

Костюченко О. В.

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

АРТПРАКТИКА В ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДІ ДО АНТИКРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ

У статті розкрито сутність, обґрунтовано особливу значущість гештальт-підходу до психологічної інтервенції у підтриманні психологічного здоров'я особистості, яка перебуває в кризових станах, що залежить від усвідомлення власних потреб, здатності до відновлення і спрямування власних психологічних ресурсів на їх реалізацію, оновлення здатності цінувати повсякдення, конструктивного редагування травматичних спогадів й оптимістичного прогнозування майбутнього. Систематизовано визначення кризи за підходами до її проблематики. Здійснено аналіз психологічних праць, в яких досліджені рівні, аспекти психологічної інтервенції як фасилітації та розвитку особистісної спроможності до самозмінювання в мінливих умовах сучасного життя, можливостей відновлення частково втрачених функцій і запобігання ускладнень у людини, яка перебуває в складних життєвих ситуаціях. Визначено складники ефективності антикризової інтервенції на основі синтезу арт-гештальт-підходу, а саме: дотримання принципів; фокус на груповій динаміці, взаємодії і зворотному зв'язку, відчуттях і проявах кожного учасника в групі, відкритому вираженні прихованих негативних вражень і почуттів як наслідок цього; реалізація творчих форм самовираження засобами різних видів мистецтва в безпечному, екологічному, комфортному, творчому артпросторі; спрямування на: відновлення чуттєвості, цілісності особистості, покрокову зміну життєвих смислів, системи ціннісних орієнтацій, усвідомлення власних бажань, можливостей їх досягнення; активізацію засобів самовизначення; персоналізований підхід із застосуванням багатофункціональних і різнобічних за впливом засобів, заходів, методик і закономірностей. Теоретичний аналіз літератури та практичного досвіду провідних арттерапевтів і гештальт-терапевтів обумовлює необхідність продовження вивчення специфіки інтегрування арт- і гештальт-інструментарію до антикризової інтервенції, поповненні його арсеналу для трансформацій, набуття нових стратегій і способів подолання кризових ситуацій, адаптації до зовнішнього світу, формування та підтримки найбільш сприятливого для конкретної ситуації психологічного стану.

Ключові слова: гештальт-підхід, артпрактика, антикризова інтервенція, психологічне здоров'я, криза.

Постановка проблеми. В сучасних воєнно-політичних, економічних, екологічних, етіологічних умовах життя, коли актуалізуються різномодальні психічні стани перед суспільством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є розв'язання проблеми збереження здоров'я людини, чинниками і критеріями якого є емоційна рівноваженість, здатність до саморегуляції психічних станів, екологічного виявлення негативних і позитивних переживань, емоцій і станів, здатність зберігати звичне оптимальне самопочуття. Кожна людина стикається з необхідністю опанувати складні, кризові життєві ситуації протягом усього життя. Не завжди є дієвим і ефективним покладатися у всьому лише на себе, розраховувати тільки на власні сили. Психологічна підтримка фахівця завжди полегшує реалізацію певної стратегії опанування кризових станів, що обумовлює

зростання потреби застосування в психологічній практиці таких методів допомоги особистості [17], які б сприяли ефективності життєдіяльності, особистісній і професійній самореалізації при максимальному збереженні та відновленні психологічного здоров'я (як комплексне поняття, включає здатність до життєтворчості, наявність сенсу життя, конструктивну взаємодію з довкіллям, соціальною дійсністю [16]). Це викликає потребу у створенні, доборі та реалізації методів, методик, засобів, умов для відновлення адаптивних механізмів людини, активізації функціональних станів, пошуку шляхів оптимізації психічних станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічну основу дослідження склали: 1) роботи українських психологів останніх років (І.Ляковської, В.Кириченко, А.Овсички, Л.Шевченко, І.Щербакової та ін.), де всебічно

