

УДК 364.62:316.485.26](082)
ББК 65.272я43+88.5я43
П86

Редакційна колегія: С.Д. Максименко, академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України; З.Г. Кісарчук, кандидат психологічних наук, завідувачка лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України; Я.М. Омелченко, кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії; Г.П. Лазос, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії; Л.О. Гребінь, старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії.

Психологічна допомога особистості в кризових соціокультурних умовах:
П86 Тези Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29-30 жовтня 2015 року) / за наук. редакцією С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук. – К.: Логос. – 86 с.
ISBN 978-966-171-953-7.

Висвітлено актуальні теоретичні проблеми надання психологічної допомоги в кризових соціокультурних умовах, ефективні шляхи та засоби кризової соціально-психологічної і психотерапевтичної допомоги, особливості надання психологічної допомоги різним категоріям постраждалих, питання професійної підготовки психологів з кризового консультування та проблеми психологічної підтримки волонтерів.

Адресовано як психологам галузі практичної психології, кризового консультування, так і фахівцям інших "помічних" професій, представникам громадських і волонтерських організацій – усім, хто зайнятий у сфері психологічної і соціально-психологічної допомоги людям, що постраждали внаслідок кризових, травмивних подій.

УДК 364.62:316.485.26](082)
ББК 65.272я43+88.5я43

© Інститут психології
імені Г.С. Костюка, 2015

ISBN 978-966-171-953-7

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 "ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ НАДАВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДИНІ У КРИЗОВИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ"

1. **Баранова С.В.** ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОЯВУ РЕАКЦІЙ У ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ УНАСЛІДОК ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ В УКРАЇНІ5
2. **Бутко В.В.** ВИБІР МЕТОДІВ РОБОТИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ОБРАЗУ «Я» ЖІНОК, ЯКІ ПОТЕРПІЛИ ВІД НАСИЛЬСТВА В СІМ'І7
3. **Гребінь Л.О.** СТРУКТУРНО-ПСИХОДИНАМІЧНА МОДЕЛЬ ПСИХОТРАВМИ.....9
4. **Гурлева Т.С.** ОСОБЛИВОСТІ МАС-МЕДІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ З КЛІЄНТОМ (ГУМАНІСТИЧНИЙ АСПЕКТ)11
5. **Кісарчук З.Г.** НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ УНАСЛІДОК КРИЗОВИХ, ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ13
6. **Кресан О.Д.** ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ СУЧАСНИМИ СТУДЕНТАМИ.....18
7. **Мищук С.С.** ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД ДО ОПРАЦЮВАННЯ ПСИХОТРАВМ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ТІЛЕСНО-ІГРОВИХ ВПРАВ21
8. **Наконечна М.М.** ОСОБИСТІСНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОТЕРАПІЇ23
9. **Островська К.О.** РОЗМОВА ПРО ПРОБЛЕМУ ЧИ РОЗМОВА ПРО РОЗ'ЯЗОК У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ РАКУРС25
10. **Прокоф'єва О.О.** ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПТСР У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІСІ27
11. **Терещенко В.Г.** СИМВОЛДРАМА ТА АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДАХ29
12. **Терещенко В.Г.** FEATURES OF INDIVIDUALS' PSYCHOLOGICAL DEFENSE FROM AGGRESSIVE MEDIA INFORMATION BY MEANS OF SELF-REGULATION31
13. **Тохтамиш О.М.** УСВІДОМЛЕННЯ ТІЛЕСНО-РУХОВИХ ВІДЧУТТІВ ЯК РЕСУРС РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДАХ34
14. **Щотка О.П.** АРТ-ГЕШТАЛТ В РОБОТІ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМИ ВІЙНИ.....36
15. **Ясак Д.В.** ЕФЕКТИВНІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ ДОПОМОГИ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ.....38

РОЗДІЛ 2 "ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ РІЗНИМ КАТЕГОРІЯМ ПОСТРАЖДАЛИХ УНАСЛІДОК ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ"

1. **Андрейко Б.В.** ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БАТЬКАМ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ РОЗВИТКУ40

conversely lead to their fixedness in negative emotions. Further research may be helpful in finding effective methods to prevent or reduce the effects of negative media information.

