

Проблема адаптации студентов к обучению в вузе через призму гештальт-подхода

МАТУШКИНА НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА

ПСИХОЛОГ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОЛОГ-
КОНСУЛЬТАНТ ПЛАТФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ «ЯСНО», Г. МОСКВА

Цикл контакта

Гештальт-подход описывает взаимодействие человека с миром через цикл контакта (цикл удовлетворения потребностей).

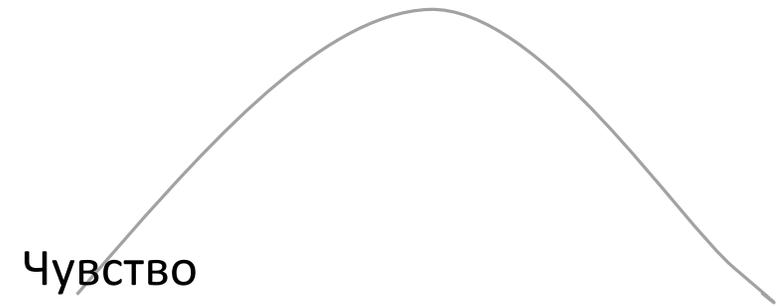
Возникающие трудности рассматриваются в том числе через механизмы прерывания контакта.

Психологическая помощь состоит в обнаружении прерывания контакта и работы с этим прерыванием.



Слияние

Невозможность дифференциации ощущений, чувств, желаний, стремлений.



Примеры слияния

- «Я не знаю, что я чувствую».
- «Я не понимаю, чего хочу».
- «Для нас с мамой важно, чтобы у меня были друзья».

Стратегии помощи

Обнаружение чувств и состояний такими, какие они есть.

Внимание к телесным проявлениям.

Легализация того, что нет плохих и хороших чувств.

Плакаты с эмоциями.

Интроекция

Суждения и идеи, воспринятые извне и не критично привнесенные в новую ситуацию.



Примеры интроекции

- «Я должна все знать».
- «Учеба в университете – самое лучшее время в жизни».
- «Человек, который слишком активен на занятиях, - выскочка!».

Стратегии помощи

- Обнаружение интроектов.
- Работа с интроектами: откуда взялся, применим ли к настоящей ситуации?
- Легализация того, что нет плохих и хороших чувств.

Проекция

Фантазирование о возможных объектах удовлетворения потребности вместо исследования.



Выбор объекта

Примеры проекции

- «Преподаватели любят скромных студентов».
- «Преподаватели любят активных студентов».
- «Вся группа меня ненавидит».

Стратегии помощи

- Обнаружение чувств к миру.
- Рассмотрение окружения с позиции возможности удовлетворения потребностей.

Ретрофлексия

Обращение действия на себя, избегание прямого контакта и удовлетворения потребности.



Примеры ретрофлексии

- «Я знаю, что мне стоило ответить на критику, но я не умею этого правильно делать».
- «Мне очень понравилась лекция преподавателя, но как-то неприлично говорить об этом прямо».

Стратегии помощи

- Обсуждение права на действие.
- Обсуждение подходящей формы для взаимодействия с миром (как сказать, о том, что ты злишься, расстроен, попросить помощи).
- Моделирование ситуаций.

ЭГОТИЗМ

Новый полученный опыт отвергается. Может проявляться в нечувствительности к обратной связи.



Примеры эголизма

- «Плохие оценки на экзамене ничего не говорят о моем настоящем высоком знании предметов».
- «На самом деле у меня нет способностей в этом направлении, преподаватель хвалил меня только из жалости».

Стратегии помощи

- Признание влияния мира на человека.
- Обсуждение полученного опыта.
- Соотнесение нового опыта с предыдущим.

ИСТОЧНИКИ

1. Демидова Т. А., Сойко В. В. **Цикл контакта в гештальт-терапии. Психотерапия, клиническая психология и психоанализ // КФУ им. Вернадского Медицинская академия им. С. И. Георгиевского, 2015, №1.**
2. Погодин И. А. **Классическая концепция цикла контакта в методологии гештальт-терапии // Журнал практической психологии и психоанализа, 2011, №2.**