеримент виконує декілька функцій: він дозволяє посилити та загострити відчуття теперішнього, він допомагає усвідомити способи, за допомогою яких людина втікає від реальності, монолог-усвідомлення є цінним матеріалом для терапії [10].

Техніка експериментального посилення полягає у тому, що клієнт, який має будь-яке з малоусвідомлюваних вербальних або невербальних проявів, розвиває процес самоусвідомлення шляхом гіперболізації тілесних, вокальних та інших рухів. Йому пропонується гучніше повторювати фразу, виразніше робити рухи.

Техніка челнока направлена на розширення зони усвідомлення та пов'язана з тим, що терапевт спеціально змінює рівні усвідомлення, фігуру та фон, минуле і майбутнє у свідомості клієнта.

До основних технік-гештальт терапії відноситься техніка «порожнього стільця». Він використовується для декількох цілей, зокрема, на ньому розміщується значуща людина, з якою у клієнта відбувається діалог, або стілець може бути використаний для діалогу різних частин особистості. Експериментальну гру, пов'язану з діалогом частин особистостей, терапевт пропонує тоді, коли пацієнт має протилежні установки, які борються між собою та породжують внутрішньо особистісний конфлікт. Такі конфлікти

часто породжуються внутрішнім діалогом «собаки зверху» - почуття обов'язку, вимог суспільства, совість, та «собаки знизу» - бажання, емоції, спонтанність. Розгортання цього діалогу назовні сприяє терапевтичному впливу. Техніка «порожнього стільця» використовується як для інтеграції частин особистості, так і для дисоціації з інтроектами [33].

Ще однією інтегруючою технікою є техніка роботи з полярностями. Як вже зазначалося, в гештальт-терапії існує уявлення про те, що в особистості одночасно співіснують протилежності. Клієнту, який скаржиться на невпевненість, пропонується уявити свою впевнену частину особистості, спробувати поспілкуватися з іншими людьми як впевненій особі, пройтись впевненою ногою, провести уявний діалог між власними впевненістю та невпевненістю.

Техніка здійснення кола застосовується у груповій терапії, коли член групи у якості гри-експеримента просить певних учасників групи або усю групу висловитись щодо нього. Інший варіант – сам член групи за колом виражає власні почуття учасникам групи. Ця техніка особливо ефективна при роботі з проєкціями. Крім того, ця техніка стимулює клієнтів до нової поведінки та свободи самовираження. Часто в роботі пропонується починати з висловів, які необхідно закінчити, наприклад, «Я злюся тому, що...». Багаторазове повторення фрази, яка виражає глибоку впевненість, може сприяти зміні його значення і змісту для клієнта.

Техніка «навпаки», полягає у тому, щоб клієнт зіграв поведінку, протилежну тій, яка йому не подобається, наприклад, сором'язлива людина повинна вести себе зухвало. Техніка направлена на прийняття себе у новій для себе поведінці та на інтегруванні у «Я» нових структур досвіду.

Проективні техніки або ігри у ході гештальт-терапії допомагають учасникам групи ідентифікувати себе з аспектами особистості, що відкидаються.

На думку Перлза, люди забагато часу витрачають репетируючи на «сцені уяви» свої різні ролі та стратегії поведінки по відношенню до конкретних

ситуацій та осіб. Нажаль, підготовка себе до певних життєвих ситуацій у думках та уяві часто проходить у відповідності з неефективними стереотипами, які є джерелом негативної поведінки. Тому техніка «репетиція» поведінки вголос у групі з залученням інших учасників дозволяє краще усвідомити власні стереотипи, а також використовувати нові ідеї і рішення у цій області [15].

Таким чином, гештальт-терапія володіє багатьма техніками, які можуть використовуватись у різних ситуаціях та застосовуватись до різних людей, але важливим є досвід, залученість та творчість підходу терапевта під час роботи з клієнтом або цілою групою.

Висновки до першого розділу.

Гештальт-терапія Ф. Перлза увібрала у себе багато ідей з різних напрямків психотерапії та вчень. Основними інтелектуальними тенденціями, які здійснили вплив на Перлза були психоаналіз З. Фрейда та В. Райха, гештальттеорія В. Келера, М. Вертгеймера, К. Левина, К. Гольдштейна та інш., екзистенціалізм та феноменологія, ідеї спонтанності та рольових ігор у психотерапії Дж. Л. Морено, погляди на аналіз сновидінь К. Юнга та дещо менший, але все одно важливий вплив здійснив дзен-буддизм, з якого було запозичено ідею про мінімізацію інтелектуалізації та фокусування на усвідомленні теперішнього.

Гештальт-терапію можна визначити як психотерапевтичний напрям, який оснований на синтезі психоаналітичних ідей і принципів гештальтпсихології, спрямований на усвідомлення і закінчення цілісних патернів взаємодії зі світом, а несвідомі компоненти і психологічні захисти розглядає як основні цілі терапевтичного втручання. Гештальт-терапія можна назвати практичною філософією життя, що базується на процесах усвідомлення і контакту. Головна мета гештальт-терапії – це допомога людині знайти саму себе, свою індивідуальність, неповторність, цілісність, це й відрізняє гештальт-терапію серед інших психотерапевтичних напрямів.

Базові поняття гештальт-терапії належать «гештальт», «фігура», «фон», «усвідомлення», «зрілість», «SELF», «контакт». Крім того, гештальттеорія виділяє п'ять механізмів, які порушують процес саморегуляції, а саме: інтроекція, проекція, ретрофлексія, дефлексія та конфлуенція. Перлз виділяв п'ять рівнів невроту: рівень кліше, синтетичний невротичний імпульсивний експлозивний та завершаючий рівень – аутентичність.

Гештальт-терапія передбачає певні принципи, завдяки яким досягається вказана мета. Гештальт-терапія фокусує увагу людини на усвідомлення процесів, які відбуваються у кожен момент теперішнього часу. Вона розвиває цілісний образ людини у п'яти сферах її життя: фізичній, емоціональній, інтелектуальній, соціальній та духовній. Принцип «я і ти» передбачає

прагнення до відкритого і безпосереднього контакту між людьми. Психотерапія допомагає людині вчитися входити у безпосередній контакт, тобто адресувати конкретні вислови конкретним людям, а не направляти їх у повітря. Принцип суб'єктивізації висловів пов'язаний з семантичними аспектами відповідальності людини. Психотерапія пропонує людині замінювати об'єктивізовані форми, наприклад, «щось давить у грудях», на суб'єктивізовані – «я подавляю себе». Континуум свідомості – це концентрація на спонтанному потоці змісту переживань, метод підведення людини до безпосереднього переживання та відмови від вербалізації та інтерпретації. Усвідомлення почуттів, тілесних відчуттів і спостереження за рухами тіла сприяють орієнтації людини у самому собі та у своїх зв'язках з оточенням.

Гештальт-терапія може здійснюватись у формі індивідуальних та групових сесій. При цьому групова робота у рамках гештальт-терапії має свою специфіку: у гештальт-групах акцент робиться не на груповій динаміці, хоча вона і не ігнорується терапевтом, а на індивідуальній роботі з одним членом групи, який заявив свою проблему. Таким чином, група виступає як фон для роботи з конкретним учасником.

Гештальт-терапія передбачає поділ технік на дві групи: техніки діалогу і проєктивні техніки. Техніка діалогу передбачає роботу на межі контакту між клієнтом та терапевтом. Проєктивні техніки використовуються для роботи з образами, сновидіннями, уявними діалогами, частинами особистості та інш. Однак таке розмежування технік на дві групи можливе лише в теорії, на практиці вони постійно переплітаються та перетинаються під час терапії.

При проведенні терапії а застосуванні технік необхідно дотримуватися певних процедур: процедура розширення свідомості, інтеграція протилежностей, посилення уваги до почуттів, робота з мріями, прийняття відповідальності за самого себе, процедура подолання супротиву.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ-СПІВРОБІТНИКА ПРАВООХОРОННОГО ОРГАНУ.

2.1. Психологічні особливості роботи особистості у правоохоронному органі.

Професійна діяльність співробітників правоохоронного органу належить до розряду складних, які висувають високі вимоги до працівників правоохоронних органів, оскільки від прийнятих ними рішень залежить доля багатьох людей. Правоохоронці представляють державні органи, що стоять на варті особистих та державних інтересів. На думку В.В. Простякова, «основними особливостями професійної діяльності правоохоронців є:

- правова регламентація (нормативність) професійної поведінки, прийнятих рішень правоохоронців;
- владний, обов'язковий характер професійних повноважень посадових осіб;
- екстремальний характер правоохоронної діяльності;
- нестандартний, творчий характер праці;
- процесуальна самостійність та персональна відповідальність» [36].

Дослідники виділяють два види особливостей професійної діяльності правоохоронців. У першу групу можна включити комунікативний аспект та специфіку спілкування працівників правоохоронних органів. До другої групи можна віднести віктимологічні аспекти служби та особливості, пов'язані з дією фактора небезпеки.

Розглянемо першу групу особливостей. Специфіка ділового спілкування правоохоронця – широта та багатопричинність комунікацій. На відміну від представників інших професій, для співробітників правоохоронних органів характерне безмежне коло спілкування – всі верстви суспільства різних вікових та професійних груп, різного суспільного становища. З психологічної точки зору це означає, що діяльність співробітника має бути гнучкою, нестандартною, творчою. Теза про творчу діяльність як систему з рефлексією

доведена у багатьох філософських та психологічних дослідженнях. Роботи М.В. Кларіна, Я.М. Пономарьова, Н.Ю. Посталюк, І.М. Семенова, С.Ю. Степанова, В.В. Століна розкривають різні аспекти «виходу» особистості у рефлексивну позицію, усвідомлення своєї діяльності та спілкування. Сутнісною особливістю професійної діяльності правоохоронця вважатимуться її творчий, пошуковий характер. Зрозуміло, що творчий початок притаманний усім видам праці співробітників поліції. «Наприклад, слідчі переважно спрямовують свою діяльність на встановлення прихованої істини. Тут правова оцінка фактів відіграє найважливішу роль, але основною турботою слідчого все ж таки є встановлення та закріплення фактів, які раніше не були відомі державним правоохоронним органам. Тут майстерність, талант, наполегливість, творчий підхід виходять на перший план» [38].

