

8. Sokolov B. Popitka priruchit drugogo / B. Sokolov // Sankt-Peterburgcki' univercitet. Selfi-revoljutsija: vot on ja. – 2015. – 31 marta. – № 3. – S. 11 – 13.
9. Sontag Sjuzen O fotografii / Sontag Sjuzen. – M. : OOO «Ad Marginem Precc», 2013. – 272 s.

**Bryl, M.M. Selfie as a social-psychological phenomenon.** The article presents the results of a theoretical analysis of scientific literature on visual representations of man, in particular the selfie as a contemporary mass culture phenomenon from the perspective of social psychology.

The author examines the origins of the phenomenon and its wide spreading due to the development of digital technologies and telecommunication systems in the XXI century. Particular attention is paid to comparison of the concepts of 'selfie' and 'self-portrait'. It is noted that self-images bring the photographers to their subjectively ideal images. They present themselves in the most favorable way choosing the best, in their opinion, picture for the self-presentation to others. Thus, a selfie is a form of demonstration of a generalized image of self to the surrounding world. The author emphasizes the photographers' desire to display themselves 'here and now' bringing to the viewer a certain moment of their life and their attitudes to it, for which a visual image is much better than a text. At the same time equally important for the photographers is positive feedback from viewers as an element of external psychological stimulation.

The article also discusses the types of selfie, the negative consequences of preoccupation with it as well as the trends in its use in various fields of life.

Research into the forms of self-presentation by means of digital and telecommunication equipment fixes various trends in modern society development. Visualization becomes an important phenomenon of man's social construction of the world, a generator of social practices and an important element of social and cultural identity.

*Keywords:* self-portrait, visualization, appearance, communication, self-presentation, selfie, self-identity, subject.

#### Відомості про автора

**Бриль Марина Миколаївна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри індустрії моди факультету режисури та шоу-бізнесу Київського національного університету культури і мистецтв, старший науковий співробітник сектору стратегічних проблем і світового досвіду культурної політики відділу культурної політики Українського центру культурних досліджень, м. Київ, Україна.

**Bryl, M.M.**, PhD, Assoc. Prof., Dept. of fashion industry, Faculty of show business and directing, Kyiv National University of Culture and Arts, senior researcher, Ukrainian Center for Cultural Studies, Kyiv, Ukraine.

E-mail: [mbryl73@gmail.com](mailto:mbryl73@gmail.com)

УДК 159

*Володарська Н.Д.*

#### ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ КЛІЄНТА В КРИЗОВИХ СТУАЦІЯХ ЗАСОБАМИ ГЕШТАЛЬТТЕРАПІЇ

**Володарська Н.Д. Відновлення особистісного ресурсу клієнта в кризових ситуаціях засобами гештальттерапії.** У статті розкрито принципи діалогово-феноменологічного підходу у вирішенні проблем особистості, яка опинилася в кризовій ситуації. Визначені методи гештальт – підходу в терапії подолання наслідків психотравматизації особистості. Окреслені особливості активізації процесу самодетермінації розвитку особистості засобами гештальттерапії. Уточнено значення формування життєвих перспектив особистості у відновленні особистісного ресурсу і подолання наслідків психотравматизації. Наведено приклад психотерапевтичних стратегій у роботі з проблемами психотравматизації членів сімей вимушених переселенців. Розписані етапи застосування методів діалогу між терапевтом і клієнтом в парадигмі гештальт - підходу.

*Ключові слова:* гештальт-підхід, самодетермінація, психотравматизація, гештальттерапія, психотерапевтичні стратегії.

**Володарская Н.Д. Восстановление личностного ресурса клиента в кризисных ситуациях методами гештальттерапии.** В статье раскрыты принципы диалогово-феноменологического подхода в решении проблем личности, которая оказалась в кризисной ситуации. Определены методы гештальт-подхода в терапии преодоления последствий психотравматизации личности. Уточнено значение формирования жизненных перспектив личности в восстановлении личностного ресурса и преодоления последствий психотравматизации. Приведен пример психотерапевтических стратегий в работе с проблемами психотравматизации членов семей вынужденных переселенцев. Расписаны этапы применения методов диалога между терапевтом и клиентом в парадигме гештальт-подхода. Описаны возможности применения методов диалога между терапевтом и клиентом в парадигме гештальт-подхода.