розглянуті духовні, професійні, вікові, смислотвірні та інші виміри, описана феноменологія психологічної кризи, позначені етапи її розгортання, психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви; 2) визначення кризи дослідниками ментального здоров'я (Є.Бази́ка, Н.Бойченко, Л.Вольнова, С.Гришкан, С.Максименко, О.Тімченко, Т.Титаренко, С.Уварова, Н.Улько й ін.) як психофізичні стани виявлення неспроможності впоратися з шокним ефектом людини, що постраждала внаслідок сильних стресів, екстремальних подій, травматичних ситуацій, гострих конфліктів, раптових змін тощо, що виникають у її житті [1; 14; 15; 21]; 3) дослідження пускових механізмів кризових станів (Р.Ассаджіолі, С.Гроф, К.Гроф, В.Ільїна, Т.Йоманс, Е.Йоманс, О.Кружкова та Я.Нефагіна та ін.); 4) положення позитивної психології зарубіжних (Т.Бен-Шахар, А.Бенкс, Л.Капхун, К.Петерсон, Р.Корнум, М.Селігман, Р.Тедескі, М.Чиксентмігай, Е.Яявікреме й ін. [23; 30] й українських (О.Костюченко [20, с. 139–144]; І.Кряж, С.Максименко, В.Олефір, Т.Титаренко, Т.Яблонська й ін. [14, с. 8–18]) теоретиків і практиків, які вважають, що переживання особистістю кризових подій поряд із виникненням гострих негативних емоцій містить внутрішній потенціал особистісного зростання, що полягає в мобілізації життєвої активності особистості, в розумінні та прийнятті себе, в переосмисленні власного життя, у формуванні нових зв'язків, у включенні глибинних резервів психіки, в пошуку людиною сенсу життя; 5) теоретико-методологічні основи надання антикризової психологічної допомоги від провідних українських арттерапевтів (М.Бриль, Н.Вернікова, О.Гаркавець, Н.Калька, З.Ковальчук, О.Молчанова, В.Назаревич, Г.Одинцова, О.Тараріна й ін.) і сучасних українських і зарубіжних гештальттерапевтів (Н.Володарська, Ф.Джойс, Т.Конрад, С.Лобанова, М.Лобб, О.Любарець, О.Мєдведева, Ф.Мелмейстер, О.Моховікова, І.Погодін, І.Польстер, М.Польстер, Ш.Сіллз та ін.), результати впровадження їх доробок при вирішенні різних психологічних проблем в індивідуальній і груповій роботі з особистістю у кризових ситуаціях. Невирішеними проблемами залишається виявлення особливостей інтеграції методів різних підходів, шкіл, напрямків консультування, психокорекції з урахуванням гендерних, вікових контекстів кризових ситуацій.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичний аналіз особливостей реалізації арт-практики в гештальт-підході до антикризової інтервенції.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж перейти до розгляду основних положень дослідження, слід зауважити, що принаймні на рівні термінологічного апарату існує розмаїття та неоднозначність поняття «криза»: «вікова криза», «життєва криза», «духовна криза», «екзистенційна криза», «моральна криза», «криза смислу життя», «криза ідентичності», «криза професійного розвитку», «особистісна криза», «криза смислу», «криза безглуздості», «криза складних життєвих обставин» тощо. Спираючись на сучасні теоретичні й емпіричні дослідження [14, с. 13, с. 105], якщо говорити про певні підходи до проблематики кризи, можна виділити наступні (з її визначенням): 1) *фрустраційний* (стан фрустрації і незадоволеності собою і своїми взаєминами з оточуючими); 2) *трансформаційний / особистісно-орієнтований* (ситуація стресу супроводжується переглядом уявлень про себе і про світ і особистісною перебудовою, що носить як позитивний, так і негативний характер); 3) *трансцендентний / життєво орієнтований* (поворотний пункт, точка зміни в розвитку людини та її життя); 4) *втратно-екзистенціальний* (втрата чогось важливого, без чого життя втрачає сенс, і як неможливість здійснення екзистенціального вибору, стан загубленості, втрати); 5) *травматичний*, який пов'язується з травматичними подіями (надзвичайними ситуаціями природного, техногенного, технічного, епідеміологічного, соціального й іншого характеру), притаманний клінічній теорії кризи, в якій поняття «криза» і «кризовий стан» пов'язуються з травматичними або катастрофічними подіями; 6) *емоційно-критичний* (гострий емоційний стан, що виникає внаслідок блокування цілеспрямованої життєдіяльності людини, як дискретний момент розвитку особистості) використовується в кризовому психологічному консультуванні; 7) *критично-переоцінний* (раптова зміна звичного плину життя і його переосмислення; будь-який раптовий розрив нормального перебігу подій у житті індивіда або суспільства, який потребує переоцінки ставлення, діяльності й мислення); 8) *стресо-критичний* (ситуація емоційного і розумового стресу, котрий вимагає від людини значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий час; власне ситуація емоційного та розумового стресу малює звичне уявлення людини про себе, про світ, про людей і стосунки; такі зміни тягнуть за собою зміни в структурі особистості, які можуть мати як позитивний, так і негативний характер; 8) *психотерапевтичний* (психічна травма і посттравма).

