

Б.А. Касимбекова.^{1}, З.А. Зубайраева², А.З. Әліпбек³, А.Н. Сейдаева³,*

¹Академик Ә.Қуатбеков атындағы Халықтар Достығы университеті(Шымкент)

(kasimbekova-b@mail.ru)

²А.Мырзахметов атындағы Көкшетау университеті (Көкшетау)

³Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік педагогикалық университеті (Шымкент)

ПСИХОСОМАТИКАЛЫҚ БҰЗЫЛЫСТАРДА ГЕШТАЛЬТ ТЕРАПИЯСЫНЫҢ ӘДІСТЕРІН ҚОЛДАНУ

Аңдатпа

Бұл мақалада Гештальт терапиясы арқылы психосоматикалық бұзылыстарды терапия арқылы түзету. Гештальт терапиясы адамға шекарасын қалпына келтіруге көмектеседі. Түсініксіз қарым-қатынастар және жетілмеген әрекеттер адам бойында қалған қорқынышпен күресудегі ең қолайлы терапиялардың бірегейі екенін атап кеткен. Психотерапияда ақыл-ойдың өзгеруіне терапиялық жағдай жасау. Психосоматикалық бұзылуларда адамның өз-өзіне көмек беруі. Психосоматикалық ауру дене мен ой дихотомиясын бұзуға, назардың денеге ауыстыруымен қателесуі. Фриц Перлс әдістерін қолдана отырып адамның ақыл-ойынның өзгеруіне мүмкіндік жасау. Ф.Перлз бойынша психологиялық есеюге жету үшін жүйке төзуының бес қабатын алып тастау. Емделушінің шешім қабылдауға және таңдау жасауға дайындығын дамытуға ерекше көңіл бөлінеді. Терапиялық процестің негізгі аспектісі адамның өзімен және қоршаған ортамен қарым-қатынасын сезіну.

Мақаладагештальт терапияның негізгі ұғымдары қарастырылған. Қажеттіліктерді қанағаттандыру және даму үшін қажетті энергия шашыраңқы немесе дұрыс бағытталмаған адам мен оның қоршаған ортасы арасындағы өзара әрекеттесудегі бұзылыстың ең көп таралған бес түрін сипаттайды.

Түйін сөздер:*Гештальт терапиясы, психосоматикалық ауру, өз-өзіне көмек беруі, терапиялық процестер, ақыл-ой, психология, әдістер жүргізу терапиясы.*

Б.А. Касимбекова.^{1},З.А. Зубайраева², А.З. Аліпбек³, А.Н. Сейдаева³,*

¹Международный гуманитарно-технического университета

²Южно-Казахстанский государственный университет

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ ПРИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВАХ

Аннотация

В этой статье речь пойдет о коррекции психосоматических расстройств с помощью гештальт-терапии. Гештальт-терапия помогает человеку восстановить свои границы. Он отметил, что непонятные отношения и незрелые действия являются одними из наиболее подходящих методов терапии в борьбе со страхами, которые остаются у человека. Создание терапевтических условий для изменения интеллекта в психотерапии. Самопомощь человека при психосоматических расстройствах. Психосоматическое заболевание ошибочно связано с нарушением дихотомии тела и мысли, смещением

внимания к телу. Создание возможностей для изменения интеллекта человека с помощью методов Фрица Перлса. Снятие пяти слоев нервной выносливости для достижения психологического взросления по Ф. Перлзу. Особое внимание уделяется развитию готовности пациента принимать решения и делать выбор. Основным аспектом терапевтического процесса является осознание человеком своих отношений с самим собой и окружающей средой. Основные понятия гештальт-терапии. Энергия, необходимая для удовлетворения потребностей и развития, характеризуется пятью наиболее распространенными типами нарушений во взаимодействии человека и его окружения, рассеянными или неправильно направленными.