*Ключевые слова:* гештальт-подход, самодетерминация, психотравматизация, гештальттерапия, психотерапевтические стратегии.

**Постановка проблеми.** Ситуація, яка склалася останнім часом в Україні, спричинила появу великої кількості вимушених переселенців, біженців із зони бойових дій, що потребує розробки нових підходів, методів психологічної допомоги. Одним із таких підходів є гештальттерапія. Базовим принципом гештальт-підходу у вирішенні проблем особистості в кризових ситуаціях є діалогова модель взаємодії

клієнта і терапевта. У сучасних умовах перебування особистості в кризових ситуаціях саме побудова її діалогу з соціальним оточенням стає основою вирішення її проблем. Кризові ситуації відбуваються в різних сферах життєдіяльності, що змінюють поведінку особистості, спричиняють відновлення або руйнацію процесу її розвитку. Кризові ситуації на різних етапах розвитку особистості накладаються на вікові кризи, що змінює процес їх проживання. Це взаємопов'язані процеси, які залежать від цілепокладання особистості, її мотивів, потреб, уявлення про майбутнє, стратегій досягнення поставлених цілей в різних сферах життєдіяльності. Найважливішим етапом у процесі цих змін є відкриття внутрішнього світу, що відбувається сполучено з переживанням особистості як цінності, яка одержує своє відображення в процесі рефлексії. Визначення себе як особистості має ціннісно-змістовну природу.

У сучасному середовищі змінюються цінності, які особистість привласнює або не привласнює у власну ціннісну ієрархію. Якщо ці цінності не асимілюються у внутрішньому світі особистості, то виникає когнітивний дисонанс. Неприйняття норм, цінностей формує конфлікт цілей (бажання «добре жити» і «нічого не робити», «отримувати гроші задарма»). Проблеми сьогодення впливають на зміни в потребах, бажаннях молоді. У особистості виникає навчена безпорадність, коли нею ставляться нереальні цілі, і виникає страждання від неможливості їх досягнення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останні дослідження вітчизняних психологів (Л.І. Кондратенко, Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.М. Манилова, О.Ю. Чекстере, Т.О. Суворова) спрямовані на визначення умов відновлення особистісного ресурсу і подолання наслідків травматизації [1].

Феноменологія та похідний від неї діалогово-феноменологічний метод є одним із базових основ гештальт-підходу. Оскільки цей метод застосовується в різних напрямках сучасної психотерапії, то в рамках цього підходу виникає необхідність визначити ту особливість, з якою він застосовується в роботі з кризами особистості (емпатичне припущення, переформулювання послань в діалозі, побудова сюжету в казкотерапії).

Завданням учасників діалогової моделі взаємодії є визначення особистістю розбіжностей між існуючими у неї уявленнями і реальною дійсністю, що відкриває перед нею можливості змін. Усвідомлення, що у кожного є свій власний образ світу, дає можливість усвідомити і те, що цей образ може бути неточним, викривленим в той чи інший бік. Водночас, оскільки уявлення про світ можна змінити набагато легше, ніж сам світ, усвідомлення цього спонукає особистість до свободи вибору поглядів, життєвих перспектив, уявлень та їх зміни. Коли ми розуміємо, що різні життєві перепони виникають завдяки нашим уявленням, то це спонукає до прийняття відповідальності за переборення них та побудови нових життєвих перспектив.

Отже, зважаючи на актуальність даної проблеми, **мета** нашої статті - охарактеризувати особливості технології гештальт підходу в груповій та індивідуальній роботі з проблемами особистості в кризових ситуаціях.