Важливою є антикризова психологічна допомога [21], в контексті якої вживаємо термін «кризова інтервенція» [24; 29; 32], який означає якомога швидшу допомогу тим особам, які в силу тих, чи інших причин – перебувають у кризових станах, з обов'язковим дотриманням принципів короткостроковості, реалістичності, особистісної залученості фахівців і симптомо-центрованості. Засадничими цілями кризової інтервенції вважаємо: нейтралізація шокового ефекту негативних емоцій, зменшення рівню стресу, відновлення адаптивності функціонування в цілому, знаходження ресурсів для мобілізації, саморегуляції, відновлення душевної рівноваги тощо.

Слід враховувати складники конструкту (складний взаємозв'язок культурних, соціальних, економічних, духовних психологічних, особистісних, фізичних, генетичних факторів розвитку) в основі антикризової інтервенції, обумовлюючи її певні рівні: 1) перцептивний – усвідомлення потреби в повноцінному сприйманні себе, інших, світу [12]; 2) когнітивний компонент тілесного Я – знання про своє тіло; здатність фіксувати увагу на внутрішніх відчуттях, міра розвитку інтрацептивної чутливості; здатність моніторити її якісні та кількісні зміни; здатність до вербалізації інтрацептивної чутливості (що, де, як), здатність до образного уявлення про тіло, його диференційованість (деталізованість, багатокомпонентність) та інтегрованість (повнота і цілісність); здатність маніпулювати образом тіла у власній уяві; здатність сприймати тілесну інформацію як знаковосимволічну, що опосередковує розуміння послання несвідомого; здатність приймати раціональні рішення відносно проблемних ситуацій, пов'язаних із тілом та ін. [13, с. 123]; 3) аксіологічний – усвідомлення цінності і унікальності своєї й оточуючих; 4) інструментальний – володіння рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на самому собі, своєму внутрішньому світі та своєму місці у контакті і взаєминах з іншими; 5) потребо-мотиваційний – наявність потреби в саморозвитку, в особистісному зростанні (прийняття відповідальності за своє життя); 6) розвитковий – наявність динаміки в розумовому, особистісному, соціальному, фізичному розвитку себе та інших людей; 7) соціокультурний – можливість успішно діяти, розвиватися в соціально-культурних умовах, розуміти і взаємодіяти з людьми [5].

