

Н.Д. Володарська

Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

м.Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'Ї ПІДЛІТКА В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

Актуальність проблеми розробки новітніх технологій психологічної допомоги особистості зростає в сучасних умовах соціальної напруженості. Існуючі технології психологічної допомоги сім'ї підпорядковуються принципу системності, що посилює необхідність дотримання цього в підборі терапевтичних методів. Підлітковий вік потребує особливі умови психологічної підтримки в сімейних стосунках.

Метою нашого дослідження передбачалося проаналізувати особливості технологій психологічної допомоги особистості та її сім'ї за умов соціальної напруженості в рамках гештальт-підходу.

Результати теоретичного аналізу. Вектор психологічної підтримки підлітка спрямовується в напрямку від підтримки сім'ї з боку середовища до спроможності спиратися на самого себе [1]. Якщо особистість перекладає відповідальність за все, що з нею відбувається, на своє оточення, то вона стає безпомічною, безпорадною, неспроможною на будь-які зміни. Якщо члени сім'ї занадто перебільшують значущість власного впливу на оточення, то це породжує почуття самотності, відчуженості, почуття сорому за переривання контакту з іншими. В роботі над подоланням наслідків психотравматизації сім'ї увага спрямовується на відновлення особистого ресурсу кожного її члена. Це, перш за все – відповідальність як підлітка так і дорослих членів сім'ї. Відповідальність може локалізуватися тільки під час взаємодії у діалозі з іншим. Ресурсними можуть стати прямі прояви почуттів. Особливо такі, як злість, агресія, на які існує заборона на підсвідомому рівні і в реальності. Такі заборони формують у підлітка пасивні форми агресії: газлайтінг, маніпулювання, утримання емоцій, ігнорування, саботування, інші. В діалозі з

іншими, за різних обставин, проявляються то ясні і чіткі, то приховані форми емоцій. Іноді ці приховані форми мають сенс в певній життєвій ситуації, як найбільш придатні, адаптивні форми. Активність особистості розглядається як прояв певної дії по відношенню до оточення з метою задоволення власних потреб. Прямий прояв – ясна і чітко спрямована дія, вираз емоцій в якому складає закладене бажання або небажання (хочу, не хочу, люблю, злюсь та інше). Пасивна форма прояву агресії – дія і вираз переживань, непрямих прихованих, але при цьому, спрямованих на задоволення потреб особистості.

Психотерапевтична робота спрямовується також на **виявлення ресурсів сім'ї** особистості. Члени сім'ї усвідомлюють певні можливості самостійного прийняття рішень, умови матеріальної незалежності, побудову нових стосунків з соціальним оточенням. Самостійність в стосунках з найближчим оточенням, допомагає людині налагодити свої стосунки з іншими (змінити дистанційні ставлення один до одного на емоційно теплі, близькі). Змінюючи ставлення один до одного, члени сім'ї задовольняють певні потреби. Людина не може задовольнити відразу усі чи декілька потреб. Існує певна ієрархія потреб. У нормі особистість може задовольнити одну з них, віддавши пріоритет саме їй. Підліток може побудувати ієрархію потреб, вирішуючи яку він хоче задовольнити в даний момент, а яку пізніше. Психологічна допомога підлітку спрямовується на актуалізацію можливостей реалізації його власних потреб, формування здатності до диференціації та вибору власних потреб, формування ієрархії потреб. Підлітку важко зрозуміти, яку в певній життєвій ситуації потребу він може реалізувати, а реалізація якої може призвести до негативних наслідків.

Порушення ієрархії потреб вважається одним з ведучих проявів неврозу: якщо людина не здатна відчувати свою домінуючу потребу, її поведінка буде дезорганізованою і неефективною [2]. Якщо увага розділена між двома об'єктами інтересу, то людина відчуває розгубленість і тривогу. Якщо дві потреби протилежні, то виникає внутрішній конфлікт. Якщо цей конфлікт постійний і важко вирішується або здається зовсім неможливим до вирішення, то виникає невротичний конфлікт. Реалізація потреб найчастіше пов'язана з

конкуренцією в соціальному оточенні, з агресією для створення нового (на зламі старого). Це відбувається і в стосунках з близькими і в соціальному середовищі. В гештальт підході ієрархія потреб розглядається у контексті незавершених гештальтів. Саме порушення ієрархії потреб особистості провокують неврози. У ситуаціях сімейного насилля, морального у тогму числі, підліток починає вести себе певним чином. Його люблять в сім'ї лише за певні вчинки («якщо на це заслуговує»), тоді у підлітка формується певний стереотип поведінки. В іншому варіанті переживань, що порушують ієрархію потреб – «заміщу вальна поведінка». Це породжує внутрішньо особистісний конфлікт, коли частка власних потреб особистість не визнає. Найчастіш йдеться про глибоко фрустровані потреби. За допомогою подавлення, витіснення, заперечення особистість запевняє себе, що в неї ця потреба не існує або задовольняється.