Специфіка психотерапії постмодерну, що знаменує початок періоду посткласичної психології, відображається в особливостях гештальт-підходу. Це, в першу чергу, первинність терапевтичного процесу, зокрема, контакту по відношенню до результату терапії. Успіхи в терапії стають вторинним продуктом терапевтичного процесу, їх неможливо досягнути якимось прямим шляхом. Більше того, фіксування в терапії на результат з бажанням досягнути певної цілі найчастіше ускладнює, гальмує або зовсім унеможливує процес терапії. Особливість парадигми психотерапії постмодерну – децентралізація психічних феноменів. Звичне розуміння в індивідуалістичній парадигмі природи психічного полягає в тому, що всі психічні явища являються приналежністю суб'єкта і локалізовані в ньому. Теорія і практика гештальт-підходу передбачає примат емоційних феноменів над усіма іншими. Холістичний характер основ цього підходу передає специфіку мисленевих процесів, що характеризують функцію personality та поведінка, що релевантна функції еґо. Ці процеси набувають великого значення в активізації самодетермінації процесу розвитку особистості.

Цей феномен пояснюється категорією контакту та присутності, які апіорі носять емоційний характер. Однак ця теза входить в явне протиріччя з холістичністю методологічних основ гештальт підходу. Саме процес контакту (діалогу, зустрічі, присутності) може представляти собою не тільки емоційне забарвлення. В момент контакту людина присутня в цьому полі разом зі своїм почуттями, думками, діями. Ці очевидні уявлення про когнітивний та поведінковий аспекти присутності в сучасному гештальт підході розроблені недостатньо. Тому завданням нашого дослідження передбачалося проаналізувати особливості самодетермінації процесу розвитку особистості в рамках постмодерністської методології гештальт підходу.

#### **Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.**

Процес самодетермінації розвитку особистості опосередковується її життєвими стилями, сценаріями, системою відносин, ставлень, цінностей, які впливають на діалог з середовищем. Немає нічого всередині людини, що на початку б не належало середовищу. Почуття людини (форма їх прояву та визначення) є результатом довготривалого процесу інтроєктування середовища. Теж саме стосується і усвідомлення людиною власних потреб. Технології роботи з фрустрацією потреб особистості, засоби отримання додаткової інформації для змін в ієрархії цінностей, стають умовою активізації самодетермінації процесу її розвитку. Зміни життєвих перспектив особистості, як чинників самодетермінації її розвитку в

кризових умовах, потребують свого відновлення та гармонізації. Це відбувається за рахунок завершення гештальтів у процесі розвитку особистості. Діалогово-феноменологічний метод спирається на емоції, переживання, усвідомлення особистістю феноменів, що відбуваються в діалозі з іншим та вибором своїх ставлень та дій. В парадигмі гештальт-підходу можна виокремити складові особистісних змін в процесі самодетермінації її розвитку. Узагальнюючи зміни різних особистісних характеристик, ми виділяємо три складові: Емоційна складова – переживання, чуттєвість, ед – функція (чуттєвість тіла). Змістова складова – усвідомлення кризи, аналіз можливих змін, перспектив. Поведінкова складова – вільний вибір поведінкових стратегій (его-функція).

В парадигмі гештальт-підходу фокус уваги приділяється саме переживанню людини в діалозі з іншим. Чуттєвість розглядається як джерело усіх процесів, що відбуваються в контакті з іншим. Якщо чуттєвість послаблена або втрачена, то смислова складова не усвідомлюється, переживання не відбувається. Поле контакту завмирає в рамках структури, що сформована існуючим станом Self-парадигмою. Завдання психологічної технології самодетермінації розвитку особистості полягає в тому, щоб відновити та активізувати динаміку поля. Гештальт- підхід надає можливість клієнту вразитись тим, що відбувається в діалозі, феноменологічними проявами присутності і завдяки цьому відновити його чуттєвість. Клієнт може отримати певне враження від діалогу з терапевтом, його емоційних проявів, його системи цінностей. Те, що не усвідомлювалось раніше, ігнорувалося, раптом набуває іншого значення. Раптові інсайти клієнта формуються під час діалогу з терапевтом. Наприклад, біль і страх, які відчув терапевт під час оповіді клієнтом своєї історії життя, можуть слугувати джерелом відновлення чуттєвості. Це відбувається за умов усвідомлення терапевтом власних переживань і розміщення їх в контакті з клієнтом. В іншому випадку це не усвідомлюється клієнтом і залишається поза увагою. Більше за все, клієнт навіть запропонує все що завгодно, щоб не почути терапевта і не вразитись його словами, оскільки вони з необхідністю являють собою загрозу для клієнта у тому, щоб не стикатися з тим, що викликає біль, від чого він ухиляється.