Співробітникам правоохоронної сфери потрібна особлива психологічна підготовка у сфері спілкування: універсальні знання, вміння та навички у сфері соціальної психології. Якостями, які необхідні для комунікативної діяльності правоохоронця, є: товариськість, емоційна стійкість, чуйність, вміння слухати людину та говорити з нею. Характерною особливістю спілкування та діяльності правоохоронця є те, що він змушений мати справу з особливим контингентом людей, які порушили закон. Постійне негативне спілкування зі злочинцями, порушниками громадського порядку має істотний психотравмуючий вплив на самопочуття співробітника. Необхідні адекватні механізми захисту «Я» особистості, щоб уникнути синдрому «емоційного згорання». Істотною особливістю діяльності правоохоронця є конфліктний характер тих ситуацій, на фоні яких розгортається та протікає служба правоохоронця. Конфліктність діяльності проявляється у різних формах: вступаючи у взаємодію зі злочинцем, співробітник відчуває активний опір з його боку, він повинен долати спроби порушника замаскувати свої дії, ввести в оману і навіть спровокувати співробітника на неправильні, протиправні дії. У цих критичних ситуаціях спілкування співробітник зобов'язаний зберігати самоконтроль, мати підвищену психологічну стійкість, щоб не піддатися на

провокації і протистояти злочинцеві. Успішне вирішення проблемнокритичних ситуацій багато в чому визначається рівнем розвитку рефлексії співробітника правоохоронного органу. У реальній правоохоронній практиці співробітник часто стикається з ситуаціями, які не можуть бути вирішені на рівні професійних стереотипів та освоєних прийомів впливу. Рівень розвитку рефлексії визначає спосіб поведінки працівника у подібних ситуаціях. Він може поводитися деструктивно, нескінченно пробуючи знайомі способи, незважаючи на їх неефективність, або «піти» з ситуації, оголосивши її нерозв'язною. Інший спосіб поведінки полягає не в простому переборі варіантів дій, а в рефлексивній оцінці, аналізі, переосмисленні, спрямованих на виявлення конфліктного змісту цієї конфліктної ситуації та на відокремлення творчого завдання. Такий спосіб поведінки призводить до конструктивного вирішення проблемної ситуації та професійно-особистісного зростання правоохоронця. У сучасній психології «рефлексивність» розглядається як одна зі змістовних характеристик індивідуального стилю діяльності правоохоронця. «Особливу увагу необхідно привернути до юридичної аргументації, що є різновидом юридичної комунікації, результат діяльності правового мислення, що служить обґрунтуванням певної точки зору на життєвий випадок з метою переконання в її істинності, розуміння і прийняття» [31].

Рефлексія у професійній діяльності правоохоронців буває контрольною та конструктивною. Рефлексія з функцією контролю спрямована на співвіднесення з ідеалом особистісних і діяльнісних параметрів. Конструктивна функція спрямована на їх перебудову як неефективних у цій ситуації. Якщо ми розглянемо діяльність правоохоронців з погляду функцій рефлексії, то побачимо, що контрольна функція включає вміння аналізу професійної діяльності, функціональних обов'язків, вміння контролю самопізнання, а конструктивна – вміння корекції оцінок, відносин, діяльності, вміння змінити свою діяльність, виходячи з мінливих умов. Отже, рефлексія становить сутність професійної діяльності правоохоронця, оскільки пов'язана

з його творчістю, міжособистісною взаємодією, психологічно-компетентним спілкуванням та іншими аспектами правоохоронної діяльності. З іншого боку, професійне мислення правоохоронця відрізняється рефлексивністю, тобто його інтелектуальна діяльність пов'язана з аналізом власних міркувань, висновків та дій та одночасною імітацією думок та дій інших учасників конфліктної взаємодії, а також постійним переходом можливого знання на достовірне.

Можна відзначити ще одну особливість службової діяльності правоохоронця – громадський та суспільний характер. Діяльність правоохоронця розгортається під жорстким та постійним соціальним контролем. Складність виконання завдань у присутності публіки підкреслюється і тим, що співробітник зобов'язаний дотримуватися як громадський етикет, норми моралі, так і певні статутні вимоги, які іноді незрозумілі оточуючим.

До другої групи особливостей діяльності правоохоронців можна віднести всю ту специфіку, яка пов'язана з фактором небезпеки та ризику. Правоохоронець протягом усього часу, а не лише службового, перебуває у стані стресу. Він зважає на цілком реальну можливість отримати травму після закінчення службового часу. Віктимна схильність діяльності правоохоронців означає підвищену ймовірність агресивного нападу порушників громадського порядку, підвищену ймовірність стати жертвою злочинних посягань. Ймовірність агресивного нападу на правоохоронців багато в чому залежить від правильної організації служби, обліку індивідуальних та психологічних особливостей працівників при доборі особового складу на посади, підвищено вразливі у віктимному відношенні. Усвідомлення співробітником підвищеної віктимності своєї праці також може грати роль психотравмуючого фактора, що призводить до надзвичайно емоційної напруженості служби. «Виконання правоохоронцем його функціональних обов'язків вимагає наявності певних психологічних якостей, умінь та здібностей:

- здатність вирішувати професійні завдання у ситуаціях, що супроводжуються високим ступенем особистого ризику та небезпеки для життя;

- готовність до ситуації збройного конфлікту зі злочинцями;

- здатність до інтенсивної міжособистісної комунікації із кримінальними елементами;

- висока психофізіологічна витривалість, пов'язана із відсутністю фіксованого робочого часу;

- здатність витримувати тривалу емоційну напругу, почуття страху, невизначеності, невпевненості, неможливості поділитися своїми сумнівами із близькими;

- здатність до тривалої напруги сенсорних систем за умов монотонії (наприклад, приховане спостереження за об'єктом, його супроводження, очікування);

- необхідність постійної інтенсивної інтелектуальної активності (аналіз безперервно мінливої оперативної інформації, утримання у пам'яті великої кількості фактів, прийняття рішень в умовах дефіциту часу та інформації);

- здатність до рольового перетворення, вміння видавати себе за інших людей, безпомилково розігрувати ролі різних соціальних та професійних типів;

- мовна винахідливість, вміння швидко і достовірно пояснити критичну ситуацію іншому, приховавши справжні наміри» [45].

Таким чином, можна виявити важливі якості професійного мислення правоохоронців:

- глибина – здатність проникнути у сутність фактів, зрозуміти сенс того, що відбувається, передбачати найближчі та віддалені, прямі та побічні результати явищ та вчинків;

- широта – вміння охопити велике коло питань та фактів, залучаючи знання з різних галузей науки та практики;

- мобільність – здатність продуктивного мислення, мобілізація та використання знань у складних умовах, у критичній обстановці;
- швидкість – вміння вирішувати завдання за мінімум часу, проводячи прискорену оцінку обстановки та вживаючи невідкладних заходів;
- самостійність – здатність до постановки цілей і завдань, вміння знаходити їх вирішення та шляхи до їх досягнення без сторонньої допомоги;
- цілеспрямованість – воляова спрямованість мислення вирішення певного завдання, здатність тривалий час утримувати їх у свідомості і організовано, послідовно, планомірно думати над її вирішенням;
- критичність – вміння зважувати повідомлення, факти, припущення, відшуковуючи помилки та спотворення, розкриваючи причини їх виникнення;
- гнучкість – вміння підійти до явища з різних точок зору, встановлювати залежності та зв'язку в порядку, зворотному до того, що вже був засвоєний; варіювати способи дії, перебудовувати свою діяльність та змінювати прийняті рішення відповідно до нової обстановки » [17].

Окрім того, що особистість правоохоронця поступово психологічно формується, пристосовуючись до умов роботи, одночасно вона піддається й професійній деформації та іншим чинникам, які змінюють особистість. Однак, маючи високий психологічний розвиток та постійну регулярну психологічну підтримку, процес деформації можливо контролювати.

Дослідженнями встановлено, що професійна діяльність як основний вид діяльності людини може за певних умов здійснювати на її психіку значний деформуючий вплив та призводити до різних видів негативних девіацій [3]. До відомих видів негативних змін психіки працівників правоохоронних органів належать: професійна деформація, психічне вигоряння, стрес, постравматичні розлади.

Правоохоронна діяльність відрізняється суттєвими особливостями, що впливають на особистість професіонала, що її здійснює.

А.В. Будановим встановлено, що розвитку професійної деформації співробітників правоохоронних органів сприяють три основні групи факторів:

- зумовлені специфікою правоохоронної діяльності (владні повноваження, детальна правова регламентація діяльності, психологічні та фізичні навантаження, особливості організації служби, недостатня матеріальна винагорода, підвищена відповідальність, екстремальність служби, професійні контакти з кримінальними особами);

- пов'язані з особистісними особливостями працівників (завищені особистісні очікування від служби, переоцінка її особистісного сенсу, недостатня професійна підготовленість, жорсткі професійні установки, професійний вік, розвиток схильності до насильства, випереджальне оволодіння технікою професійної діяльності порівняно з професійно-особистісним розвитком, розвиток рішучості за недостатнього розвитку самоконтролю та самокритичності, поява розчарування професією);

- соціально-психологічні властивості (неадекватний стиль керівництва, напружені, конфліктні взаємини у колективі, сім'ї, низька загальна оцінка діяльності, що викликає почуття неповноцінності).

До ознак професійної деформації співробітників правоохоронних органів відносяться: жорсткі професійні установки, обвинувальний ухил, надмірна підозрілість і педантичність, черствість до людського горя, біди, правовий нігілізм, самовиправдання порушень службових норм інтересами та цілями державної служби, зловживання владою, зниження самоконтролю та вимогливості до себе.

Крім того, діяльність співробітників правоохоронних органів пов'язана з виконанням правових норм, тому і поведінка працівників, які є посадовими особами, що відхиляється, проявляється насамперед у порушенні ними цих норм.

Слід також зазначити, що діяльність правоохоронців за своїм соціальним призначенням та змістом є потенційно конфліктною. Суперечності працівників правоохоронних органів із громадянами виникають з низки об'єктивних і суб'єктивних умов, викликаних правовими та організаційно-управлінськими причинами, обумовленими: специфікою завдань, які стоять

перед правоохоронними органами та реальними умовами, у яких виконуються ці завдання.

В основі причин делінквентної поведінки працівників правоохоронних органів лежать як дефекти їхньої особистості, так і причини об'єктивного характеру: недоліки в організаційно-управлінській діяльності, насамперед відсутність належного відомчого контролю; недосконалість критеріїв оцінки правоохоронної діяльності; неузгодженість відомчої практики та положень закону; недоліки у відборі кандидатів на службу, формалізм в організації вступу на посаду; правовий нігілізм, розмитість принципів професійної етики та професійна деформація працівників.