Ключевые слова: *Гештальт-терапия, психосоматические заболевания, самопомощь, терапевтические процессы, умственная деятельность, психология, методы терапии.*

B.A. Kassimbekova^{1}, Z. Zubairaeva², A.Z. Alipbek³, A.N. Seidaeva³,*

¹International Humanitarian and Technical university Shymkent, Kazakhstan

²South Kazakhstan State University Shymkent, Kazakhstan

APPLICATION OF GESTALT THERAPY METHODS IN PSYCHOSOMATIC DISORDERS

Abstract

In this article we will talk about the correction of psychosomatic disorders with the help of gestalt therapy. Gestalt therapy helps a person to restore their boundaries. He noted that unexplained relationships and immature actions are one of the most appropriate methods of therapy in the fight against fears within a person. Creating therapeutic conditions for changing intelligence in psychotherapy. Self-help of a person with psychosomatic disorders. Psychosomatic illness is associated with a disorder of the dichotomy of the body and thought, focusing on the body. Fritz Perls using methods of human intelligence to change the possibilities of creation. Removal of five layers of nervous endurance to achieve psychological maturity F. Perls. Special attention is paid to the development of the patient's willingness to make decisions and make choices. The main aspect of the therapeutic process is a person's awareness of their relationship with themselves and the environment. Basic concepts of gestalt therapy. The energy needed to meet needs and development is characterized by the five most common various disorders in the interaction of a person and his environment

Key words: *Gestalt therapy, psychosomatic diseases, Self-help, therapeutic processes, mental activity, psychology, methods of therapy.*

Кіріспе. Гештальт терапиясының негізін қалаушысы Фриц Перлс өзінің «Гештальттерапиясының теориялары» атты еңбегінде психосоматикалық ауруларды талқылай отырып, қазіргі адамзат мәдениетіндегі «дене» мен «ақылдың» айқын невротикалық дихотомиясы ретінде қарастырған. [1 б. 57]

Гештальт терапия адам зат баласына не береді? Деген сұраққа келетін болсақ.

Гештальт терапиясы адамға шекарасын қалпына келтіруге, қоршаған ортамен саналы қарым-қатынас жасауға көмектеседі. Басқаша айтқанда басты қажеттілік өзінің қажеттіліктеріңді білуге және қанағаттандыру процесінің, өзін-өзі блоктау тетіктеріне немесе байланыс цикілінің бұзылуы деп аталатын механизмдерге аударылады. Ренішті жұтып өзін-өзі қорғауға және қарсы күресуге батылы бармай зардап шегеді, бірақ басқаларға зиян келтірмеу үшін, қорқынышты немесе ауыртпалығын көрсетпейді. Өйткені ортада орынсыз деп санайды. Алайда, басылған сезімдер, түсініксіз қарым-қатынастар және жетілмеген әрекеттер жылдар бойы адам бойында өмір сүре береді.

Мұндай аяқталмаған жағдайларды табуға назар аударатын Гешталь терапия деп айтуға негіз бар екен Ф.Перлдің ойлары.

Адам баласының ақыл-ойдың кеңеюі мен қатар ішкі жан үйлесімі қатар дамиды. Бұл терминдер психология саласында психотерапияның басқа да түрлерінде кең таралады, тіпті философиялар мен педагогикада кездесіп жатады. Оның мәнідері келушінің шешілмеген жағдаяттарын басқа қырынан (немесе әр түрлі жолдармен), сонымен қатар одан шығу жолын көруге мүмкіндік туғызу болып табылады. Психотерапияда ақыл-ойдың кеңеюі адамның өз өміріне және өмірдегі өз-өзіне тұтастай басқаша қарауға, кедергілерді төтеп беру жолдарын ғана емес, сонымен бірге толық өзін-өзі іске асыру мүмкіндігін көруге жағдай туғызады. [2].