Якщо в полі щось змінилося, то питання «Що?» – усвідомлення. Яким чином терапевт може підвищити якість усвідомлення в контакті? Оскільки усвідомлення в певному сенсі «одна функція на двох», то терапевт збуджує у клієнта інтерес до змін в ставленнях до проблеми, активізує здатність переживати завдяки чуттєвості. В діалозі джерелом феноменологічної активності є і клієнт, і терапевт. Саме їх переживання утворюють простір довіри, що встановлює безпеку стосунків і створює умови усвідомлення змін смислової сфери. Смислова складова – усвідомлення процесів, що відбуваються в діалозі, розширення бачення проблем (функція personality).

Після відновлення чуттєвості і розширення бачення завершується поява нової проблеми – вибору (его функції). Завданням діалогу між клієнтом і терапевтом є формування культури вибору, надання досвіду вибору. Гармонізація усіх складових самодетермінації розвитку особистості сприяє її цілісності. Психотерапія переживання не ставить акцент в діалозі на зміст. З позиції гештальт-підходу, зміст діалогу є вторинним по відношенню до якості психологічної присутності і, як наслідок, переживання. Важливі не слова, які проговорюються в діалозі, а те, наскільки можливе переживання цих слів, смислів. Співбесідники змінюються в процесі діалогу не за рахунок динаміки тем і відкриттів, що відбуваються в цьому процесі, а за рахунок досвіду бути чуттєвим, усвідомлюваним, з вільним власним життєвим вибором. Головним стає якість психологічної присутності, відкритість, вітальність учасників діалогу.

В технології гештальт-підходу враховуються загальні вимоги дотримання циклів контакту взаємодії у діалозі (клієнта з терапевтом, ведучим групи і її членами). Головними питаннями терапевта на **стадії пре-контакту** є: «Що з тобою відбувається тут і тепер?», «Які відчуття (дихання, тіло, поза)?», «Що бачиш, чуєш, помічаєш навколо себе?», «Про що міркуєш?». Особливо важливим на цій стадії є все, що усвідомлюється і відчувається людиною на даний момент. Якщо проводиться робота з незавершеною ситуацією, то питання спрямовуються на те – «Що відчуваєш, коли про це розповідаєш?». Якщо робота з соціальними ролями, то важливі питання: «Що залишилось у тебе після обговорення цієї складної життєвої ситуації?». На стадії **контактування** в методах роботи на перший план виступають головні питання: «Що ти зараз робиш і що плануєш робити в наступний момент?». «Робиш» – розуміється як внутрішня дія або стосунки. Наприклад: пояснення, втеча, інтерпретація, очікування дії іншого. «Що робиш зараз і що відчуваєш?». Якщо робота з симптомом і ретрофлексією, то питання: «Яка дія виникає із цих почуттів?», «Що бажаєш робити?». Якщо робота з незавершеною ситуацією, то питання: «Прислухайся до себе, що залишилось незавершеним? Що ще б хотілось в даний момент. Що вибираєш?», «Чи хочеш ти того ж самого, чи чогось іншого?». Якщо особистість окреслила декілька фігур бажаного (почуттів, очікувань, дій), то питання спрямовуються на вибір – «Що з цього вибираєш?».