Нині переважна кількість видів антикризової інтервенції має груповий характер. Це пов'язано з тим фактом, що під час криз найбільшою мірою

зазнає шкоди саме соціальна адаптованість людини, яка виявляється у вигляді соціально-психологічної фрустрації («Я нічого не можу робити», «Те, що я робив усе життя, безглуздо», «Я нікому не потрібен», «Людям не дано зрозуміти один одного» тощо). Психологічно цей стан виявляється у формі всепоглинаючого почуття самотності та непричетності до світу оточуючих людей («Я абсолютно самотній у цьому світі», «Мене ніхто не розуміє», «Я нікому не потрібен і мені ніхто не потрібен» тощо.). Ситуація спільного (групового) переживання таких сильних емоційних станів має психокорекційний характер унаслідок того, що будь-яка група є певним «суспільством у мініатюрі», яке розуміє, приймає стан особистості як природний і скороминущий. При цьому не варто применшувати роль індивідуальних форм психокорекції кризових станів. Відсутність специфічних «кризових технологій і технік» пов'язана з унікальністю переживання кризи кожною людиною. Основу як групової, так і індивідуальної психологічної допомоги в ситуації кризи становитимуть три базові положення: безпека (як можливість зміни), ресурс (сили зміни), творчість (нові, незвичні способи зміни).

Будь-яка ситуація, зокрема кризова, існує не як суто об'єктивна реальність, а виникає як дійсність усвідомлюваних умов діяльності та життя особистості. У цьому відношенні продуктом свідомості, яка функціонує «на матеріалі» відображення, стає структурування фрагментів об'єктивної дійсності (на основі принципу організованості – структурованості елементів, їх відносно внутрішньої несуперечності, функціональної цілісності і просторово-часової обмеженості). Як зауважує Ю.Швалб, «адекватність означає, що, з одного боку, елементи об'єктивного світу утворюють деяку відносно стійку цілісність (це і є середовище), з іншого боку, комплекс психічних змістів, що відображають цю цілісність, утворює цілісний образ-гештальт (у найширшому розумінні – життєвий досвід)» [14, с. 22]. Між цілісністю реального буття й психологічним конструктом устанавлюється відношення конгруентності, що й фіксується в понятті «ситуація». У методологічному плані адекватність означає якісну характеристику відносини між двома системами – це завжди певний стан систем. Відповідно, можна стверджувати, що устанавлення відношень адекватності людини з навколишнім світом відбувається не тільки за рахунок активної зміни деяких елементів ситуації (світу), а й за рахунок активної зміни себе як суб'єкта життя й поведінки.

Одним з типів складних життєвих обставин є такий, при якому утворюється ситуація перевищення кількості конкретних завдань, які потребують вирішення «тут і зараз», можливості індивіда в організації власної діяльності, що переживається як «втрата спроможності», «відчуття провини», «тотальне невстигання» тощо, а також виявляється в синдромах «вигорання» та «хронічної втоми». Стратегія виживання, яка може домінувати в кризових умовах, будується на уявленні про те, що сила зовнішніх обставин значно перевищує сили особистості у спроможності змінювання ситуації власного життя. Проблемність цієї стратегії полягає в тому, що виживання безпосередньо пов'язане з постійним обмеженням потреб особистості. Одним із критеріїв відновлення психологічного здоров'я, за думкою Т.Титаренко, є можливість оновлення власної цілісності та безперервності через реконструкцію каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього і вибудовування нових життєвих перспектив; відбудова віри в себе, без якої неможлива ефективна самопідтримка і самодопомога [14, с. 56].

У роботі з кризовими станами особливо ефективним є гештальт-підхід. Гештальт-терапія як форма екзистенціальної терапії сприяє розширенню усвідомлення людини, як наслідок – досягненню більшої внутрішньоособистісної цілісності, наповненості й осмисленості життя, покращенню контакту з довкіллям [7; 8; 10; 11; 18; 19; 20; 22; 28]. Як зазначав Ф. Перлз, психотерапія кризових станів спрямовується в напрямку від підтримки організму з боку середовища до спроможності спиратися людини на саму себе [27], відповідальності за все що з нею відбувається (у разі їх нестачі виявляється безпомічність, безпорадність, неспроможність до будь-яких змін, при перебільшенні – почуття самотності, відчуженості, сорому за переривання контакту з іншими). Методи гештальттерапії спрямовані на розвиток цілісного образу людини в п'яти сферах її життя: 1) фізичній (фізичне здоров'я, сексуальна зрілість, матеріальне благополуччя); 2) емоційній (сфера емоційних переживань, почуттів, розвиток здатності до їхнього вираження та розуміння); 3) раціональній (здібності до раціонального мислення, аналізу, планування, здібності до творчості, уміння передбачити й створювати себе та навколишній світ); 4) соціальній (увесь комплекс соціальних стосунків людини); 5) духовній (місце й знання людини про саму себе).