Психосоматикалық симптом психотерапевтер үшін дәстүрлі емдеу қажеттігін білдіреді. Психотерапия ағзаның өзімен ғана емес, организм мен қоршаған орта арасындағы байланыспен айналысатындығы бар. Ф. Перл пен П. Гудманның осыған қатысты мәлідемесі белгілі болған: "тәжірибе жасау барысында организм мен оның қоршаған ортасы арасындағы шекарада өтетіндігі мәлім. Тәжірибе осы шекараның функциясы болып табылады, ал психологиялық тұрғыдан алғанда бұл функцияның " тұтас " конфигурациясы, белгілі бір мағынасы, белгілі бір аяқталған әрекеті болып табылады. Тәжірибенің "тұтастығы" " бәрін "емес, тек белгілі бір құрылымдарды қамтиды; психологиялық деңгейде дененің және қоршаған ортаның барлық басқа сипаттамалары абстракция болып табылады немесе басқа тәжірибенің тәжірибесі болуы мүмкін. Біз қоршаған әлеммен байланысатын организм туралы айтамыз, бірақ бұл қарапайым және алғашқы шындық екені айтылған деп Перлс, Хефферлайн, Гудман, еңбектерінде көрсеткен.[3 б. 227].

Психосоматикалық бұзылулардың адам болмысындағы рөлі мен дамуын түсіндіре отырып, Ф.Перлс «өзінің жақсы көретін немесе жек көретін ақыл-ойында сақталып қалған ойларымен адам өз денесін өз еркімен басқаратынын түсінбейтіндігін айтап өткен.Адам өзінің денесі мен онымен белгілі бір сыртқы байланыстар бар екенін, бірақ бұл ойларды; ол сезбейді. Адамның жадындағы әсерлерге оның жылауға көптеген себептері бар екенін атап өтейік. Дегенмен, кейбір адамдар болады көз жасының шығуы оңай бола қоймайды ренжіткендерге, ол ешқашан «жыламайды» және жылауға мүмкіндік бермейді: өйткені ол ұзақ уақыт бойы бұл функцияны бұлшықет күштерімен қалай басатынын түсінуден бас тартады және сезімдерді ұмытады,кейін уақыт өте келе көз жасына еркі беріп есіне түсе бастағанда жылау мүмкіндігіне ерік береді. Сондада жылау ұят немесе тіпті ұрып-соғуға да ғана кездесетін жағдай деп сезінеді.[1 б. 57].

Жылаудың көрінісі мен сезілуін болдырмау үшін бұл адамда, диафрагма, көз бұлшықеттерін қозғалтпайды, бұл өз кезегінде тек қозуды арттырады және ол оны басып, жасыруға көбірек күш салады. Осындай қарқынды және созылмалы қозуды басудың нәтижесінде адам демікпе, бас ауруы және т.б. өз денсаулығына зиян тигізеді, дәрігерден көмек сұрайды, бірақ дене ол үшін әлі де жат дүние болып қала береді. Нәтижесінде назар аудару керек барлық басқа нәрселерді ығыстырып, адамның жаңа өмірлік қызығушылығы пайда болады. Оның жеке басының қалдықтары барған сайын өз денесіне деген қызығушылықтың фонына айналады. Сана мен денені ақыры таныстық біріктіреді де, адам: «бас ауруым, демікпем, т.б.» деп айта бастайды, осылайша бұл бұзылулардың себебі өзі екенін түсінеді.

Ф.Перлс ауруды аяқталмаған жағдай деп мәлімдейді, оны тек өлім немесе емдеу арқылы аяқтауға болады деп нақтылап айтқан. Ф.Перлс идеяларын қорытындылай келе, қазіргі мәдениеттегі тәндік пен сананы иеліктен шығару, тек санаға біржақты қызығушылық сияқты макрофакторларға байланысты адам өзінің патогендік жағдайларға тап болатынын атап өтуге болады. Өз сезімдерін білдіру және сезінуі басылады, бұл ақыр соңында психосоматикалық азапқа әкеледі.

Зерттеу әдістері мен материалдары: Психосоматикалық ауру дене мен ой дихотомиясын бұзуға, назардың денеге ауыстыруға бағытталған және хабардарлық пен

интеграция арқылы ғана шешілетін созылмалы, төмен қарқынды жағдай болып қалады.[1]. Осындай жағдайларда адамның өз-өзіне көмек беретін тұстарын гештальт терапиясы арқылы емдеуге болатындығын өз тәжірибесінде нақтылады.