Вона підсвідомо відновлює свої незавершені ситуації, і сама того не бажаючи, реалізує потреби дефіциту саме за рахунок тих, з ким «самореалізується». Психологічна допомога спрямовується саме на актуалізацію цих заблокованих потреб підлітка і виявлення ресурсів сім'ї у їх задоволенні. Можливості гештальт підходу спираються на положення «інтенціонального ланцюжка» за Ролло Мей та Бьютдженталь, які пояснюють послідовність переживань та дій особистості, що супроводжують кожен дію, інтенцію до дії від моменту її виникнення до переходу у фон події [2]. Інколи ці переживання блокуються і особистість відмовляється від певної дії, що могла б задовольнити потребу. Неусвідомлюване блокування інтенції до дії в гештальт підході означає зрив циклу реалізації потреби за рахунок супротиву. Іntenція розглядається як життєва енергія, потенція, імпульс, життєва сила, що знаходиться поза свідомістю. Першим, що досягає свідомості – це бажання особистості. Вони неспецифічні – це можуть бути марення, мріяння, які не опосередковуються реальністю. Ті бажання, які виявляються більш реалістичними переходять у «хотіння». Вибір одного з них дозволяє визначити напрямок дій, що породжує «наміри». Саме завдяки ним особистість відкидає інші можливості, дії по реалізації намірів і формується попередня дія. При завершенні дії

актуалізується одна з можливостей. У процесі реалізації потреб у підлітків формуються певні бажання, почуття, обмірковування дій по задоволенню бажань. Саме бажання являють собою складний афективно-когнітивний комплекс спонукань, емоцій, фантазій, які у підлітків можуть базуватись на різних потребах. Підлітки можуть не усвідомлювати деякі з них, що унеможлиблює їх задоволення, наприклад «хочу злітати у космос». Бажання може містити повинність – «хочу стати...». Досягнуті бажання не завжди приносять вдоволення підлітку. Це стає головним завданням терапії – прояснити бажання, актуалізувати потребу, яка лежить в основі цього бажання та реалістичність її задоволення.

Сила та напрямок потреб розпізнаються за тими почуттями, які їх супроводжують. Почуття пов'язані з мотивацією, перевагами, виборами та організованою поведінкою. Запам'ятовування, формування образу (формування гештальту) в довгостроковій пам'яті пов'язано з емоціями (С.Гінгер,2002) [3]. Емоції стають важливими в терапевтичній роботі з підлітками (їх проживання, вираз та усвідомлення). Формувати у підлітка здатності розпізнавати власні почуття та почуття іншої людини – найважливіше завдання в сімейній гештальт-терапії. Підліток навчається присвоювати собі власні почуття, хвилювання, переживання, усвідомлювати свої потреби. Новий досвід усвідомлення власних потреб надає можливість підлітку задовольняти їх особисто, а не за рахунок інших людей. Це надає можливість відчувати власну силу, можливості само підтримки, відповідальності за своє життя, свої дії та їх наслідки. В оточенні членів сім'ї підліток стає більш сенситивним до них, без марних звинувачень у власних негараздах (як звичного досвіду отримання підтримки в скрутних ситуаціях). Підліток не розпорошує власну увагу, енергію на вирішення складних життєвих ситуацій. Як відмічає Н.Лебева « завдяки гештальт-терапії людина креативно інтегрує конфліктуючі почуття в собі, не використовуючи їх проти власного організму, поляризуючи свою поведінку [4, с.24].

Висновки.

Психологічна допомога за допомогою гештальт-терапії спирається на емоції та почуття, як психофізіологічний феномен. Підліток набуває досвід вибору в силі прояву емоцій, тієї чи іншої форми їх прояву, уникнення прояву тих чи інших переживань.

Стратегія терапії – робота на усвідомлення підлітком та іншими членами сім'ї саме причин виникнення тих чи інших змін у стосунках, некомфортних ситуаціях. Умовно роботу з сімейними дисфункціями можна розділити на етапи:

1- інформування про особливості функціонування сім'ї (ролі, правила, комунікації, емоційний зв'язок);

2 - аналіз генограми сім'ї (диференціація “Я”, відстеження патернів поведінки, які передаються з покоління у покоління);

3 - інтервенція з метою визначити характер стосунків в сім'ї (за допомогою дошки Геринга, розстановки за допомогою гудзиків, іграшок, сімейні фотографії, анкети сімейні ролі);

4 - встановлення балансу між “брати” і “давати”;

5 - брати на себе відповідальності за стосунки в сім'ї та за її межами.

Література.

1. Володарська Н.Д. Технології активізації самодетермінації особистості в кризових ситуаціях / Н.Д. Володарська // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Випуск 14.- Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. –с.77-83.
2. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. М.:Смысл, 2000.С.358.
3. Гінгер С. Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический поход к человеческим отношениям. М.:ПЕР СЭ, 2002. С.320.
4. Лебедева Н.М., Иванов Е.А. Путешествие в Гештальт: теория и практика. Спб.:Речь, 2004. – 560 с.