Усвідомлення власних особливостей системи образів «Я-Інші-Світ» (в інтеграції розуму, тілес-

них відчуттів, емоцій), потреб і ситуацій є основною метою гештальт-підходу до психологічної роботи. В основі полягає цілісне сприйняття людини (як сукупність думок, почуттів, пережитих подій і накопиченого досвіду), акцентування уваги на особистій відповідальності кожного індивіда за те, що він відчуває, про що думає, як діє, на важливості самоусвідомлення й інтеграції розуму, тіла й емоцій, що підтримується гештальт-принципами: «Тут і зараз», цілісності (холізму), усвідомленості, контакту і безперервності, автентичності та відповідальності [6]. Засвідчено ефективність застосування гештальт-технік в успішному вирішенні чималого спектру інтра-психічних і міжособистісних конфліктів при роботі з учасниками воєнних дій та переживаннях в екстремальних ситуаціях [16, с. 133], коли реалізується мета корекційної роботи, зокрема, зняття блокування й стимулювання процесу розвитку, реалізація можливостей і прагнень особистості за рахунок створення внутрішнього джерела опори й оптимізації процесів саморегуляції [24]. Таким чином, гештальт-підхід спонукає людей приймати себе такими, якими вони є, брати на себе відповідальність за свій досвід і робити вибір, який відповідає істинному «Я».

Ключовими моментами гештальт-підходу в антикризовій інтервенції вважаємо роботу з порушенням і відновленням контакту, виявленням фону та фігури, визначенням місця в системі поля «організм/середовище», врівноваження полярностей.

Почесне місце артпрактики [2; 3; 4; 9; 13; 15] в гештальт-підході до антикризової інтервенції обумовлено актуалізацією наступних вимог: новизна інструментів і засобів, які не мають аналогів у звичній діяльності індивіда й учасників групи; стан максимальної креативності в особистості; глибокий та глобальний вплив на психіку. Всім цим вимогам відповідає стратегія рекреації (відтворення) [27] за допомогою мистецтва, або артпрактика – простий, доступний для різновкової категорії учасників і водночас ефективний метод, універсальний і багатофункціональний. Маючи низку специфічних особливостей, вона ефективно сприяє відновленню цілісності особистості, виходу її зі стану дезінтеграції (одного з основних «симптомів» кризи, що переживається), яка є головною особливістю арттерапії, є потужним ресурсом у критичних життєвих ситуаціях [13]. Істотною є роль арт-практики у виявленні проблем, діагностуванні порушень, психокорекції, що здійснюється максимально дбайливо, м'яко, екологічно, не викликаючи опору і нега-

тивних реакцій, при мінімум болю й страждання та максимум задоволення і радості. Такі основні види артдіяльності як творчість, спілкування, гра застосовуються в гештальт-підході до психокорекційної роботи з різними кризовими проблемами: зі страхами, тривожністю, депресією, психологічною травмою, агресією, невпевненістю [25].