Слід наголосити, що вибір майбутньої професії, визначення свого місця в житті — одне з найголовніших рішень, яке доводиться приймати людині. Відповідно до сценарної теорією Е. Берна вибір професії сприймається як програма поступального розвитку та основа життєвого самоствердження людини у суспільстві [4].

Невдалий вибір професії може спричинити драматичний перегляд життєвих планів, кар'єри та зміни статусу особистості. Якщо людина духовно не була готова до служби в правоохоронному органі, то вона поступово зазнає значної шкоди при необдуманому прийнятті рішення про вступ на правоохоронну службу. Не простіше виглядає ситуація на етапі професійного навчання та «становлення» особистості. Зриви у службовій діяльності призводять людину до виникнення незадоволеності, а потім і до незгоди виконувати службові обов'язки, відлинування під будь-яким приводом від служби, порушення службової дисципліни. Лише почуття «боргу» не здатне підвищити і довго підтримувати на високому рівні продуктивність праці працівника правоохоронного органу. Життя вимагає від нього пошуку стійкості, яку він може не знайти у невмотивованій правоохоронній життєдіяльності. І тут будь-які умовляння і навіть дії керівництва, створені задля професійне вдосконалення такого співробітника, не матимуть результату.

Крім того, слід пам'ятати, що у мирний час правоохоронні органи — це єдина влада, якій надано право силовими методами протистояти деструктивним проявам у державі. Таке становище покладає співробітників правоохоронних органів певні зобов'язання, мірою яких є розвинена правосвідомість. У силу службового обов'язку правоохоронцям доводиться застосовувати силові методи впливу, проте ця професійна специфіка не повинна виключати усвідомлення співробітниками крайності та винятковості цих методів. Інакше почуття службового обов'язку починає трансформуватися в жорстокість, грубе свавілля, безкомпромісність розв'язання конфліктів, формуючи зрештою безцеремонну, деспотичну та нетерпиму до оточуючих особистість.

Особливої актуальності серед працівників правоохоронних органів в останні роки набуває феномен «психічного вигоряння». Під «психічним вигорянням» розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, яке проявляється у професіях соціальної сфери [32]. У працівників правоохоронних органів під впливом надмірних психофізіологічних навантажень, ненормованих умов праці, високої залежності від керівництва, низької соціальної підтримки та захищеності, постійного дефіциту інформації, низькою задоволеністю від результатів діяльності починає розвиватися почуття емоційної спустошеності, втоми, цинічне, бездушне ставлення до людей, до їхніх проблем та особливо до правопорушників. У працівників правоохоронних органів може виникати почуття неспішності у професійній діяльності, некомпетентності, яка, по суті, є професійною кризою, що веде до загальносоціальної кризи особистості.

Головним чинником протидії «психічному вигорянню» є якісний професійно-психологічний відбір кандидатів на службу, усвідомленість обраного ними професійного шляху, підвищена мотивація до професійної діяльності, інтеріоризація професійно значимих цілей, завдань, цінностей, включеність до професійної діяльності, енергійність, ентузіазм, самоєфективність.

В умовах професійної діяльності правоохоронців всі стресогенні фактори, як правило, класифікують за такими підставами:

- за характером психосоціальної мотивації (стресори професійної діяльності, у тому числі викликані екстремальними умовами позаорганізаційних відносин та пов'язані з індивідуально-типологічними особливостями особи співробітника);
- тривалість дії (короткострокові та тривалі);
- характеру впливу на органи чуття (візуально-психічного, слухового та відчутно-нюхового ряду).

На стресостійкість значний вплив мають: оптимізм, цілеспрямованість, рішучість, самоповага, самовладання, самоконтроль, стриманість, здатність до аналізу та синтезу обстановки та своїх дій, доброзичливість, почуття гумору.

Таким чином, все наведене вище дозволяє вважати, що правоохоронна діяльність виявляється вельми насиченою у психологічному відношенні професійною працею. У своїх найбільш загальних рисах вона замикається з психологічними сторонами функціонування у суспільстві системи права та моральними цінностями, що охороняються правом. Разом з тим внаслідок поділу правоохоронних органів за владними повноваженнями, цільовим призначенням існують різні види правоохоронної діяльності, що здійснюються ними, які мають не тільки свою психологічну специфіку, а й особливості застосування науково-психологічних розробок на практиці.

Для успішної роботи у правоохоронній сфері особистості необхідно бути психологічно готовою до такого виду діяльності, усвідомлювати, що саме ця діяльність підходить їй, постійно вдосконалювати свій рівень психологічного усвідомлення оточуючого світу та приймати психологічну допомогу та підтримку у разі необхідності.

Враховуючи, соціальний характер служби у правоохоронній сфері інструментами гештальт-терапії можливо допомогти правоохоронцю у здійсненні успішної рефлексії, ясного відокремлення своїх поглядів та цілей від несприятливого оточення та здійснення своїй діяльності, усвідомлюючи

усю відповідальність за свої дії, при цьому не піддаючись деструктивному впливу цього усвідомлення.

2.2. Елементи гештальт-терапії як інструмент становлення особистості фахівця – співробітника правоохоронної сфери.

Правоохоронна діяльність вимагає від працівників не лише професійних знань, вмінь та навичок, а й наявності певних психологічних якостей, які будуть сприяти виконанню службових обов'язків. Виконання професійних обов'язків вимагає від правоохоронців високої особистісної відповідальності, здатності виконувати завдання в умовах дефіциту інформації та часу і часто здійснюється в небезпечних умовах для життя як власного, так і життя всіх інших учасників ситуації правопорушення.

Найчастіше готовність досліджується як певний стан свідомості, психіки, функціональних систем в ситуації відповідальних дій або підготовки до них. Готовність показується як можливість суб'єкта діяти на досить високому рівні (О.В. Москаленко, К.К. Платонова), подальшого професійного вдосконалення і підвищення кваліфікації.

Так, на думку С.М. Кучеренко, формування психологічної готовності до професійної діяльності – це розвиток, становлення необхідних ставлень, установок, досвіду, майстерності, які дають можливість людині усвідомлено здійснювати професійну діяльність.

Таким чином, підготовка спеціалістів не обмежується тільки оволодінням професійними знаннями та навичками. Слід зауважити на тому, що зацікавлення дослідників здебільшого фокусується на особистості майбутнього фахівця, його іміджевих ознаках. У процесі співбесіди, під час прийому на роботу все більше обговорюються особистісні уподобання, життєві обставини, особистісні інтереси, плани на майбутнє. Отже, успішність майбутньої діяльності спеціаліста багато в чому залежить від його психологічної готовності виконувати свої професійні функції, від його «соціальної компетентності».

Якщо враховувати своєрідність правоохоронної діяльності, то вона вимагає від працівників не лише професійних знань, вмінь та навичок, а й наявності певних психологічних якостей, які сприятимуть виконанню

службових обов'язків. Згідно соціально-професійних вимог, які висуваються сучасним соціумом до професії правоохоронця актуалізуються такі особистісні якості як: висока особистісна відповідальність (щодо здатності виконувати завдання в умовах дефіциту інформації та часу, що найчастіше здійснюється в небезпечних умовах для життя як власного, так і життя всіх інших учасників ситуації правопорушення), аналітичні здібності та здатність прогнозування наслідків професійних дій тощо.

Формування особистості починається ще задовго до навчання у ЗВО – з моменту виникнення бажання присвятити себе певному виду діяльності. Бажання та інтереси є одними з основних мотивів людини. Стійкі мотиви особистості формують її спрямованість, що обумовлює вибір певної діяльності. Таким чином виникнення мотивів професійного спрямування можна вважати початком професійного розвитку особистості [30].

Психологічна готовність студентів як майбутніх правоохоронців є важливою умовою успішного виконання професійної діяльності та самореалізації в структурі правоохоронних органів, яка повинна формуватися і удосконалюватися і самою особистістю фахівця, і всією системою заходів, що вживаються державою в цілому. Оскільки готовність є необхідною складовою ефективної самореалізації особистості в обраній діяльності, передумовою становлення професіоналізму, то вивчення її компонентів сприятиме гармонізації особистісного розвитку [28].

Вперше поняття «психологічна готовність до діяльності» було використано М.І. Дяченком та Л.А. Кандибовичем. На їхню думку, готовність до праці – складне психологічне утворення, яке складається з наступних компонентів:

– мотиваційний, який охоплює професійні установки, інтереси, прагнення виконувати професійну роботу. Основою мотиваційного компоненту є професійна спрямованість, особисте прагнення людини застосувати свої знання в обраній професійній сфері, а це у свою чергу

виражається у позитивному ставленні до професії, інтересі до неї та бажанню вдосконалювати свою підготовку;

– орієнтаційний, основою якого є професійна етика, професійні ідеали, погляди, принципи, переконання та готовність діяти відповідно до них. Основою орієнтаційного компонента є ціннісні орієнтації особистості, глибина професійного світогляду;

– до пізнавально-операційного компоненту психологічної готовності входить: професійна спрямованість уваги, уявлень, сприймання, пам'ять, мислення, здібності, знання, дії, операції і заходи, необхідні для успішного здійснення професійної діяльності;

– емоційно-вольовий – характеризує почуття, вольові процеси, що забезпечують успішний перебіг і результативність діяльності педагога; емоційний тонус, емоційна сприйнятливність, цілеспрямованість, самовладання, наполегливість, ініціативність, рішучість, самостійність, самокритичність, самоконтроль [16].

Психологами наголошується [2], що вольова регуляція особистості співробітника правоохоронного органу виявляється у таких вміннях та навичках:

- 1) стримувати в екстремальних ситуаціях психологічні реакції, які знижують ефективність дій і призводять до промахів, помилок;
- 2) бездоганно виконувати професійні обов'язки у психологічно складних умовах;
- 3) зберігати професійну пильність, проявляти обережність та готовність до несподіванок, вмотивованого ризику, небезпеки;
- 4) протистояти психологічному тиску з боку третіх осіб, які намагаються вплинути на дотримання співробітником норм права, моралі, закону;
- 5) здійснювати напружену психологічну боротьбу з особами, які перешкоджають попередженню, розкриттю, розслідуванню злочинів;
- 6) володіти самоконтролем та саморегуляцією у психологічно складних, напружених, конфліктних, провокуючих ситуаціях.

