

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>
2017, Том 5, номер 1 (январь - февраль) <http://mir-nauki.com/vol5-1.html>
URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/32PSMN117.pdf>
Статья опубликована 13.03.2017

Ссылка для цитирования этой статьи:

Гуров А.В. Результаты эффективности психологического консультирования с использованием гештальт-терапевтических техник по преодолению неравновесных психических состояний у студентов // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 1 <http://mir-nauki.com/PDF/32PSMN117.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 159.923

Гуров Андрей Вячеславович

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный социально-педагогический университет», Самара, Россия¹
Аспирант кафедры «Педагогики и психологии»
E-mail: Andrewg213@gmail.com

Результаты эффективности психологического консультирования с использованием гештальт-терапевтических техник по преодолению неравновесных психических состояний у студентов

Аннотация. В данной статье изложены условия психологического консультирования с использованием гештальт-терапевтических техник, реализация данных условий делает возможным преодоление негативных, неравновесных психических состояний у студентов. Среди таких психических состояний были выделены вина, обида и одиночество, которые в свою очередь могут обуславливать внутриличностный конфликт у студентов. Представлены результаты проведенного исследования по выявлению эффективности психологического консультирования по преодолению психических состояний вины, обиды и одиночества у студентов. В исследовании приняли участие 42 студента от 18 до 23 лет, описаны критерии отбора в контрольную и экспериментальную группу. Были использованы следующие психодиагностические методики: «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»; «Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки», в адаптации А.К. Осницкого. Реализация психологического консультирования с использованием гештальт-терапевтических техник, включающего такие условия, как осознание студентом своих внутриличностных конфликтов, использование диалогического способа взаимодействия в консультировании и стадийное разрешение внутриличностного конфликта, позволила выявить значимые положительные изменения в показателях выраженности психических состояний вины, обиды и одиночества. Данное обстоятельство отражает тот факт, что в процессе целенаправленной психологической работы психолога-консультанта, уровень выраженности психических состояний одиночества, обиды и вины может уменьшаться.

Ключевые слова: внутриличностный конфликт; личность; психические состояния; вина; обида; одиночество; гештальт-терапия

¹ 443099, г. Самара, ул. М. Горького, 65/67, факультет психологии и специального образования

Общество нуждается в здоровых, продуктивных и перспективных студентах, однако, подчас малый акцент делается на психологическом состоянии студентов, что вносит определенные противоречия в успешное протекание учебной деятельности. Данные обстоятельства влекут за собой негативные сценарии: студенты находятся в напряженном психическом состоянии, могут возникать внутриличностные противоречия, осложняются отношения между преподавателем и студентом, а в конечном счете, это сказывается на успеваемости и эффективности освоения учебных программ студентами. В процессе обучения в вузе студенты сталкиваются с различного рода жизненными ситуациями, что также может негативно влиять на учебную деятельность. На данный момент, в рамках обучения в вузе, психологическая служба недостаточно эффективно решает проблему преодоления таких напряженных психических состояний у студентов, их профилактики. Но стоит отметить, что одной из приоритетных задач психологической службы, по мнению Т.И. Чирковой, является помощь отдельным студентам и преподавателям в решении личных, психологических проблем. Автор указывает на то, что «работа психологов-консультантов в рамках психологической службы вуза может включать - изучение основных психологических проблем, по поводу которых студенты считают возможным обратиться за помощью к психологу, их систематизация для последующей профилактической деятельности. Разработка новых технологий психологического консультирования клиентов с психологическими проблемами средствами индивидуального психологического и группового консультирования. Оформление учебных программ обучения данным технологиям студентов психологического факультета университета» [Цит. по 10, с. 89].

В связи с этим особое значение приобретает поиск новых эффективных путей преодоления этих напряженных психических состояний у студентов, негативно влияющих на их самочувствие и успешную деятельность.

Подробный анализ психологической литературы позволил наметить предпосылки того, что внутриличностные конфликты могут сопровождать определенные психические состояния, такие как вина, подавленность, страдание, обида, депрессия, одиночество, фрустрация и другие, это отражено в работах Е.П. Ильина, Л.В. Куликова, А.О. Прохорова [2; 5].

В рамках данного исследования были выделены психические состояния вины, обиды и одиночества, поскольку данные психические состояния, вероятно, интенсивны по своему протеканию и имеют выраженный негативный эмоциональный окрас. Если психические состояния обиды, вины и одиночества, обуславливают внутриличностный конфликт, то преодоление их становится возможным тогда, когда в психологическом консультировании будут использованы гештальт-терапевтические техники, направленные на:

- осознание студентом своих внутриличностных конфликтов в процессе отработки жизненных ситуаций при совместном поиске новых копинг-стратегий поведения;
- использование диалогического способа взаимодействия в процессе психологического консультирования для выявления психологических механизмов защиты;
- стадийное разрешение внутриличностного конфликта в процессе консультирования за счет выявления негативных и позитивных сторон проявления психологических механизмов защиты, при преодолении психических состояний вины, обиды и одиночества.

Данные условия реализовывались в процессе индивидуальной формы психологического консультирования. Работа проходила с продолжительностью в 6-8 встреч по 1 часу. В рамках психологического консультирования стратегия работы выстраивалась исходя из индивидуальных и возрастных особенностей студентов. Рассмотрим данные условия

реализации психологического консультирования с использованием гештальт-терапевтических техник более подробно. Далее при анализе условий реализации психологического консультирования мы будем иногда заменять слово «студент» на «клиент».