Гештальт терапиясы (нем. *Gestalt – форма, бейне, құрылым*) кең ауқымды интрапсихикалық және тұлғааралық конфликттермен жұмыс істеудегі тиімді терапия әдістерінің бірі ретінде дәстүрлі түрде қарастырылады.

Бұл бөлімде мен гештальт терапиясын үйренуші терапевтердің алдында тұрған міндеттерге толығырақ тоқталғым келеді қолданылатын бағдарламалар мен әдістер оқу процесінде қолдана алуына.

Гештальт терапевттерді даярлаудың кәсіби бағдарламасы жүзеге асыру арқылы құрылады оның бірнеше негізгі компоненттері бар. Атап өтер болсамжеке терапия блогы, тақырыптық семинарлар, супервизиялар, мамандандыру, практикумдар, клиникалықгештальт терапевт ретінде тәжірибе, қарқынды, конференциялар ұйымдастыруға болады. Алайда, кәсіби бағдарламаларды құрудың жоспарлары мен педагогикалық логикасы әр түрлі болатындығын атап өткен жөн. Жеке терапия (450 сағат 4). Гештальт терапевттерін даярлау бағдарламасы, әдетте, үміткердің жеке және топтық терапиясынан басталады.

Оның мақсаты: тыңдаушының сезімталдығын қалыптастыру, оның хабардар болу қабілетін, сондай-ақ басқа адамдармен қарым-қатынаста икемділікті және қазіргі байланыс жағдайына шығармашылық бейімделу қабілетін дамыту. Кандидаттың барлық жанжалдары мен проблемаларын шешу қажеттілігі жеке терапияның назарында емес. Шын мәнінде, бұл мақсат түзету емес, даму жобасы ретінде әрекет ететін гештальт терапиясына мүлдем сәйкес келмейді. Үміткердің жеке терапиясына қойылатын негізгі талаптардың бірі оның жүйелілігі болып табылады. Жеке терапияның ең көп таралған форматы аптасына 1 рет (және бұл оның жеке және топтық формасына байланысты). Жеке және топтық терапияны жүргізу үшін оқу ұйымы ең тәжірибелі гештальт терапевтерінің белгілі бір санын аккредиттейді. Айта кету керек, жаттықтырушы тыңдаушы үшін бірнеше рөлде өнер көрсетпеуі керек, сондықтан бағдарламадағы функциясы тек осы тапсырмамен шектелген басқа адам бағдарламаға қатысушының терапевті болып табылады. Сонымен қатар, жеке және топтық терапияны, әрине, әртүрлі терапевттер де жүргізеді. Гештальт тәсілінің теориясы мен әдіснамасы бойынша тақырыптық семинарлар (600 сағат) болуы қажет. Бұл оқу формасы 3 күндік оқу сессияларының тізбегі, олардың әрқайсысы келесі тізбедегі бір тақырыпқа арналған: "гештальт терапиясының тарихы, негізгі түсініктері мен принциптері", "дене/орта өрісі теориясы", "өзін-өзі тану теориясы", "гештальт терапиясындағы Эксперимент", "гештальт терапиясындағы шығармашылық әдістер", "терапевттік қатынастар", "терапия құралы ретінде диалог", "гештальт терапиясының феноменологиялық негіздері", "гештальт терапиясының клиникалық аспектілері", "гештальт әдісі тұрғысынан даму", "топтық гештальт терапиясы", "отбасымен жұмыс жасаудағы гештальт тәсілі", "Гештальт денеге көзқарас", "гештальт тәсіліндегі дағдарыстар мен жарақаттармен жұмыс", "жүйелермен және ұйымдармен жұмыс жасаудағы гештальт тәсілі", "терапевт гештальт тәжірибесінің этикалық аспектілері" және т.б. тақырыптық сессиялар процесінде қолданылатын әдістер болып табылады.