Машук І.О. визначає психологічну готовність до діяльності в структурі правоохоронних органів як стійкий стан, цілісний структурний комплекс компонентів: індивідуально-психологічні особливості, професійні знання, навички та уміння; мотиви, інтереси і потреби, який утворюється завдяки установці суб'єкта на конкретний вид правоохоронної діяльності шляхом цілеспрямованої професійно-психологічної підготовки і виникненням активно-дійового стану підготовленості тощо. Водночас, характеризується оптимальною мобілізацією всіх ресурсів організму, розвитком емоційно-вольової регуляції особистості студента, його стійкості завдяки професійній підготовленості, а також активно-позитивним ставленням до обраної діяльності [26].

Отже, професійно-психологічна готовність майбутнього працівника правоохоронних органів – це сукупність якостей і властивостей особистості, що зумовлює стан мобілізованості психіки, налаштованість на найбільш доцільні, активні й рішучі дії в складних чи небезпечних для життя і здоров'я умовах професійної діяльності [19].

Основними соціально-психологічними чинниками, які визначають психологічну готовність студентів до правоохоронної діяльності, зокрема, висока соціальна та державна значущість правоохоронної діяльності; значна фізична, інтелектуальна й емоційна напруженість, підвищені темп і динаміка її проходження; більш жорстка, порівняно з іншими професіями, регламентація та правове регулювання взаємовідносин між її учасниками; домінування колективних форм діяльності; часта зміна одних видів діяльності, дій на інші, зумовлених особливостями професії, різною оперативною обстановкою; високий рівень організації взаємин по вертикалі і по горизонталі та інші [42].

Задачами професійного становлення особистості, вдосконалення спеціаліста та його готовності до професійної діяльності після закінчення освітньої організації вищої освіти займаються спеціалісти в галузі психології праці. Однією з задач психології праці Карпов А.В. називав вивчення

емоційно-вольової сфери особистості як регулятора трудової діяльності, розкриття механізмів і закономірностей стійкості особистості до екстремальних умов діяльності [22].

Отже, формування психологічної готовності до професійної діяльності постають одночасно і ціллю, і результатом довготривалого процесу підготовки спеціаліста в закладі вищої освіти, який відбувається згідно з психолого-педагогічним супроводом освітнього процесу, та являє собою комплекс організаційних, психолого-педагогічних заходів.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у визначені і врахуванні психологічних механізмів формування готовності особистості до професійної діяльності саме в галузі правоохоронної сфери.

Висновки до другого розділу.

Співробітникам правоохоронної сфери потрібна особлива психологічна підготовка у сфері спілкування: універсальні знання, вміння та навички у сфері соціальної психології. Якостями, які необхідні для комунікативної діяльності правоохоронця, є: товарицькість, емоційна стійкість, чуйність, вміння слухати людину та говорити з нею. Характерною особливістю спілкування та діяльності правоохоронця є те, що він змушений мати справу з особливим контингентом людей, які порушили закон. Постійне негативне спілкування зі злочинцями, порушниками громадського порядку має істотний психотравмуючий вплив на самопочуття співробітника. Необхідні адекватні механізми захисту «Я» особистості, щоб уникнути синдрому «емоційного згорання».

Рефлексія у професійній діяльності правоохоронців буває контрольною та конструктивною. Рефлексія з функцією контролю спрямована на співвіднесення з ідеалом особистісних і діяльнісних параметрів. Конструктивна функція спрямована на їх перебудову як неефективних у цій ситуації. Якщо ми розглянемо діяльність правоохоронців з погляду функцій рефлексії, то побачимо, що контрольна функція включає вміння аналізу професійної діяльності, функціональних обов'язків, вміння контролю самопізнання, а конструктивна – вміння корекції оцінок, відносин, діяльності, вміння змінити свою діяльність, виходячи з мінливих умов.

Дослідженнями встановлено, що професійна діяльність як основний вид діяльності людини може за певних умов здійснювати на її психіку значний деформуючий вплив та призводити до різних видів негативних девіацій. До відомих видів негативних змін психіки працівників правоохоронних органів належать: професійна деформація, психічне вигоряння, стрес, постравматичні розлади.

Для успішної роботи у правоохоронній сфері особистості необхідно бути психологічно готовою до такого виду діяльності, усвідомлювати, що саме ця діяльність підходить їй, постійно вдосконалювати свій рівень

психологічного усвідомлення оточуючого світу та приймати психологічну допомогу та підтримку у разі необхідності.

Враховуючи, соціальний характер служби у правоохоронній сфері інструментами гештальт-терапії можливо допомогти правоохоронцю у здійсненні успішної рефлексії, ясного відокремлення своїх поглядів та цілей від несприятливого оточення та здійснення своїй діяльності, усвідомлюючи усю відповідальність за свої дії, при цьому не піддаючись деструктивному впливу цього усвідомлення.

Виникнення мотивів професійного спрямування можна вважати початком професійного розвитку особистості. Під час навчання у ВНЗ, що готують правоохоронців, важливими є підготовка професійно грамотних спеціалістів, які повинні мати не лише високий рівень професійної підготовки, а й володіти розвиненими професійно значущими психологічними якостями особистості: зрілою мотиваційною сферою і розвиненим інтелектом, навиками аналізу і самоаналізу діяльності, що виконується, високою працездатністю та емоційальною стабільністю, високим рівнем самоконтролю і розвитку вольової регуляції, сформованими вольовими якостями. Таким чином, під час підготовки співробітників правоохоронної сфери необхідно створювати комплексний підхід до всебічного розвитку особистості професіонала ще на етапі освіти і професійного становлення.

Основними соціально-психологічними чинниками, які визначають психологічну готовність студентів до правоохоронної діяльності, зокрема, висока соціальна та державна значущість правоохоронної діяльності; значна фізична, інтелектуальна й емоційна напруженість, високий темп і динаміка її проходження; більш жорстка, порівняно з іншими професіями, регламентація та правове регулювання взаємовідносин між її учасниками; висока ступінь колективності діяльності; часта зміна одних видів діяльності, дій на інші, що може бути зумовлено різною оперативною обстановкою; високий рівень організації взаємин по вертикалі і по горизонталі та інші.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ-СПІВРОБІТНИКА ПРАВООХОРОННОЇ СФЕРИ.

3.1. Діагностичне підґрунтя застосування елементів гештальт-терапії у процесі становлення особистості фахівця-співробітника правоохоронної сфери.

Важливою частиною написання даної магістерської роботи є проведення діагностичного дослідження. У проведенні нашого дослідження брали участь як правоохоронці, зокрема, працівники патрульної поліції, слідчі, дізнавачі, експерти-криміналісти, співробітники підрозділу охорони громадського порядку та забезпечення громадської безпеки з різних відділів поліції, а також особи, які ніколи не працювали у правоохоронних органах.

Експериментальне дослідження полягало у застосуванні наступних психодіагностичних методик:

- 1) опитування «Прогноз».
- 2) опитування соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

Опитування проводилися анонімно на базі Google-форм, яке респонденти проходили шляхом переходу за інтернет-посиланням.

Опитування «Прогноз» призначено для первинного орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН). Воно допомагає виявити окремі первинні, предзахворювальні ознаки порушень особистості, а також оцінити ймовірність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини. Методика містить 84 запитання, на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні".

При профілактиці та діагностиці емоційного стану особливе значення має так звана нервово-психічна нестійкість, яка є відображенням одночасно психічного та соматичного рівня здоров'я індивіда. Методика показує ризик дезадаптації особистості умовах стресу, тобто тоді, коли система емоційного

відображення функціонує в критичних умовах, викликаних зовнішніми, як і внутрішніми чинниками.

Методика «Прогноз» дозволяє виявити окремі передхворобливі ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їх розвитку та проявів у поведінці та діяльності людини. Вона особливо інформативна при доборі осіб, придатних до роботи чи служби у важких, непередбачуваних умовах, де людині пред'являються підвищені вимоги.

При нервово-психічній напрузі існує схильність до зривів нервової системи при значних фізичних і психічних навантаженнях. Нервово-психічна нестійкість виражається як передхворобливий стан із прихованою або компенсованою формою протікання, що обумовлені дефектами функціонування нервової системи й зниженими адаптаційними можливостями організму. У формуванні нервово-психічної нестійкості провідну роль відіграє вроджена або набута біологічна неповноцінність нервової системи у поєднанні з несприятливими психологічними і соціальними чинниками. Біологічне підґрунтя для розвитку нервово-психічної нестійкості полягає у тому, що відхилення у цих осіб, виражені не тільки сильно, а й носять тривалий характер, позначаються на різних сторонах особистості [25].

Методика складається з 84 запитань (міркувань), на кожне з яких досліджуваний дає відповідь «так» або «ні». Результати відображаються кількісними показниками (у балах), на основі яких робиться висновок про рівень нервово-психічної стійкості.

У опитуванні «Прогноз» взяло участь 15 осіб, які ніколи не працювали у правоохоронній сфері (1 група), та 18 правоохоронців (2 група). Результати дослідження приведені у діаграмах 1 та 2.

За результатами опитування встановлено (Див. рис.1.1), що у 1 групі до категорії високої ймовірності нервово-психічних зривів належить 6,7% респондентів, тоді як у 2 групі до вказаної категорії належить 5,5%.

До категорії середньої ймовірності нервово-психічних зривів з 1 групи належить 80%, з 2 групи – 22,2%.