У рамках гештальт-підходу наведемо деякі приклади ефективних арттехнік, спрямованих на поліпшення психічного, емоційного та фізичного стану шляхом надання безпечного й сприятливого простору для сприймання, усвідомлення, відображення, актуалізацію й інтерпретацію власних переживань, ресурсів і можливостей [31, с. 111–151]: 1) «Спогади на кінчиках пальців» (для відновлення чуттєвості клієнта через тактильні рецептори пальців рук різними сипучими матеріалами); 2) «Каракулі і метаморфози», «Страус», «Фігурка емоцій», «Карта емоцій», «Розморозка емоцій», «Плюс і мінус», «Емоційний атлас тіла», «Емоції навпаки», «Драбинка емоцій», «Подарунок в моєму житті» (виявлення актуальних емоцій [9, с. 70–88]); 3) «Малюнок актуального і бажаного психічного стану» (визначення глибини власного психічного стану і власних можливостей щодо його зміни та саморегуляції); 4) «Фактор стресу», «Трансформація», «Різноманітне спостереження», «Чотири кола», «Квадрат у квадраті» [3, с. 73–78] (виявлення зовнішніх і внутрішніх чинників, що сприяють розвитку негативних психічних станів, їх трансформації у приємні); 5) «Мій світ». «Моє життя як...», «Шлях героя», «Ворожіння», «Мої життєві цінності», «Життєвий пасьянс», «Дорога життя», «Колесо життя», «Танець життя», «Ріка життя», «Життя з чистого аркуша», «Велика картина мого життя» [9, с. 123–147] – пригадування ситуацій, подій, в яких почувалися комфортно, розслаблено, спокійно (ресурсні ситуації) у трьох основних модальностях: зорові образи події (напр., хмари, квіти, ліс); слухові образи (напр, спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика); відчуття в тілі (напр., тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці); формування повноцінної системи образів «Я-Інші-Світ» засобами візуальних видів творчості (живопис, графіка, фотографія, малювання та ліплення), бібліо-, маско-, казко-, оригамі-, лялько-, драма-, музико-, кольоро-, відео-, фото-, пісочної, ігрової практики тощо, а також засобами арт-синтезтерапії, де використовується поєднання живопису, віршування, драматургії і театру, риторики і пластики.

У результаті артпрактики розгортається особлива процедура рефлексії (процес глибинного самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних станів та актів), яка виконує: розвивальну, регулятивну, мотивувальну, пізнавальну, смислоутворювальну, стимулювальну, конструктивну, контрольну функції, що неодмінно впливає на психічні стани людини. Саме тут, у розкритті механізмів вільного внутрішнього діалогу особистісного «Я» з різними іпостасями себе, в розкритті власного потенціалу суб'єктності і криється неабиякий потенціал гештальт-арт-підходу у прикладному його застосуванні для здійснення місії подолання проблем життєвої кризи особистості.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити певні узагальнення і висновки:

1. У кризових, надзвичайних ситуаціях внутрішня неспроможність особистості прийняти нові обставини як необхідність самозмінювання стає основною психологічною перешкодою на шляху подолання складних життєвих обставин. Необхідною умовою досягнення та збереження психологічного здоров'я є здатність і готовність особистості до творчого конструювання власного життя. Для підтримання психологічного здоров'я особистості, що перебуває в кризових станах, важливо: усвідомлювати власні потреби; відновлювати і спрямовувати власні психологічні ресурси на їх реалізацію, здатність цінувати повсякдення; конструктивно редагувати травматичні спогади й оптимістично прогнозувати майбутнє.

2. Практика психологічної інтервенції у складних життєвих обставинах має будуватися як фасилітація і розвиток особистісної спроможності до самозмінювання в мінливих умовах сучасного життя. Способи відновлення психологічного здоров'я особистості мають розроблятися з урахуванням особистісних структур, які найбільше постраждали в кризових умовах, можливостей відновлення частково втрачених функцій і запобігання ускладнень.

3. Ефективним засобом антикризової інтервенції вважаємо синтез арт-гештальт-підходу, де: 1) зберігаються його основні принципи: усвідомлення, контакт, проживання моменту «тут і зараз» й особиста відповідальність; 2) фокус робиться на міжособистісній динаміці, груповій взаємодії і зворотному зв'язку, відкритому вираженні прихованих негативних вражень і почуттів як наслідок цього, а також на тому, як саме кожен учасник відчуває і виявляє себе в групі; 3) відбувається синергія арт-гештальт-підходу завдяки переважно творчим формам самовираження, таких як малювання, скульптура, інсценізація з пластичними матеріалами.