УДК 615.8

УСВІДОМЛЕННЯ ТІЛЕСНО-РУХОВИХ ВІДЧУТТІВ ЯК РЕСУРС РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДАХ

О.М. Тохтамиш

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Київського університету імені Бориса Грінченка*

Актуальність дослідження. Роль усвідомлення соматичних та тілесно-рухових відчуттів і переживань в реабілітації при психологічних травмах та стресових розладах відзначається багатьма дослідниками й практиками, які ефективно працювали в цій галузі та розробляли власні концептуальні підходи, зокрема, М. Фельденкрайзом, Т. Ханною, П. Левіним. В сучасній ситуації конче необхідної потреби в реабілітації тих, хто перебував в зоні бойових дій, увага до тілесно-орієнтованого компонента психотерапевтичної (психологічної) допомоги та використання його ресурсів є необхідною умовою її ефективності.

Метою дослідження є виділення сутнісних характеристик усвідомлення тілесно-рухових відчуттів та переживань в психологічному (психотерапевтичному) супроводі при стресових розладах.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Усвідомлення тілесних відчуттів під час рухів тіла та дихання є основою методу М. Фельденкрайза. Цей автор вважає усвідомлювання третім станом буття людини, після сну та бадьорого стану. При цьому бадьорий стан є ближче до сну, ніж до стану усвідомлювання. Інструмент усвідомлювання – це інструмент свободи для людини. Доти, доки людина є прив'язаною до суб'єктивного, вона повністю захоплена відчуттям та його образом у свідомості. Якщо цей образ не є обробленим усвідомлюванням, людина є поневоленою та

обмеженою. Усвідомлювання в такому випадку звільняє людину у тому сенсі, що воно перетворює її концепції в щось об'єктивне. Таким чином, розвиток усвідомлювання є збільшенням об'єктивності людини з метою її звільнення від обмежень, які накладає на неї суб'єктивність. Ця ідея в певній мірі є спорідненою твердженням Г. Гурджиєва про те, що розвиток усвідомлювання, здатність концентруватися та аналізувати дозволяє людині стати вище власних відчуттів обмеженої суб'єктивності та поєднує її в більш гармонійне ціле, звільнює людину від індивідуальних амбіцій та від центрування власної уваги виключно на собі. Це дозволяє усвідомлюванню стати вище "Я" та подивитися на це "Я" збоку.

Одне з визначень, яке давав М. Фельденкрайз усвідомлюванню – це частина механізму мислення, яка "слухає" себе під час дії. При цьому він пов'язував процес усвідомлювання з просторовою орієнтацією, порівнюючи втрату усвідомлювання з втратою орієнтації, в першу чергу – просторової. При цьому поняття простору в концепції М. Фельденкрайза є психологічним і може бути змінено шляхом взаємодії з ним.

М. Фельденкрайз порівнював роботу усвідомлювання з дитячим безпосереднім спостереженням без шаблонів та упереджених схем, без попередніх роздумів та оцінювання. П. Левін так описує роль усвідомлення в роботі зі стресовими розладами та психотравмами: "Усвідомлювання означає переживання того, що відбувається, без будь-яких спроб змінити або інтерпретувати це... Сенс бере участь у процесі зцілення травми внаслідок прямого усвідомлювання" (П. Левін. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / П. Левин. – М.: АСТ, 2007. – С. 112). Цей автор також відзначав роль усвідомлення в роботі з дисоціативними станами, які виникли через психологічну травму.

Висновки. Таким чином, до сутнісних характеристик усвідомлення тілесних відчуттів в реабілітаційному процесі можна віднести безпосереднє спостереження без шаблонів і вибіркості, переживання того, що відбувається, без спроб змінити чи інтерпретувати його. Усвідомлення сприяє

звільненню від суб'єктивних обмежень, поверненню відчуття внутрішньої свободи та здатності більш тонко, диференційовано та об'єктивно сприймати рухи власного тіла та його функціонування, що є необхідною частиною відновлення психічної цілісності в процесі реабілітації.