До категорії незначної ймовірності нервово-психічних зривів з 1 групи належить 13,3 %, з 2 групи – 72,2% (Див. рис.1.2)

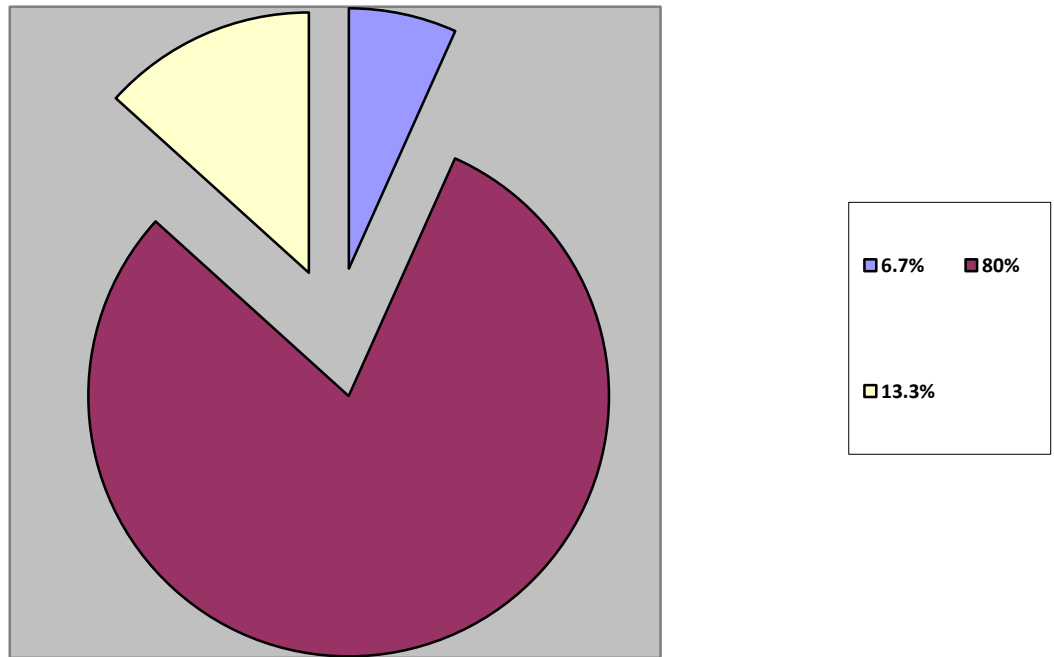


Рис. 1.1 До характеристики нервово-психічної стійкості (опитування «Прогноз» 1 групи)

Результати опитування «Прогноз» свідчать про високий рівень стресостійкості правоохоронців порівняно з особами, які ніколи не працювали у правоохоронній сфері, та належну роботу психологічної служби правоохоронного органу. Слід зазначити, що у опитуваннях приймали участь правоохоронці, які працюють в правоохоронній сфері вже більше 1 року.

Однак, наявність осіб серед правоохоронців, які належать до категорії високої ймовірності нервово-психічних зривів викликають занепокоєння, оскільки правоохоронна діяльність пов'язана з ризиком та перманентним стресом, правоохоронці у службовій діяльності користуються вогнепальною зброєю. Можна припустити, що той вид психологічної роботи, який проводиться з особовим складом підходить не усім співробітникам та існує необхідність у додаткових заходах, під час яких можливо використовувати елементи гештальт-терапії.

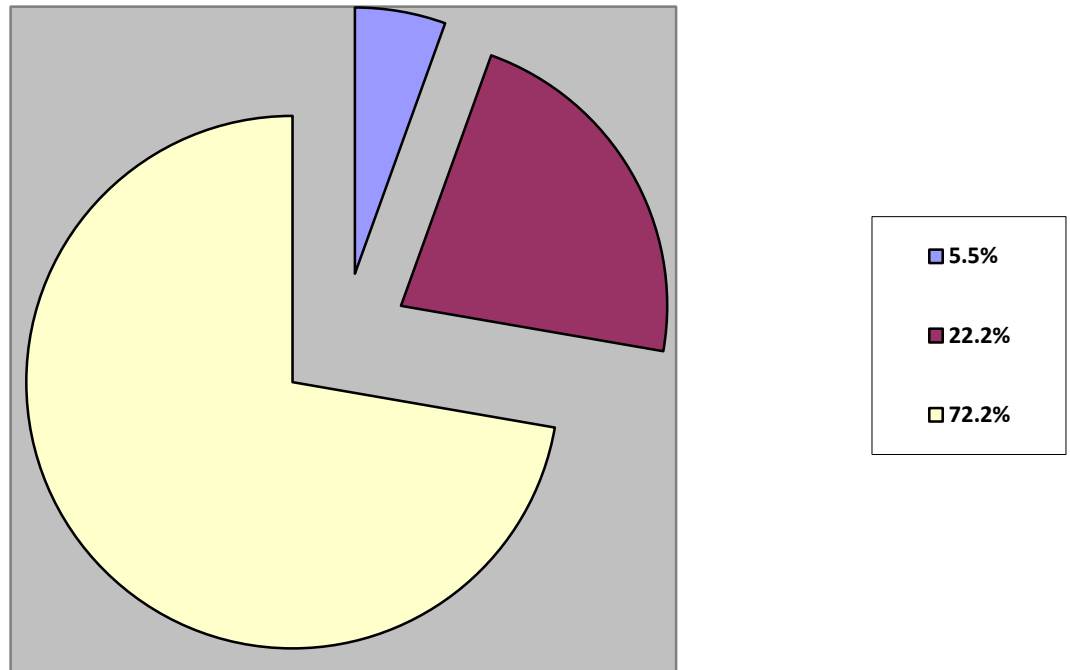


Рис. 1.2 До характеристики нервово-психічної стійкості (опитування «Прогноз» 2 групи)

Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда – дуже стара методика, розроблена одним із творців гуманістичної психології Карлом Роджерсом. Виявляє ступінь адаптованості-дезадаптованості особистості у соціальній сфері і як підстави для дезадаптації передбачає ряд різноманітних обставин: низький рівень самоприйняття; низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація з ними; емоційний дискомфорт, який може бути дуже різним за природою; сильну залежність від інших, тобто екстернальність; прагнення домінувати.

Опитувальник особистісний та призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості.

Стимульний матеріал представлено 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників, на кожне з яких обстежуваний дає одну з шести відповідей від

«це точно не про мене» до «це точно про мене». Цілком імовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли випробувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією із форм «нейтралізації» установки тестованих на соціально-бажані відповіді. У методиці передбачено досить диференційовану, 6-бальну шкалу відповідей.

Авторами виділяються такі шість інтегральних показників:

1. "Адаптація";
2. «Прийняття інших»;
3. "Інтернальність";
4. «Самосприйняття»;
5. "Емоційна комфортність";
6. «Прагнення до домінування».

Кожен з них розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослих.

У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя, переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести із нашим власним способом життя.

Показники шкал визначаються відносно зони невизначеності в інтерпретації результатів. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника у зоні невизначеності – як високі.

Шкала «адаптації» виявляє рівень пристосування людини до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та з власними потребами, мотивами та інтересами. Адаптивність – тенденція функціонування цілеспрямованої системи, що визначається відповідністю (невідповідністю) між її цілями і результатами, що досягаються в процесі діяльності. Шкала «дезадаптації» визначає незрілість особистості, невротичні відхилення,

дисгармонії у сфері прийняття рішення, що є результатом постійних неуспішних спроб індивіда реалізувати ціль або наявність двох рівнозначних цілей.

Шкала «брехливості» визначає рівень щирості випробуваного у ситуації обстеження. Результати по шкалі, що розглядається, підлягають аналізу в першу чергу.

Шкала «прийняття себе» постає як результат самооцінки індивіда, що визначає ступінь задоволеності особистості своїми характеристиками. Шкала «неприйняття себе» виявляє ступінь незадоволеності індивіда своїми особистісними рисами.

Шкала «прийняття інших» говорить про ступінь (рівень) потреби особистості у спілкуванні, взаємодії, спільній діяльності. Шкала "неприйняття інших" протилежна за змістом до попередньої шкали.

Шкала «емоційний комфорт» виявляє ступінь визначеності у своєму емоційному відношенні до дійсності, що оточує предметів і явищ. Шкала «емоційний дискомфорт» вимірює невизначеність в емоційному відношенні (невпевненість, пригніченість, млявість тощо) до навколишньої соціальної дійсності.

Шкала «внутрішній контроль» і шкала «зовнішній контроль» визначають схильність індивіда до певної форми локуса контролю (інтернальність та екстернальність). Якщо відповідальність за події у житті людини приймаються більшою мірою нею самостійно, то результати діяльності пояснюються своєю поведінкою, характером, здібностями. Ця позиція свідчить про наявність в індивіда внутрішнього, інтернального контролю. Якщо ж домінує схильність приписувати причини того, що відбувається зовнішніми факторами (навколишньому середовищу, долі або випадку), це свідчить про наявність у індивіда зовнішнього (екстернального) контролю.

Шкала «домінування» виявляє рівень прагнень до лідерства, керівництва у вирішенні завдань, найчастіше особистісно значущі завдання

вирішуються за рахунок оточуючих. Шкала «відомість» визначає рівень прагнення бути підлеглим, виконувати поставлені кимось завдання.

Шкала «ескапізм (уникнення проблем)» визначає рівень уникнення проблемних ситуацій, ухилення від них.

При цьому, найбільш репрезентативними характеристиками особистості, які найбільшою мірою диференціюють вибірку, є інтегральні показники «адаптація», «самоприйняття» та «прийняття інших».