лами й інших видів мистецтва в безпечному, екологічному, комфортному, творчому артпросторі; 4) робота спрямовується на: відновлення чуттєвості, цілісності особистості, покрокову зміну життєвих смислів, системи ціннісних орієнтацій, усвідомлення власних бажань, можливостей їх досягнення; активізацію засобів самовизначення: рефлексію (самоусвідомлення) переживань, порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, ціледосягнень, самоорганізацію власних переживань, що відновлює особистісні ресурси; 5) обов'язковим є персоналізований підхід, а арсенал його заходів, засобів, методик і закономірностей дозволяє ефективно долати абсолютну більшість розповсюджених психологічних проблем, зокрема пов'язаних з кризами.

Отже, інтегрування артінструментарію в гештальт-підході до антикризової інтервенції надає можливості для екологічного, повнішого і глибшого розуміння природи власних відчуттів, почуттів, вчинків і моделей взаємодії з довкіллям, і, у такий спосіб, поповнити арсенал інструментів і засобів для трансформацій, набуття нових стратегій і способів подолання кризових ситуацій, адаптації до зовнішнього світу, формування та підтримки найбільш сприятливого для конкретної ситуації психічного стану.

Перспективним є розробка і впровадження системи методів, засобів та інструментарію арт-гештальт-підходу в роботі з певними категоріями населення в умовах реабілітаційних центрів.

Список літератури:

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія; за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид.-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
2. Альманах артпрактикуму психологічної підтримки : психологічний аналіз результатів практичних завдань за програмою підвищення кваліфікації з вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок у частині надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу для працівників закладів мистецької освіти; заг. ред. М. М. Бриль, ред. Ін. М. Ковальчук. Київ : ДНМЦЗКМО, 2024. 95 с.
3. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Кропивницький, 20–27.04.2021); уклад. Молчанова О. М.; за заг. ред. Жосана О. Е. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 150 с.
4. Арттерапія і війна : контексти і досвід практичної роботи; за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
5. Галецька І. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89–122.
6. Гарріс Расс. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Іван Байдак Тіні наших побачень, VIVAT, 2017. 224 с.
7. Джойс Ф., Сілз Ш. Навички в гештальт-терапії. Вид.-во Ростислава Бурлаки, 2024. 544 с.
8. Заборовська І. Р., Туриніна О. Л. Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2021, 2(3). С. 54–66.
9. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
10. Короход Я. Д., Татяничков А. О. Деякі базові техніки гештальт-терапії для розвитку особистості. *Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень* : у 2 т. : матер. міжн. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 19.05.2023); за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса, 2023, 1. С. 254–256.
11. Костюченко О. В. Гештальт-підхід до вирішення психосоматичних проблем. PMGP; 6 (4): e0604308. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/308>
12. Костюченко О. В. Роль перцептивної активності в об'єктивному відображенні дійсності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: психологія, 2020, 31 (70-1). С. 21–27.
13. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2022, 33 (72-2). С. 43–50.
14. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія; за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид.-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, Кн. 2. 2017. 540 с.
15. Простір арт-терапії : зб. наук. праць; УМО, 2022, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; редкол.: Лушин П. В. та ін. Київ, 2 (32). 154 с.
16. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (20.10.2017); упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.

17. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Вид.-во «Логос», 2015. 207 с.
18. Расс Г. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Іван Байдак Тіні наших побачень, VIVAT, 2017. 224 с.
19. Рябой Є.М. Клінічна гештальт-терапія. Статус, 2023. 88 с.
20. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб.наук праць за матеріалами VI Всеукр. наук.-практ. конф (Херсон, ХДУ, 24.11.23); ред. колегія: І.Р.Крупник, І.С.Попович, Н.І.Тавровецька, О.М.Танасійчук (відп. за випуск) та ін. Херсон : Херсон-Івано-Франківськ, ХДУ, 2023. 213 с.
21. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Вид-во ПВНЗ «МІПІ», 2016. 248 с.
22. Butollo W., Karl R., König J., Hagl M. Dialogical exposure in a Gestalt-based treatment for posttraumatic stress disorder. *Gestalt Review*, 2014, 18(2). P. 112–129.
23. Diner R. Applied positive psychology: progress and challenges. *European Health Psychologist*, 2007, 13. P. 24–26.
24. James R.J., Gilliland B.E. *Crisis Intervention Strategies*. PacificGrove, PA: Brook/Cole. 7-th edition, 2012. 27 p.
25. Kostiuchenko O.V. Cognitive potential of metaphorization in perception of “I-image”. *Psychological accompaniment of personality development : collective monograph* Lviv-Toruń : Liha-Pres, 2019. P. 178–204.
26. Kostiuchenko O.V. Recreational potential of metaphorization in mental self-regulation of the students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3(2). P. 28–37.
27. Perls F. *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. New York : Bantam Books, 1981. 228 p.
28. Polster E., Polster M. *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory & Practice*. Knopf Doubleday Publishing Group, 1974. 352 p.
29. Roberts A. R. An overview of crisis theory and intervention model. In A.R. Roberts (Ed.). *Crisis Intervention Handbook*. NewYork : Oxford University Press, 2000. 872 p.
30. Tedeschi R. G., Calhoun L. Posttraumatic Growth. *A New Perspective on Psychotraumatology Psychiatric Times*. April, 2004, XXI (4).
31. Theoretical and practical aspects of socio-psychological support of personality in crisis conditions : monograph; O.V.Drobot, I.M.Bila, O.V.Kostiuchenko et al. ; under the scientific editorship of Professor O.V.Drobot. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 336 p.
32. Wainrib B.R., Bloch E.L. *Crisis Intervention and Trauma Response: Theory and Practice*. NewYork : Springer Publishing Company. 1998. 224 p.

Kostiuchenko O.V. ART PRACTICE IN THE GESTALT APPROACH TO ANTI-CRISIS INTERVENTION

The article reveals the essence and substantiates the special significance of the Gestalt approach to psychological intervention in maintaining the psychological health of a person in crisis, which depends on the awareness of one's own needs, the ability to recover and direct one's own psychological resources to their realization, renewal of the ability to appreciate everyday life, constructive editing of traumatic memories and optimistic forecasting of the future. The definition of a crisis is systematized by approaches to its problems. The author analyzes psychological works that investigate the levels and aspects of psychological intervention as facilitation and development of personal capacity for self-changing in the changing conditions of modern life, the possibility of restoring partially lost functions and preventing complications in a person in difficult life situations. The components of the effectiveness of anti-crisis intervention based on the synthesis of the art-gestalt approach are determined, namely: adherence to the principles; focus on group dynamics, interaction and feedback, feelings and manifestations of each participant in the group, open expression of hidden negative impressions and feelings as a result; implementation of creative forms of self-expression through various types of art in a safe, environmentally friendly, comfortable, creative art space; focus on: restoration of sensuality, integrity of the personality, step-by-step change of life meanings, system of value orientations, awareness of own desires, possibilities of their achievement; activation of self-determination; personalized approach with the use of multifunctional and versatile means, measures, methods and patterns. The theoretical analysis of the literature and practical experience of leading art therapists and Gestalt therapists necessitates further study of the specifics of integrating art and Gestalt tools into anti-crisis interventions, replenishing its arsenal for transformations, acquiring new strategies and ways to overcome crisis situations, adapting to the outside world, forming and maintaining the most favorable psychological state for a particular situation.

Key words: Gestalt approach, art practice, anti-crisis intervention, psychological health, crisis.