Сондай – ақ дәрістер, жеке және топтық сессияларды талдаумен терапевтік демонстрациялар, жаттығулар, эксперименттер және бақылаулар (оқытудың кейінгі кезеңдерінде) жүргізіледі. Тақырыптық семинарлардың жиілігі—1,5-2 айда 1 рет қолданады. Дәріс курстары (60-100 сағат). Жоғарыда айтылғандай, оқу бағдарламаларын тыңдаушылардағы академиялық дайындықтың айырмашылықтарын түзету үшін Даму психологиясы, тұлға психологиясы, клиникалық теория бойынша қосымша дәрістер қажет. Шағын топтардағы семинар (250 сағат) құрайды. Семинарлар арасындағы үзілістерде қатысушылар практикалық мақсаттар үшін қалыптасатын 3-4 адамнан тұратын шағын топтарда өз бетінше жұмыс істеу үшін кездеседі терапевт гештальт дағдыларын

оқыту барысы. Бірінші оқу кезеңдерінде бағдарламаға қатысушылар арнайы, құрылымдық тапсырмаларды алады белгілі бір терапиялық дағдыларды дамыту немесе саналы жаттығулар жүргізіледі. Оқытудың келесі кезеңдерінде қатысушылар бір-біріне тұрақты қолдау көрсететін шағын топтарда терапевт ретінде жұмыс істейді сыртқы шақырылған супервизор (кемінде әрбір 3 кездесу) жасалады. Шағын топтардың құрамы бүкіл оқу уақытында тұрақты болып қала беретінін атап өткен жөн, бұл ұзақ терапевтік қатынастардың жағдайын модельдеу қажеттілігімен анықталады. Шағын топтарда жұмыс барысында туындауы мүмкін қарым-қатынастардағы қиындықтар, қақтығыстар мен шиеленістер, бұл жағдайда қатысушылар өмір сүріп, жеке терапевтік тәжірибеге біріктірілуі мүмкін. Шағын топтардағы динамикалық процестерді қолдау үнемі қадағалаумен қамтамасыз етілетінін тағы бір рет атап өтемін. Осындай оқытулардан кейін психосоматикалық бұзылыстары бар тұлғалармен жұмыс жүргізудің бірнеше әдістерін құрастырып, терапевтік жұмыстарын жүргізе бастайды. [4 б.58].

Жүйкенің төзу деңгейлері — Ф.Перлз шығарған ұғым. Жеке тұлға құрылысын метафоралық түрде пиязға теңестірген Ф.Перлз бойынша психологиялық есеюге жету үшін жүйке төзуының бес қабатын алып тастау керек деген:

1) жалған рөльдік мінез-құлық қабаты (әдеттегі стереотиптер, ойындар, рөльдер);

2) қалыптар қабаты, онда клиент өзінің аурушаң күйзелістерімен кездесуден қашуға тырысады;

3) «тұйық және ашыну» қабаты — өзіндік жеке шарасыздық күйзелісімен байланысты сәттер;

4) өзіндік «МЕН» оңай кіру қабаты (адам ренжіген сәттерде өз табандылығын сынап, өзі жағдаятпен күресуге бел буады);

5) эмоциональдық жарылыс қабаты, клиент өзінен жалған және қоқысталғанды шешіп тастап, өзінің шынайы «МЕНІНЕН» өмір сүріп әрекет ете бастайды.

Энергия және энергияның қоршалуы — психологиялық талдаудан енген “энергия” ұғымы, оның кернеуде айқындалатын орналасуы мен қоршалуы (ең алдымен денелік — күйі, қимылы, көзқарасы, дауыс үні) гештальт-терапияда түсіндірмелі терминология және оқыту құралы ретінде қолданылады. [2].

Гештальт терапиясында қолданылатын бірнеше әдістерге тоқтала кетсек.

Әдіс. «Денедегі ауырсыну сезімін сезіну»

1. Әдістер.

Мен диванда жатқанымды сезінемін. Қазір маған саналы түрде тәжірибе жасайтындығын сезініп толыққанды өзімді жинақтай бастаймын. Маған қойылған сұрақтарға неден бастау керектігін білмей, сұрақтарға жауап беруден тартынатынымды білемін.