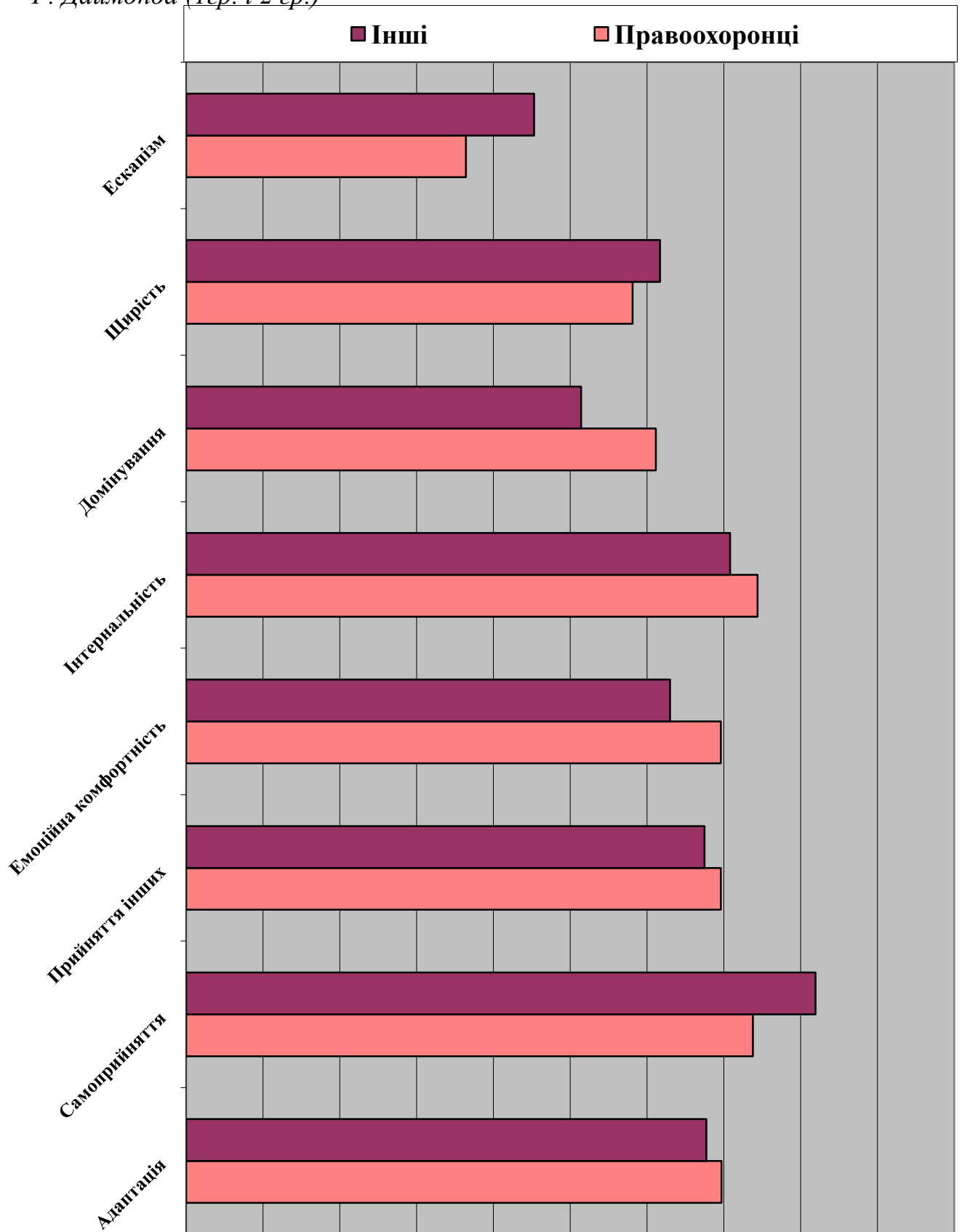
Опитування соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда показало (Див. рис. 1.3.), що співробітники правоохоронної сфери виявляють більшу адаптацію до навколишнього середовища, вміння брати на себе відповідальність. Вказані дані показано у діаграмі 3. Такий рівень психологічної підготовки є результатом роботи психологічної служби, яка проводиться з початку навчання у профільному навчальному закладі. Оскільки на етапі несення служби більшість працівників виявляє достатній та високий рівень стресостійкості та адаптації, існує необхідність у застосуванні заходів, які пропонуються у роботі на етапі навчання для усіх майбутніх правоохоронців та, у зв'язку із виявленням осіб, які належать до категорії високої ймовірності нервово-психічних зривів, - епізодичне застосування на етапі несення служби.

Подальші дослідження у цьому напрямку необхідно поглиблювати, а саме, вважаю за доцільне, проводити аналіз тривожності та адаптивності за вищевказаними техніками, однак респондентами мають бути як студенти профільних навчальних закладів, так і діючі співробітники правоохоронних органів. При цьому необхідно порівнювати показники студентів першого року навчання та студентів старших курсів, а також правоохоронців, які працюють перший рік та більш досвідчених колег. За результатами такого дослідження застосовувати корекційні заходи.

Одержані результати дослідження можливо використовувати у роботі психологів загально-навчальних закладів при здійсненні профорієнтаційних заходів, викладачів юридичної психології у вищих навчальних закладах

правоохоронної спрямованості, штатних психологів у правоохоронних органах при проведенні психологічної роботи із особовим складом у груповому та індивідуальному порядках.

Рис. 1.2 До характеристики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда (1гр. і 2 гр.)



3.2. Шляхи використання гештальт-терапії у фаховій діяльності працівника правоохоронної сфери.

Професійна діяльність співробітника правоохоронної сфери пов'язана зі значною кількістю нетипових кризових та екстремальних ситуацій, а саме: агресивним оточенням, надмірним психологічним тиском, здебільшого кримінальним середовищем, таємністю та стриманістю тощо. Особа, яка працює у таких умовах повинна мати не тільки високий фаховий рівень, а й достатню психологічну стійкість та витримку, належний ступінь психологічної зрілості.

В ході проведення аналітичної роботи з джерельною базою у сфері психологічного розвитку особистості ми дійшли висновку, що більшість досліджень (О.М. Кокун, В.Є. Михайличенко, В.В. Ягупов та ін.) присвячені загальним питанням професійної діяльності і лише поодинокі з них стосуються особливостей психологічного розвитку особистості, яка опановує спеціальність саме правоохоронного спрямування (А.М. Анікєєва, Н.В. Горбенко, О.В. Каверін, А.Ф. Караваєв, І.О. Машук, І.В. Платонов, А.М. Столяренко та ін.). Наявними є й дослідження, в яких висвітлюється окремі аспекти, пов'язані із ресурсністю гештальт-терапії щодо психологічного розвитку особистості співробітника правоохоронної сфери. Це спонукало потребу у розширенні наукових уявлень у вищезокресленому напрямку.

Переваги гештальт-терапії є очевидними, оскільки завдяки цій психологічній технології людина вчиться знаходитись у теперішньому часі, концентруватись на тому, що відбувається «тут і зараз», та втримуватись у «складних» контактах з іншими людьми, що є важливими навичками для співробітника правоохоронної сфери.

Відтак на нашу думку, саме гештальт-терапія з її різноманітністю методів та технік може бути застосована при формуванні особистості фахівця – працівника правоохоронної сфери, до того ж урахувуючи як індивідуальний так і груповий контент.

За допомогою гештальт-терапії як виду психотерапії у людини є можливість впливати на власні емоції, навчитись розпізнавати їх і адекватно проявляти свої стани в стосунках з іншими, усвідомлювати та проявляти власні почуття, потреби, бажання, що сприятиме активізації завершення незакритих раніше конфліктів, невирішених справ, заблокованої свідомості. Особлива увага приділяється усвідомленню власних потреб, можливості вибору, здатності брати відповідальність. Вченими визнано, що провідною метою терапії є налаштування особистості на розвиток нових життєвих смислів, нового досвіду [8].

Деталізуємо більш докладно психотерапевтичні техніки, наприклад, під час групової терапії.

По-перше, метод постановки найближчих цілей, який стосується взаємодії з іншими людьми. За рахунок цього набувається досвід відстоювання своїх власних границь, вміння казати «Ні», відмовляти у разі неспівпадіння власних і чужих бажань. Обговорення відмовок, причин не робити власний вибір, відкладати певні справи, активізує усвідомлення слабких сторін, які опосередковують втечу від відповідальності. В процесі усвідомлення життєвих стереотипів учасниками тренінгових груп відбувається побудова нового досвіду, нових смислів, нових життєвих стратегій [44].

По-друге, зміна ієрархії цінностей активізує процес змін ставлення до себе як особистості, яка має право вибору своєї поведінки. Групова робота спрямовується на усвідомлення цих «бонусів» (перекладання відповідальності за власні помилки на іншого, проголошення причиною усіх негараздів в своїй роботі недоліки інших, їх неспроможність до прийняття рішення) [7].

Як приклад, можна навести вправу такого змісту: учасникам пропонується, з метою актуалізації відчуття того, що відбувається з ними на даний момент: спробувати протягом декількох хвилин будувати фрази, котрі відображають те, що на даний момент усвідомлюєте, відчуваєте; починайте кожне речення словами «зараз», «на даний момент», «тепер». Отже, у такий

спосіб досягається актуалізація потреб особистості, її бажань, виокремлюючи певні цілі теперішнього часу. Актуальність подій постійно змінюється, за рахунок чого відбувається корекція цілей, смислів учасників групи. Повнота проживання того, що відбувається у теперішній час, дає змогу розширити бачення нових власних можливостей, більш адекватного реагування на нові обставини, здатність бачити перспективи. Таким чином, учасники групи вчаться «знаходити свої нові бажання». За таких умов відбувається «зустріч із самим собою». Коли учасники відкидають різні варіанти виходу з складних життєвих ситуацій, то унеможливується сам вибір. Отож постійно ідеалізується образ бажаного, і відкидаються пропонувані варіанти взаємодії. Як відомо із психологічної практики вибір особистістю «одного чогось», що бажане сьогодні в стосунках, завжди пов'язаний з відмовою від іншого (вторинної вигоди: «матеріальної підтримки іншою людиною», «залежності від її допомоги у вирішенні різних побутових проблем» і т. ін.). Психологічно важливим у процесі усвідомлення власних бажань, страхів – визнання особистістю цих почуттів, їхньої цінності. Якщо учасник постійно «відкидає» власне актуальне бажання, не задовольняє власну потребу, а перебуває у постійному контролі задовольняти потреби інших, то відбувається певна підміна того, «що хочеться насправді». Якщо учаснику самому не вдається визначити свої пріоритети в бажаннях, він задовольняється тим, що звично і що імпліцитно маскує важливе, бажане і недоотримане.

По-третє, важливо зрозуміти, що інтерактивні техніки передбачають фронтальну роботу групи. Сюди можна віднести техніку «Займи позицію», яка використовується на початку заняття для демонстрації розмаїття поглядів на проблему, а також після опанування учасниками групи певної інформації з проблеми й усвідомлення ними можливості альтернативних позицій щодо її вирішення. Техніка «Зміни позицію» дозволяє обговорити дискусійні питання, пристати на точку зору іншої людини, або опонувати їй, розвивати навички аргументації, активного слухання тощо.

Зосередимо увагу на психологічній специфіці Техніки «Дискусія». Вона, як переконує практика, активно сприяє розвитку критичного мислення у членів групи, дає їм можливість визначити власну позицію, формує навички аргументації та відстоювання своєї думки, поглиблює фахові знання з обговорюваної проблеми. Проведення дискусій в групі відносно форм поведінки в кризових ситуаціях, допомагає людині подивитися на себе «як у дзеркалі», почути ставлення інших до своїх проблем. Зацікавленість інших до власної історії стає підтримкою для особистості, якій важко розповісти про свій біль, жахи або інші почуття. Врахування побажань учасників групи формує самоповагу і увагу до особистості іншого, вміння слухати, приймати несхожість іншого в його думках, ставленні, почуттях. Зазначене допомагає особистості усвідомити те, що з нею відбувається, і «віднайти» власні цінності життя, керувати траєкторією власного життєвого шляху.

Конкретизуємо психологічні особливості техніки «Імітаційні ігри». Вона дозволяє використовувати певні дії, що відтворюють, імітують будь-які явища навколишньої діяльності, сприяє усвідомленню особистістю причинно-наслідкових зв'язків, які можна простежити, аналізуючи результати імітації у різних її учасників [9].