На стадії **фул-контакту** головним питанням в роботі постає: «Чи можеш ти повністю включитися в переживання або дію?», «Можеш зараз зробити те, що хочеш?». Якщо робота з проєкціями або внутрішніми частками особистості, то головні питання до неї: «Можеш зіграти: роль матері, персонажа сновидіння, героя казки, частки своєї особистості?», «Можеш продовжити, посилити дію героя свідомо?» (якщо робота з тілесним відчуттям). Доцільним може бути експеримент в терапії, робота в рамках терапевтичної взаємодії, отримання нового досвіду (в безпечній, сприятливій атмосфері).

На стадії **постконтакту** головним питанням постає: «Який досвід ти отримав в групі, у взаємодії з іншими?», «Що для тебе важливим було?», «Які зміни відбулися в твоєму стані?», «Які висновки?», «Що нового помічаєш зараз?». Якщо робота з незавершеною ситуацією – «Уяви собі цю ж життєву ситуацію, чи є щось ще, що тебе хвилює?».

На кожному етапі розвитку діалогу (в індивідуальній чи груповій роботі) підбираються методики, що спрямовуються на визначення цілепокладання, мотивів, потреб, уявлень про майбутнє, стратегій досягнення поставлених цілей учасників [2, 3]. Особливу роль у цьому процесі відіграє побудова ієрархії цінностей, пошук нових життєвих смислів з метою запобігання саморуйнації особистості. Ієрархія ціннісних орієнтацій особистості є досить стійкою. Ця характеристика ціннісних орієнтацій оцінюється за їхньою стійкістю в часі, проявом у всіх основних сферах життєдіяльності особистості, стабільністю їхнього впливу на поведінку в складних умовах життєдіяльності [4]. Оскільки сама група і отриманий досвід в ній є засобом досягнення головної мети, розуміння цього дозволяє особистості орієнтуватися у постановці допоміжних цілей. Ведучому групи необхідно враховувати ризики, які можуть бути наслідками того, що відбувається в групі [5]. Це можуть бути неочікувані наслідки подій, що відбуваються в групі, місце в групі, яке займають її члени (або примусово займають, внаслідок тиску в групі, ззовні, парні стосунки). Необхідна здатність керівника групи впливати на хід подій в групі і знаходити їм пояснення та застосування.

Вектор психологічної підтримки особистості спрямовується на її переживання під час діалогу, взаємодії з терапевтом, психологом, ведучим групи. З позиції Self можливі зміни лише на межі контакту, поза яким не існує нічого. Як зазначав Ф. Перлз, психотерапія кризових станів спрямовується в напрямку від підтримки організму з боку середовища до спроможності спиратися на самого себе [6]. Якщо особистість перекладає відповідальність за все, що з нею відбувається, на своє оточення, то вона стає безпомічною, беспорядною, неспроможною на будь-які зміни. Якщо особистість занадто перебільшує значущість власного впливу на оточення, то це породжує почуття самотності, відчуженості, почуття сорому за переривання контакту з іншими. Відповідальність в діалозі клієнта і терапевта може локалізуватися тільки під час взаємодії у діалозі. В роботі над подоланням наслідків психотравматизації увага спрямовується на відновлення особистого ресурсу.

Клієнтка Л., була направлена лікарем медичного реабілітаційного центру на психокорекційну бесіду до психолога, скаржилась на нездатність вирішити свої сімейні проблеми. Чоловік, що повернувся з АТО, забороняв їй бачитися з подругою. Молода жінка стривожена агресивною реакцією чоловіка. Потайки вона продовжувала зустрічатися з подругою, обдурюючи чоловіка, при цьому відчувала провину за брехню, страх покарання. Її ставлення до подруги змінюється під тиском емоційної напруги в ситуації невизначеності (через необхідність приховувати свої зустрічі, нездатність порозумітися з чоловіком).