Менің түсінгенім қабырға артында радио естіліп тұрғанын байқаймын. Бұл ақпараттарды жеткізіліп тұрғаны еске түсіреді ... Жоқ, мен қазір ненің жеткізіліп жатқанын тыңдай бастағанымды түсіндім ... Мен қыдырудан қайтып келе жатқанымды түсінемін. Мен сыртқы оқиғаларды ұстануға кеңес беремін. Енді мен аяғымды айқастырып жатқанымды сеземінде жәнеде түсіндім. Мен белім ауыратынын білемін. Мен өз позициямды өзгерткім келетінін түсінемін. Қазір мен мұны істеп жатырмын ...» және т.б.

2. Әдістер.

Алдымен тек сыртқы оқиғаларға назар аударуға тырысыңыз: көрген, естіген, иіс сезетін заттарды. Енді, керісінше, ішкі процестерге назар аударыңыз: бейнелер, физикалық сезімдер, бұлшықеттің жиырылуы, эмоциялар, ойлар. Енді осы әртүрлі ішкі процестерді ажыратуға тырысыңыз, олардың әрқайсысына мүмкіндігінше толық назар аударыңыз. Кескіндерге, бұлшықет кернеулеріне және т.б. Барлық туындайтын объектілерге, әрекеттерге, драмалық көріністерге және т.б. назар аударыңыз.

3. Әдістер.

Жалпы дене сезімдеріңізге назар аударыңыз. Сіздің назарыңызды денеңіздің әртүрлі бөліктеріне аударыңыз. Мүмкін болса, назарыңызды бүкіл денеге «беріңіз». Өзіңіздің қандай дене мүшелеріңізді сезінесіз? Сіздің денеңіз сіз үшін қаншалықты және қандай жағдайда қажеттігі бар екенін түсінесіз? Сіз әдетте байқамайтын ауырсынулар мен қысылуларға назар аударыңыз. Сіз қандай бұлшықеттегі ауырсынуды сезінесіз? Оларға назар аударып, оларды мерзімінен бұрын босаңсуға тырыспаңыз, оларды жалғастыруға рұқсат етіңіз. Олардың нақты орналасқан жерін анықтауға тырысыңыз. Теріңіздің сезіміне назар аударыңыз. Сіз өз денеңізді тұтастай сезінесіз бе? Сіз басыңыз мен денеңіздің арасындағы байланысты сезінесіз бе? Сіздің ағза мүшелеріңізге қандай көмек қажет екенін сезесіз бе? Сіздің кеудеңіз қайда? Аяқтарыңызды сезінесіз бе? Деген сұрақтар арқылы пациентті емдеудің әдістеріне тоқталу.

4. Әдістер.

Жаяу жүру, сөйлесу немесе отыру. Бұл сезімдерге ешқандай кедергі жасамай, проприоцептивтік бөлшектерді білу әдістерін қолдануға болады. Адамның психологиялық, биологиялық және әлеуметтік болмысының бірлігін ұсына отырып, оның парадигмасы психосоматикалық бұзылыстарды түсіну және емдеу үшін өте қолайлы терапия болып шығады. Терапевтік жұмыстың мақсаты - ішкі қолдау көзін құру және өзін-өзі реттеу процестерін оңтайландыру арқылы адамның даму процесін, оның мүмкіндіктері мен ұмтылыстарын жүзеге асыруға кедергілерді жою және ынталандыру болып табылады. [5].