На нашу думку досить цікавою і конструктивною доцільно вважати психологічну практику застосування рольових ігор. Як відомо, йдеться про ресурс, розроблений в межах спеціального курсу у поліцейській школі м. Брисбен (Австралія), основним напрямком якого є набуття правоохоронцями навичок, необхідних у службі. У ході засвоєння такого курсу відпрацьовуються життєві ситуації (наприклад, ведення діалогу з агресивними особами, складання допиту, вміння врегульовувати конфлікти, сварки у сім'ї та інші непередбачувані ситуації), з якими щодня може зіткнутися фахівець-правоохоронець.

До прикладу, однією з рольових ігор виступає гра з певним сценарієм. А її своєрідність психологи вбачають у наступному: Навчальна група поділяється на дві групи «поліцейські» та «цивільних»; при цьому

«поліцейських» група ділиться навпіл де одна підгрупа виконує «роботу» поліцейських, а інша ж – виконує «функцію» контролерів, які слідкують за поведінкою поліцейських та дотриманням ними правил експерименту та якості виконання ролей; кожен «грає» свою роль згідно заздалегіть складеного сценарія, який видається учасникам безпосередньо перед початком гри; Надалі поліцейські проводять «розслідування» протягом 20-30 хвилин та потім таке розслідування обговорюється [37].

На наш погляд, застосувавши таку рольову гру у процесі навчання у групі, пріоритетним напрямком можна обрати і процесуальну діяльність правоохоронця, і психологічній супровід цієї діяльності та передбачити системне використання елементів гештальт-терапії, перетворивши її на техніку гештальт-терапії за участі гештальт-терапевта.

Таким чином, зважаючи на ті психологічні якості, які особа – правоохоронець повинен мати задля здійснення фахово-компетентної роботи, доцільним є використання елементів гештальт-терапії протягом усього процесу становлення особистості фахівця: з етапу навчання і до етапу закінчення служби у правоохоронних органах. Психологічна стійкість і досвід у контактуванні, отримані завдяки гештальт-терапії, сприятимуть алгоритмізації роботи правоохоронця, надати їй ознак, майже безпомилковою, безпечною для оточуючих; головне ж – психологічно безпечною для самого співробітника правоохоронного органу. Крім того, враховуючи фахову специфіку правоохоронної діяльності, котра пов'язана ще й з державною таємницею та таємницею слідства, для правоохоронців дуже важливо мати середовище (групова терапія) або терапевта (індивідуальна терапія), де він зможе повноцінно поділитися своїми емоціями та переживаннями.

Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у поглибленні психологічних уявлень про ресурсність гештальт-терапії щодо психологічного розвитку особистості співробітника правоохоронної сфери.

Висновки до третього розділу.

Результати опитування «Прогноз» свідчать про високий рівень стресостійкості правоохоронців порівняно з особами, які ніколи не працювали у правоохоронній сфері, та належну роботу психологічної служби правоохоронного органу. Слід зазначити, що у опитуваннях приймали участь правоохоронці, які працюють в правоохоронній сфері вже більше 1 року.

Однак, наявність осіб серед правоохоронців, які належать до категорії високої ймовірності нервово-психічних зривів викликають занепокоєння, оскільки правоохоронна діяльність пов'язана з ризиком та перманентним стресом, правоохоронці у службовій діяльності користуються вогнепальною зброєю. Можна припустити, що той вид психологічної роботи, який проводиться з особовим складом підходить не усім співробітникам та існує необхідність у додаткових заходах, під час яких можливо використовувати елементи гештальт-терапії.

Опитування соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда показало, що співробітники правоохоронної сфери виявляють більшу адаптацію до навколишнього середовища, вміння брати на себе відповідальність. Такий рівень психологічної підготовки є результатом роботи психологічної служби, яка проводиться з початку навчання у профільному навчальному закладі. Оскільки на етапі несення служби більшість працівників виявляє достатній та високий рівень стресостійкості та адаптації, існує необхідність у застосуванні заходів, які пропонуються у роботі на етапі навчання для усіх майбутніх правоохоронців та, у зв'язку із виявленням осіб, які належать до категорії високої ймовірності нервово-психічних зривів, - епізодичне застосування на етапі несення служби.

На нашу думку, саме гештальт-терапія з її різноманітністю методів та технік може бути застосована при формуванні особистості фахівця – працівника правоохоронної сфери, до того ж урахувавши як індивідуальний так і груповий контент.

За допомогою гештальт-терапії як виду психотерапії у людини є можливість впливати на власні емоції, навчитись розпізнавати їх і адекватно проявляти свої стани в стосунках з іншими, усвідомлювати та проявляти власні почуття, потреби, бажання, що сприятиме активізації завершення незакритих раніше конфліктів, невирішених справ, заблокованої свідомості. Особлива увага приділяється усвідомленню власних потреб, можливості вибору, здатності брати відповідальність. Вченими визнано, що провідною метою терапії є налаштування особистості на розвиток нових життєвих смислів, нового досвіду.

Зважаючи на ті психологічні якості, які особа – правоохоронець повинен мати задля здійснення фахово-компетентної роботи, доцільним є використання елементів гештальт-терапії протягом усього процесу становлення особистості фахівця: з етапу навчання і до етапу закінчення служби у правоохоронних органах. Психологічна стійкість і досвід у контактуванні, отримані завдяки гештальт-терапії, сприятимуть алгоритмізації роботи правоохоронця, надати їй ознак, майже безпомилковою, безпечною для оточуючих; головне ж – психологічно безпечною для самого співробітника правоохоронного органу. Крім того, враховуючи фахову специфіку правоохоронної діяльності, котра пов'язана ще й з державною таємницею та таємницею слідства, для правоохоронців дуже важливо мати середовище (групова терапія) або терапевта (індивідуальна терапія), де він зможе повноцінно поділитися своїми емоціями та переживаннями.

ВИСНОВКИ

1. Гештальт-терапію можна визначити як психотерапевтичний напрям, який оснований на синтезі психоаналітичних ідей і принципів гештальтпсихології, спрямований на усвідомлення і закінчення цілісних патернів взаємодії зі світом, а несвідомі компоненти і психологічні захисти розглядає як основні цілі терапевтичного втручання. Гештальт-терапія можна назвати практичною філософією життя, що базується на процесах усвідомлення і контакту. Головна мета гештальт-терапії – це допомога людині знайти саму себе, свою індивідуальність, неповторність, цілісність, це й відрізняє гештальт-терапію серед інших психотерапевтичних напрямів.
2. Базові поняття гештальт-терапії належать «гештальт», «фігура», «фон», «усвідомлення», «зрілість», «SELF», «контакт». Крім того, гештальттеорія виділяє п'ять механізмів, які порушують процес саморегуляції, а саме: інтроєкція, проєкція, ретрофлексія, дефлексія та конфлуенція. Перлз виділяв п'ять рівнів неврозу: рівень кліше, синтетичний невротичний імплізивний експлозивний та завершаючий рівень – аутентичність.
3. Гештальт-терапія передбачає певні принципи, завдяки яким досягається вказана мета. Гештальт-терапія фокусує увагу людини на усвідомлення процесів, які відбуваються у кожен момент теперішнього часу. Вона розвиває цілісний образ людини у п'яти сферах її життя: фізичній, емоціональній, інтелектуальній, соціальній та духовній. Принцип «я і ти» передбачає прагнення до відкритого і безпосереднього контакту між людьми. Психотерапія допомагає людині вчитися входити у безпосередній контакт, тобто адресувати конкретні вислови конкретним людям, а не направляти їх у повітря. Принцип суб'єктивізації висловів пов'язаний з семантичними аспектами відповідальності людини. Психотерапія пропонує людині замінювати об'єктивізовані форми, наприклад, «щось давить у грудях», на суб'єктивізовані – «я подавляю себе». Континуум свідомості – це концентрація на спонтанному потоці змісту переживань, метод підведення людини до безпосереднього переживання та відмови від вербалізації та

інтерпретації. Усвідомлення почуттів, тілесних відчуттів і спостереження за рухами тіла сприяють орієнтації людини у самому собі та у своїх зв'язках з оточенням.

4. Гештальт-терапія може здійснюватись у формі індивідуальних та групових сесій. При цьому групова робота у рамках гештальт-терапії має свою специфіку: у гештальт-групах акцент робиться не на груповій динаміці, хоча вона і не ігнорується терапевтом, а на індивідуальній роботі з одним членом групи, який заявив свою проблему. Таким чином, група виступає як фон для роботи з конкретним учасником.

5. Співробітникам правоохоронної сфери потрібна особлива психологічна підготовка у сфері спілкування: універсальні знання, вміння та навички у сфері соціальної психології. Якостями, які необхідні для комунікативної діяльності правоохоронця, є: товарицькість, емоційна стійкість, чуйність, вміння слухати людину та говорити з нею. Характерною особливістю спілкування та діяльності правоохоронця є те, що він змушений мати справу з особливим контингентом людей, які порушили закон. Постійне негативне спілкування зі злочинцями, порушниками громадського порядку має істотний психотравмуючий вплив на самопочуття співробітника. Необхідні адекватні механізми захисту «Я» особистості, щоб уникнути синдрому «емоційного згорання».

6. Рефлексія у професійній діяльності правоохоронців буває контрольною та конструктивною. Рефлексія з функцією контролю спрямована на співвіднесення з ідеалом особистісних і діяльнісних параметрів. Конструктивна функція спрямована на їх перебудову як неефективних у цій ситуації. Якщо ми розглянемо діяльність правоохоронців з погляду функцій рефлексії, то побачимо, що контрольна функція включає вміння аналізу професійної діяльності, функціональних обов'язків, вміння контролю самопізнання, а конструктивна – вміння корекції оцінок, відносин, діяльності, вміння змінити свою діяльність, виходячи з мінливих умов.

7. Дослідженнями встановлено, що професійна діяльність як основний вид діяльності людини може за певних умов здійснювати на її психіку значний деформуючий вплив та призводити до різних видів негативних девіацій. До відомих видів негативних змін психіки працівників правоохоронних органів належать: професійна деформація, психічне вигорання, стрес, посттравматичні розлади.

8. Враховуючи, соціальний характер служби у правоохоронній сфері інструментами гештальт-терапії можливо допомогти правоохоронцю у здійсненні успішної рефлексії, ясного відокремлення своїх поглядів та цілей від несприятливого оточення та здійснення своїй діяльності, усвідомлюючи усю відповідальність за свої дії, при цьому не піддаючись деструктивному впливу цього усвідомлення.