Аналіз життєвої ситуації молодої жінки показав, що клієнтка намагалася діяти так, як би її життєвий світ був простим, зрозумілим: вона вела себе по відношенню до подруги, буцімто не існувало заперечень чоловіка, не існувало таємних зустрічей з подругою. Іншими словами, вона уникала внутрішнього конфлікту. Боялася відповідально стикатися з двома ставленнями до проблемної життєвої ситуації (замінюючи внутрішнє, ціннісне, надситуативне вирішення проблеми іншими зовнішніми, ситуативними діями – ухиленням, замовчуванням, компромісами). Об'єктивно їй не вдавалося повністю приховувати ситуацію, яка склалася, що призводило до образ, сварок, докорів сумління від необхідності говорити неправду. Діалог психолога спрямовувався, у першу чергу, на усвідомлення не зовнішнього, а внутрішнього характеру проблеми, яка виникла за рахунок невизначеної позиції клієнтки, неспроможності відстояти перед чоловіком цінності своїх почуттів, взаємин з подругою. Завершення роботи з клієнткою ознаменувало зміни в самооцінці клієнтки, визначення її пріоритетів, цінностей, усвідомлення значущості своїх потреб, переживань у взаєминах з чоловіком, подругою, значущих для неї людей. Клієнтка усвідомила необхідність реалізовувати та відстоювати цю цінність в реальних стосунках з чоловіком і готовність заради цих стосунків жертвувати («якщо потрібно») сімейним «благополуччям», не дивлячись на його значущість. На прикладі роботи з цією клієнткою проілюстровано значення її переживань в самодетермінації особистісного розвитку. Навіть, якщо це не вирішило усіх життєвих проблем особистості, то перенесло невирішений складний конфлікт з її чоловіком у певну площину потенційного вирішення проблеми, що знижує тривогу, емоційну напругу, і тому цей конфлікт перестає бути психотравмуючим. Переживання клієнтки не виконало вибір, але зробило його суб'єктивно можливим, що сприяло відновленню особистісного ресурсу.

**Висновки.** Методики, які використовуються в групах з довгостроковою програмою, спрямовуються на по-крокову зміну життєвих смислів, системи ціннісних орієнтацій, усвідомлення власних бажань, можливостей їх досягнення. Короткочасна та довгострокові програми терапевтичних груп активізують засоби самовизначення: рефлексію (самоусвідомлення) переживань, порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, ціледосягнень, самоорганізацію власних переживань, що відновлює особистісні ресурси.

Програма враховує закономірності формування власного образу (внутрішнього) та іміджу (соціального образу), створення свого уявлення про себе, свій образ, що відбувається в спілкуванні з оточуючими людьми, з природою, з іншими проявами реальності.

Планування і ведення групи має бути з ясным розумінням кінцевого результату, мети, тобто, про те, чого бажано досягти, щоб вірно оцінити те, на якій стадії знаходиться те чи інше завдання в даний момент, і уявляти кінцевий результат. Першочерговою метою будь-якої групи є надання психологічної допомоги її членам. Задля цього необхідно одночасно використовувати ситуації, що виникають в групі, і весь час працювати таким чином, щоб група залишалась позитивним засобом допомоги (а не нейтральним або травмуючим оточенням). Цим визначаються допоміжні цілі на певних етапах розвитку групи (знайомство, контактування, зближення, конструктивне співробітництво).

**Перспективним** у дослідженні програм психологічної допомоги засобами гештальттерапії є застосування їх в умовах реабілітаційних центрів, окреслення найбільш оптимальних шляхів активізації процесу самодетермінації, розвитку особистості (формування життєвих перспектив, цілей, цінностей, життєвих смислів особистості).