Зерттеу нәтижелері және талқылау. Гештальт терапияның негізгі теориялық қағидасы - жеке адамның өзін-өзі реттеу қабілетін ештеңемен адекватты түрде алмастыруға болмайды деген сенім. Сондықтан емделушінің шешім қабылдауға және таңдау жасауға дайындығын дамытуға ерекше көңіл бөлінеді. Терапиялық процестің негізгі аспектісі адамның өзімен және қоршаған ортамен қарым-қатынасын сезіну және тәжірибесі болып табылады. Терапевттің назары мен белсенділігі пациентке олардың сыртқы және ішкі әлемімен байланысын сезіну қабілетін кеңейтуге және байытуға көмектесуге бағытталған. Бұрынғы уақытта қалыптасып қалған әртүрлі көзқарастар мен мінез-құлық, ойлау тәсілдері туралы хабардар етуге көп көңіл бөлінеді. Сондай-ақ қазіргі уақытта олардың мағыналары мен функцияларын ашу маңызды екені қарастырылған.

Психотерапевтік жұмыстарында көрсетіледі танымдық және мінез-құлық әдістерінің тек белгілерге ғана емес, сонымен қатар мінез-құлықты басқаратын танымдық "схемалар" немесе нанымдар туралы. Когнитивті психотерапевттер екі деңгейде жұмыс істейді — симптом құрылымы (проблемалардың көрінісі) және оның негізіндегі схемалар (болжалды құрылымдар) психотерапиялық практиканы зерттеудің көпшілігі пациенттердің әдетте негізгісі немесе "терең" проблемалары бар екенін көрсетеді, олар орталық және танымдық бұзылулары үшін қарастырып отырады. [6 б. 23].

Гештальт терапияның негізгі ұғымдарына мыналар жатады:

- *фигура және жер,*
- *хабардар болу және қазіргі уақытқа назар аудару,*
- *полярылықтар, қорғаныс және жетілу.*

Барлық бұзушылықтар жеке адамның қоршаған ортамен оңтайлы тепе-теңдікті сақтау қабілетін шектеуге, организмнің өзін-өзі реттеу процесін бұзуға негізделген. Қажеттіліктерді қанағаттандыру және даму үшін қажетті энергия шашыраңқы немесе дұрыс бағытталмаған адам мен оның қоршаған ортасы арасындағы өзара әрекеттесудегі бұзылыстың ең көп таралған бес түрін сипаттайды: интроекция, проекция, рефлексия, дефлексия және біріктіру.

Құнсыздандудың бұл формалары көбінесе қарсылық немесе қорғаныс механизмдері деп аталады.

Гештальт терапиясының негізгі процедураларына мыналар жатады:

- *танымын кеңейту;*
- *қарама-қарсылықтарды біріктіру;*

- сезімге зейінді арттыру;
- армандармен жұмыс (фантазия);
- өзіне жауапкершілік алу;
- қарсылықты жеңу

Емханадағы психотерапевтік жұмыс үшін ең маңыздысы гештальттық тәсілдің келесі принциптері болып табылады

1. Тұтастық принципі – адам өзінің биологиялық, психологиялық, әлеуметтік және рухани аспектілерінің бірлігіндегі интегралды организм (бірі гештальт), сонымен бірге ол өзін қоршаған ортамен біртұтас гештальт (далалық организм) қоршаған орта).

2. Тепе-теңдік принципі – дені сау организм қоршаған ортамен гомеостатикалық тепе-теңдікті сақтай алады, яғни қоршаған ортаны пайдалана отырып, маңызды қажеттіліктерді қанағаттандыра алады.

3. Шығармашылық бейімделу принципі – дені сау организм қоршаған ортаның өзгермелі жағдайларына бейімделеді, өз қажеттіліктерін қанағаттандыру мүмкіндіктерін табады.

Тиісінше, психикалық немесе физикалық денсаулығы бұзылған жеке тұлғада жеке физиологиялық және психикалық процестер арасындағы координацияның бұзылуы, гомеостаздық тепе-теңдіктің бұзылуы (ағзаның өмірлік қажеттіліктері сыртқы немесе ішкі себептерге байланысты қанағаттандырылмайды) және шығармашылық бейімделу қабілетінің бұзылуы (өз мүмкіндіктерін және қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін қоршаған ортаның мүмкіндіктерін пайдалану).[7].