9. Виникнення мотивів професійного спрямування можна вважати початком професійного розвитку особистості. Під час навчання у ВНЗ, що готують правоохоронців, важливими є підготовка професійно грамотних спеціалістів, які повинні мати не лише високий рівень професійної підготовки, а й володіти розвиненими професійно значущими психологічними якостями особистості: зрілою мотиваційною сферою і розвиненим інтелектом, навиками аналізу і самоаналізу діяльності, що виконується, високою працездатністю та емоційальною стабільністю, високим рівнем самоконтролю і розвитку вольової регуляції, сформованими вольовими якостями. Таким чином, під час підготовки співробітників правоохоронної сфери необхідно створювати комплексний підхід до всебічного розвитку особистості професіонала ще на етапі освіти і професійного становлення.

10. Основними соціально-психологічними чинниками, які визначають психологічну готовність студентів до правоохоронної діяльності, зокрема, висока соціальна та державна значущість правоохоронної діяльності; значна фізична, інтелектуальна й емоційна напруженість, високий темп і динаміка її проходження; більш жорстка, порівняно з іншими професіями, регламентація та правове регулювання взаємовідносин між її учасниками; висока ступінь

колективності діяльності; часта зміна одних видів діяльності, дій на інші, що може бути зумовлено різною оперативною обстановкою; високий рівень організації взаємин по вертикалі і по горизонталі та інші.

11. Результати дослідження, проведеного протягом написання магістерської роботи, свідчать про високий рівень стресостійкості правоохоронців, які працюють в правоохоронній сфері вже більше 1 року, порівняно з особами, які ніколи не працювали у правоохоронній сфері, та належну роботу психологічної служби правоохоронного органу. Однак, можна припустити, що той вид психологічної роботи, який проводиться з особовим складом підходить не усім співробітникам та існує необхідність у додаткових заходах, під час яких можливо використовувати елементи гештальт-терапії.

12. Дослідження, проведене протягом написання магістерської роботи, показало, що співробітники правоохоронної сфери виявляють більшу адаптацію до навколишнього середовища, вміння брати на себе відповідальність. Такий рівень психологічної підготовки є результатом роботи психологічної служби, яка проводиться з початку навчання у профільному навчальному закладі. Оскільки на етапі несення служби більшість працівників виявляє достатній та високий рівень стресостійкості та адаптації, існує необхідність у застосуванні заходів, які пропонуються у роботі на етапі навчання для усіх майбутніх правоохоронців та, у зв'язку із виявленням осіб, які належать до категорії високої ймовірності нервово-психічних зривів, - епізодичне застосування на етапі несення служби. На нашу думку, саме гештальт-терапія з її різноманітністю методів та технік може бути застосована при формуванні особистості фахівця – працівника правоохоронної сфери, до того ж ураховуючи як індивідуальний так і груповий контент.

13. Зважаючи на ті психологічні якості, які особа – правоохоронець повинен мати задля здійснення фахово-компетентної роботи, доцільним є використання елементів гештальт-терапії протягом усього процесу становлення особистості фахівця: з етапу навчання і до етапу закінчення служби у правоохоронних органах. Психологічна стійкість і досвід у

контактуванні, отримані завдяки гештальт-терапії, сприятимуть алгоритмізації роботи правоохоронця, надати їй ознак, майже безпомилковою, безпечною для оточуючих; головне ж – психологічно безпечною для самого співробітника правоохоронного органу. Крім того, враховуючи фахову специфіку правоохоронної діяльності, котра пов'язана ще й з державною таємницею та таємницею слідства, для правоохоронців дуже важливо мати середовище (групова терапія) або терапевта (індивідуальна терапія), де він зможе повноцінно поділитися своїми емоціями та переживаннями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аникеева Н. В. Развитие волевой регуляции и волевых качеств сотрудников органов внутренних дел средствами психологического тренинга / Н. В. Аникеева. // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2016. – №4. – С. 31–34.
2. Асямов С. В., Пулатов Ю. С. Профессионально-психологический тренинг сотрудников ОВД. М., 2000. С. 42–43.
3. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии : учеб. пособие [для студ. вузов, которые обучаются по спец. “Психология”, “Соц. педагогика”] / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К. : Ника–Центр ; М. : Алетейа, 1999. – 320 с.- С. 198
4. Васильев Л.С. История религий Востока. — М.: Высшая Школа, 1983. — 368 с.
5. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи / Пер. с англ. В.П. Чурсина / Д.С.Витакер // – М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. – 432 с.
6. Володарська Н.Д. Гештальт-технології активізації самодетермінації розвитку особистості/ Н.Д.Володарська // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – То 1Х: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. –К.: Талком, 2016. – С. 117-124.
7. Володарська Н. Д. Методи психопрофілактики агресії засобами гештальт-психології. / Н. Д. Володарська // Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів», яка відбулася 15 лютого 2018 року у Донецькому юридичному інституті МВС України / Н. Д. Володарська. – м. Кривий Ріг, 2018. – С. 272–275.
8. Гештальт психотерапія / Е. В.Малинина, В. В. Колмогорова, И. В. Забозлаева, О. И. Пилявская. – г. Челябинск, 2014. – 55 с.

9. Горбенко Д. А. Організаційно-правові та методичні засади удосконалення діяльності психологічної служби МВС України : дис. канд. юр. наук : 19.00.06 / Горбенко Д. А. – м. Київ, 2018. – 307 с.
10. Дубовицкая Т. Д. История возникновения и развития гештальт-консультирования [Электронный ресурс] / Т. Д. Дубовицкая – Режим доступа до ресурсу: https://studopedia.su/13_43223_istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-geshtalt-konsultirovaniya.html. Тарасов В. И. История гештальт-терапии [Электронный ресурс] / В. И. Тарасов – Режим доступа до ресурсу: <https://studfile.net/preview/7204449/page:2/>.
11. Дубовицкая Т. Д. Механизмы нарушения процесса саморегуляции [Электронный ресурс] / Т. Д. Дубовицкая – Режим доступа до ресурсу: https://studopedia.su/13_43224_mehanizmi-narusheniya-protssessa-samoregulyatsii.html.
12. Дубовицкая Т. Д. Стадии гештальт-консультирования [Электронный ресурс] / Т. Д. Дубовицкая – Режим доступа до ресурсу: https://studopedia.su/13_43225_stadii-geshtalt-konsultirovaniya.html.
13. Дубовицкая Т. Д. Техники оказания психологической помощи в гештальт-консультировании [Электронный ресурс] / Т. Д. Дубовицкая – Режим доступа до ресурсу: https://studopedia.su/13_43226_tehniki-okazaniya-psihologicheskoy-pomoshchi-v-geshtalt-konsultirovanii.html.
14. Дьяченко М.И. Психологическая проблема готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандилович. – Мн.: Изд-во БГУ, 1976. – 176 с.
15. Каверін О.В. Професійно значущі якості, що визначають психологічну готовність правоохоронця до охорони громадського порядку / О.В. Каверін [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/kavis/2011_1/kaverin.htm
16. Караваев А. Ф. Психолого-педагогические основы профессионального становления специалистов-сотрудников органов внутренних дел : метод. пособие. М., 2005. 332 с.

17. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – м. Київ: "Академвидав", 2010. – 288 с. – ("Альма-матер").
18. Карпов А. В. Психологический анализ трудовой деятельности / А. В. Карпов. – г. Ярославль, 1988. – 144 с.
19. Козлов Н. И. История возникновения гештальт-терапии [Электронный ресурс] / М. И. Козлов // Психологос. Энциклопедия практической психологии. – Режим доступа до ресурсу: <https://www.psychologos.ru/articles/view/istoriya-vozniknoveniya-geshtalt-terapii>.
20. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія / О. М. Кокун. – м. Київ: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. – 200 с.
21. Машук І.О. Формування психологічної готовності учнів спеціалізованих загальноосвітніх закладів міліції до навчально-службової діяльності в системі МВС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / І.О. Машук. – К., 2009. – 21с.
22. Михайличенко В. Е. Психология развития личности: Монография / В. Е. Михайличенко. – г. Харьков: НТУ «ХПИ», 2015. – 388 с.
23. Мозоль В. В. Особливості психологічної готовності курсантів та студентів ВНЗ до професійної самореалізації / В. В. Мозоль // Збірник матеріалів І Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів», яка відбулася 15 лютого 2018 року у Донецькому юридичному інституті МВС України / В. В. Мозоль. – м. Кривий Ріг, 2018. – С. 224 – 227.
24. Мушкевич М. І. Основи психотерапії / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна. – м. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. – 420 с.
25. Мяготин А.В. Имидж и стиль деятельности сотрудника правоохранительных органов как формы проявления его профессиональной этики / А.В. Мяготин // Международный семинар по проблемам полицейской этики. М.: Московский университет МВД России, изд-во «Щит-М», 2003. С. 16-22.

26. Перлз Ф. Гештальт-подход: свидетель терапии / Перлз Ф. ; пер. с англ. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 218 с. – (Золотой фонд психотерапии).
27. Перлз Ф. Практика гештальттерапии. Перевод М.П.Папуша / Ф. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудмэн., 2001. – 288 с.
28. Пилькевич И. Чань-буддизм и гештальт-терапия. Основы. [Электронный ресурс] / И. Пилькевич. – 2015. – Режим доступа до ресурсу: https://www.b17.ru/article/chan-buddism_i_geshtalt_osnovu/.
29. Психология. Педагогика. Этика. / О.В. Афанасьева, В.Ю. Кузнецов, И.П. Левченко и др.; Под ред. проф. Ю.В. Наумкина. — М., 1999. С.247-248.
30. Рудестам К. Групповая психотерапия / Рудестам К. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2006. – 384 с. – (Золотой фонд психотерапии).- С. 114-122
31. Степанов С. Фриц Перлз - биография [Электронный ресурс] / С. Степанов // Психологос. Энциклопедия практической психологии. – Режим доступа до ресурсу: <https://www.psychologos.ru/articles/view/fric-perlz---biografiya>.
32. Столяренко А. М. Прикладная юридическая психология / А. М. Столяренко., 2001. – 639 с.
33. Структура психологічної готовності особистості до правоохоронної діяльності / І.В. Платонов // Психологія. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2000. – Вип. 11. – С. 320–326.
34. Тарасов В. И. История гештальт-терапии [Электронный ресурс] / В.И. Тарасов – Режим доступа до ресурсу: <https://studfile.net/preview/7204449/page:2/>.
35. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе / К.Фопель // Сборник упражнений. Пер.с нем. – 3-е изд. –М.: генезис, 2000. – 122 с.
36. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості / В. В. Ягупов. // Наукові записки. – 2015. – С. 22–28.