УДК 159.9.005.942:364.62

АРТ-ГЕШТАЛЬТ В РОБОТІ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМИ ВІЙНИ

О. П. Щотка

*кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології,
Ніжинський державний університет ім. Миколи Гоголя*

Актуальність дослідження. В провідних підходах до надання психологічної допомоги існують свої обґрунтовані методики роботи з психологічною травмою. Гештальт-терапія в роботі з травмою використовує концепцію незавершених дій або ситуацій, уявлення про цикл контакту й механізми його переривання. Розуміється, що психічна травма людини пов'язана з незавершеною ситуацією, в якій людина не змогла ефективно на неї відреагувати. Незавершені дії проявляються в вигляді не проявлених почуттів та емоцій, нереалізованих потреб, які прагнуть до завершення. При травмі незавершеними переживаннями можуть бути почуття страху, гніву, печалі і т.д. Отже, робота з травмою в гештальт-терапії спрямована на відновлення цілісного циклу реалізації потреб людини і подолання захисних механізмів проекції, інтроєкції, ретрофлексії, злиття та ін. На нашу думку основними перевагами гештальт-підходу в роботі з травмою є обробка травми в контексті психосоматичної єдності, фокусування на почуттях та контакті, застосування практики «мишачих кроків» в роботі з проблемою. І основне, це робота з травмою лише на ґрунті сформованих терапевтичних стосунків, що дарує клієнту відчуття захищеності та повертає суб'єктність. Проте, опір клієнта прямому контакту та стан регресу після травми, спонукає гештальт-практика до пошуку засобів в інших підходах, які сприяють відновлення творчого ресурсу та

активізації інтра- та інтерпсихічної комунікації у безпечний для клієнта спосіб.

Мета дослідження. Метою теоретичного аналізу є обґрунтування доцільності використання арт-методів в роботі з травмою війни в контексті гештальт-підходу.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Основи використання експресивних методів у гештальт-терапії в роботі з дітьми закладені Гертрудою Шоттенлоер та Вайлет Оклендер. До питань з'ясування функцій творчих методів на різних етапах циклу контакту звертались гештальт-терапевти Данило та Денис Хломови, Надія Руманова, Інна Данилюк та ін.

Теоретичний аналіз, дозволяє стверджувати, що арт-терапія – це найбільш м'який метод роботи, контакту з травматичними переживаннями. Основні цілі арт-терапії в основних моментах збігаються з цілями гештальт-терапії – розширення особистого досвіду, самопізнання, внутрішня інтеграція особистості (різних її аспектів і компонентів) і інтеграція з зовнішньою реальністю (мікросоціальною, етнічною, культурною). Важливими для розуміння сутності методу є механізми проекції та сублимації, ознаки – ресурсність, метафоричність та триадичність.

Із змісту проаналізованих робіт випливає, що залучення арт-методів може розширити можливості гештальт-підходу в роботі з травмою, оскільки ми можемо скористатися такими перевагами арту: отримання достовірної інформації про внутрішній світ клієнта через проекцію, вираження й відреагування нелегітимних почуттів у соціально – прийнятній манері; поза свідомою цензурою розрядка й вирішення внутрішнього конфлікту; можливість контакту з психічним болем та іншими недиференційованими й інтенсивними переживаннями. Арт-терапевтичні методи допоможуть гештальт-терапевту зміцнити терапевтичні взаємини, сприятимуть виникненню у клієнта почуття внутрішнього контролю і порядку, посилять увагу до почуттів, дадуть відчуття власної особистісної цінності та спонукатимуть клієнта до активного пошуку нових форм контакту зі світом.

Висновки. При залучанні арт-методів в гештальт-підхід, за умов психологічної безпеки й феноменологічної позиції