#### Список використаних джерел

1. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту // Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / За ред. Н.В. Пророк. – Слов'янськ ПП «Канцлер», 2015. - 84 с.
2. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи / Д.С. Витакер // Пер. с англ. В.П. Чурсина. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - 432 с.
3. Володарська Н.Д. Активізація процесу самотворення методами групової терапії / Н.Д.Володарська // Проблеми гуманітарних наук: Зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка) Ред. кол. Надія Скотна (головний редактор). І. Галян (редактор розділу) та ін. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка. 2014. Випуск тридцять третій. Психологія. - С. 17-28.
4. Леонтьев Д.А. Значение и личностный смысл: две стороны одной медали / Д.А.Леонтьев // Психол. журнал. - М.; 1996,- Т. 17, № 5.- С.372-377.
5. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание // И.С.Кон. - М.: Политиздат, 1984.- 335 с.
6. Уиллер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма / Г.Уиллер // М.: Смысл; ЧеРо, 2005. - 489 с.

#### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Dopomoga dityam, postrazhdalikh vnaslidok voennogo konfliktu // Dovidnik vikhovatelya doshkil'nogo navchal'nogo zakladu / Za red. N.V.Prorok. – Slov'yans'k PP «Kantsler», 2015. - 84 s.
2. Vitaker D.S. Gruppy kak instrument psikhologicheskoy pomoshchi / D.S. Vitaker // Per. s angl. V.P. Chursina. – M.: Nezavisimaya firma «Klass», 2000. - 432 s.
3. Volodars'ka N.D. Aktivizatsiya protsesu samotvorenniya metodami grupovoї terapiї / N.D.Volodars'ka // Problemi humanitarnikh nauk: Zb. nauk. prats' Drogobits'kogo derzhavnogo pedagogichnogo univ'sitetu imeni Ivana Franka) Red. kol. Nadiya Skotna (golovnyi redaktor). I. Galyan (redaktor rozdil'u) ta in. – Drogobich: Redaktsiyno-vidavnichiy viddil DDPU imeni Ivana Franka. 2014. Vipusk tridsyat' tretiy. Psikhologiya. - S. 17-28.
4. Leont'yev D.A. Znachenije i lichnostnyy smysl: dve storony odnoy medali / D.A.Leont'yev // Psikhol. Zhurnal. M.; 1996, T. 17, № 5.-S.372-377.
5. Kon I.S. V poiskakh sebya: lichnost' i yeye samosoznaniye // I.S. Kon. – M.: Politizdat, 1984. – 335 s.
6. Uiller G. Geshtal'tterapiya postmoderna: za predelami individualizma / G. Uiller // M.: Smysl; CheRo, 2005. – 489 s.

**Volodarska, N. D. Restoring of clients' personal resources in crisis situations by means of Gestalt therapy.** The article discusses the principles of dialogical and phenomenological approach in solving problems of individuals in crisis situations. The author analyzes the methods of Gestalt therapy to overcome the consequences of psychological trauma, the activation of individual self-determination by means of Gestalt therapy, as well as the role of personal life perspectives in recovering personal resources and overcoming the consequences of psychological trauma. The author gives an example of psychotherapeutic strategies to deal with the problems of psychosocial traumatization of forced migrants' families, describes the stages of the dialogue between a therapist and a client in Gestalt therapy and the accents in psychotherapy of feelings. From the position of Gestalt approach the content of dialogue is secondary to the quality of psychological presence and, as a consequence, to feelings. Of importance are the emotions behind the words in the dialogue, rather than the words themselves. The dialogue participants undergo changes in the process of discussion due to their being sensual, conscious, free to make life choices, rather than due to the discussion themes and discoveries. The quality of psychological presence, openness and vitality of the dialogue participants becomes the main thing. The author also analyzes the components of a cycle-contact in the dialog-phenomenological therapy, methods of individual and group work in Gestalt therapy as well as the peculiarities of Gestalt therapy in working with personal crises (empathic assumption, message paraphrasing, story making in fairy tale therapy).

*Keywords:* Gestalt approach, self-determination, psychosocial trauma, Gestalt therapy, therapeutic strategies.

#### Відомості про автора

**Володарська Наталія Дмитрівна**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

**Volodarska, N.D.**, PhD, senior researcher, leading researcher, P.R.Chamata Laboratory of personality psychology, G.S.Kostiuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine, Kyiv, Ukraine  
E - mail: Volodarskaya@ukr.net