Қосылу (немесе біріктіру) кезінде адам мен әлем арасындағы шекара жойылады, айырмашылық сезімі жоғалады. Бұл дүниеден әлі ажырай алмаған сәбидің күйі. Экстаз, медитация сәтінде адам өзін әлеммен біріктірілгендей сезіне алады. Алайда, егер адамның өзі мен қоршаған орта арасындағы шекаралардың мұндай қосылуы және жойылуы үнемі орын алса, адам өзінің кім екенін, оның бар-жоғын түсінуді тоқтатады және әлеммен, өзімен нақты байланыс орнату мүмкіндігін жоғалтады.

Мысалы, соғыс қимылдарына қатысушылар соғыс қимылдарына да қатысқандармен араласуымен сипатталады. Бұған олардың жеке басынан өткен оқиғаларына келгенде «біз» есімдігінің қолданылуы дәлел. Көбінесе олар өз тәжірибесін әріптестерінің тәжірибесінен ажырата алмайды. Бұл жағдайда адамды қоршаған әлемнен айыру бағытында жұмыс жүргізілуі керек.

Рефлексия (өзін-өзі ұстау) қажеттіліктерді әлеуметтік орта бұғаттап, қанағаттандыру мүмкін болмаған кезде (тікелей немесе жанама) байқалады. Содан кейін сыртқы ортаны басқаруға арналған энергия ішке бағытталады. Көбінесе бұл қажеттілік агрессия болып табылады. Яғни, ретрофлексияның мәні - адамның басқа адамдарға бағытталған нәрсені сақтауы.

Сонымен қатар, Мен сізден басқаруды өз қолыңызға алуды сұраймын, өйткені адамдар жиі кездеседі олар кеңесшілерге, психологтарға және психотерапевтерге барғысы келмейді, өйткені олар болады деп қорқады "талдау" немесе қандай да бір жолмен моральдық тұрғыдан бас тарту. [8 б. 11].

Қорытынды Гештальт терапиясының әдістері арқылы психосоматикалық бұзылысы бар адамдарды емдеу барысында жақсы жақтарын қарауға болады. Адамның өзін-өзі жинауына көмектеседі, түрлі сезімдер мен эмоцияларды басқара алады. Адамның қалауы мен өзгенің қалауының арасында мәселелерді шешуге тырысып өзінің қабілетін жоғалта бастайды. Соның нәтижесінде өзінің нені қалайтындығына тоқталып адам бойындағы интеллектуалдық қасиетін оята алады. Сипатталған, қабылдау деңгейінде орналасқан құбылыс тәжірибенің барлық қырларын да қамтиды. Бізді алаңдататын қазіргі сәтте орналасқан кейбір жағдайлар, проблема немесе оны туындатқан қажеттілік жоғалып кететін, маңызды емес жағдайларда, содан кейін фонға ауысатын басқа сәттерге осылай айналуы мүмкін.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Psixosomaticheskie rasstroystva s pozici geštalt-terapi. <https://www.b17.ru/article/80341>
2. <https://www.referat911.ru/Psihologiya/geshtalt-terapiyasi/321208-2710582-place1.html>
3. Perls, F.S., Hefferline, R.E., Goodman, P. Gestalt Therapy. N.Yu.: Delta kitabi, 1951.-227 b
4. I.A. Pogodin Features of psychotherapeutic education: training of gestalt therapists Training of personnel No. 2(27) April-June 2011-58 b.
5. Texniki psixoterapi pri PTSR Nataliya Dzerwjinskaya | Siropyatov O.G. https://bookap.info/book/dzeruzhinskaya_tehniki_psihoterapii_pri_ptsr/gl7.shtm
6. Kognitivnaya psixoterapiya rasstroystv ličnosti» Artwr Frimen, Aaron Bek Piter SPb 2019,23
7. <https://kafedrapsihologii.ru/geštalt-terapiya-pri-lečenii-psixoso>
8. Svīt K. Sam sebe psixoterapevt. Kak izmenit svoju jizn s pomoščyu kognitivno-povedençeskoy terapi / K. Svīt — «Pretekst», 2010,-11