Реализация условия осознания студентом своих внутриличностных конфликтов происходила через совместный поиск тех проблем, которые актуальны прямо сейчас, в рамках конкретной сессии. Осуществлялось построение безопасной, доверительной атмосферы, в рамках которой клиент сможет прямо выражать свои чувства, озвучивать переживания, не задумываясь о каждом слове, вместе с тем, уважались границы клиента. Сюда входила поэтапная, что называется «очистка луковицы», то есть ведение клиента за его интересом, но в то же время, поддержка запроса, отсекаание несущественной информации. При обнаружении внутриличностного конфликта, не было стремления разрешить его за клиента, призвать выбрать одну из сторон, а напротив, оказывалась поддержка клиенту в самостоятельном понимании этого конфликта, как он устроен, как его переживает клиент, с чем сталкивается, и путем осознания этих деталей, вырабатывалась способность более продуктивно обходиться с этим внутриличностным конфликтом.

Реализация условия использования диалогического способа взаимодействия в процессе психологического консультирования включала в себя создание диалогических отношений или рабочего альянса, который начинался с того, что предлагались помощь и поддержка клиенту, речь шла о взаимных обязательствах. Клиент, соглашаясь на это предложение, в свою очередь берет на себя первичные обязательства, а также проявляет готовность участвовать в процессе изменений. Этот альянс подразумевал развитие активного партнерства, доверительные отношения консультант-клиент, общее понимание совместной работы и ее целей. Одним из важнейших способов поощрения и усиления рабочего альянса являлось постоянное отслеживание, в одном ли направлении с клиентом идет движение в работе или нет. Необходимо было вместе регулярно отслеживать, насколько адекватны, полезны, эффективны отношения консультант-клиент. Для этого отслеживался прогресс в достижении согласованных целей, у клиента уточнялся интерес, что для него было полезным, а что бесполезным в адресованных интервенциях, и в соответствии с этим корректировалась стратегия работы. К слову, в рамках нашей краткосрочной консультативной работы требовалось быстро установить рабочий альянс [4, с. 58-60].

Реализация условия стадийного разрешения внутриличностного конфликта у студентов в процессе консультирования проходила поэтапно:

Этап 1. Формулировка проблемы. Задача первой стадии являлось побуждение клиента к осознанию с возрастанием интенсивности основного конфликта «здесь и сейчас». Начальные интервенции направляли внимание клиента к его непосредственному опыту - к «что и как» в поведении. Во время этого процесса клиенты становились способными принять возрастающую ответственность за свои мысли и чувства, осознать связи между вербальным и невербальным поведением. В первой фазе сессии прояснялось что испытывает клиент.

Этап 2. Работа с внешними конфликтами. Клиента просили исследовать свое внутреннее напряжение внутри рамки внешнего диалога (независимо от того, присутствует ли конфликт как интра- или интерперсональный). Необходимо было инициировать диалог между двумя людьми - клиентом и значимым другим. Лежащие в основе этого внутренние конфликты являются скрытыми и требуют интенсивного эмоционального опыта для привнесения их в более полное осознание.

Наиболее важным на этой стадии было привносить подавленные чувства в осознание путем драматизации внешнего или внутреннего конфликта [1, с. 244, 245].

Этап 3. Работа с внутренними конфликтами. Чем полнее выражался и переживался каждый аспект клиентом, тем в большей степени мог быть разрешен конфликт. Центральный фокус на этой стадии заключался в растущей конфронтации между двумя значимыми, но противоположными аспектами личности клиента [3].

Этап 4. Интеграция. Эта стадия главным образом связана с объединением разнонаправленных факторов внутри личности клиента. Центральный элемент - разрешение интернализованного конфликта с реорганизацией и новым восприятием проблемы. Конфликт более ярко представлен в осознании, появляется возрастающий потенциал для реализации [1, с. 247].

Для определения эффективности реализации психологического консультирования с использованием гештальт-терапевтических техник по преодолению психических состояний у студентов, таких как вина, обида, одиночество, было проведено психодиагностическое исследование до и после психологического консультирования. Целью стало изучение изменений в показателях выраженности психических состояний вины, обиды и одиночества, контрольной и экспериментальной групп. С этой целью были использованы следующие психодиагностические методики: «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»; «Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки», в адаптации А.К. Осницкого (в интерпретации результатов использовался метод подсчета предложенный А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой, где сырые баллы по каждой шкале умножаются на коэффициент, цель которого - привести максимальное значение по каждой шкале к 100 баллам).

Студенты были включены в экспериментальную группу на основании результатов первичной диагностики. В экспериментальную группу вошли 21 студент из общего количества обследуемых в 163 человека от 17 до 23 лет (1-4-й курс двух факультетов: психологии и специального образования, а также начального образования, Самарского государственного социально-педагогического университета) в данную группу вошли студенты, у которых был выявлен повышенный и высокий уровень выраженности психических состояний вины, обиды и одиночества.

Приведем анализ, заключающийся в сравнении исследуемых показателей до и после психологического консультирования.

Для изучения наличия и степени выраженности психического состояния одиночества у студентов использовалась «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» [6, с. 116-117; 7, с. 58-59]. Представим данные по уровню выраженности психического состояния одиночества экспериментальной группы (ЭГ) (рисунок 1).

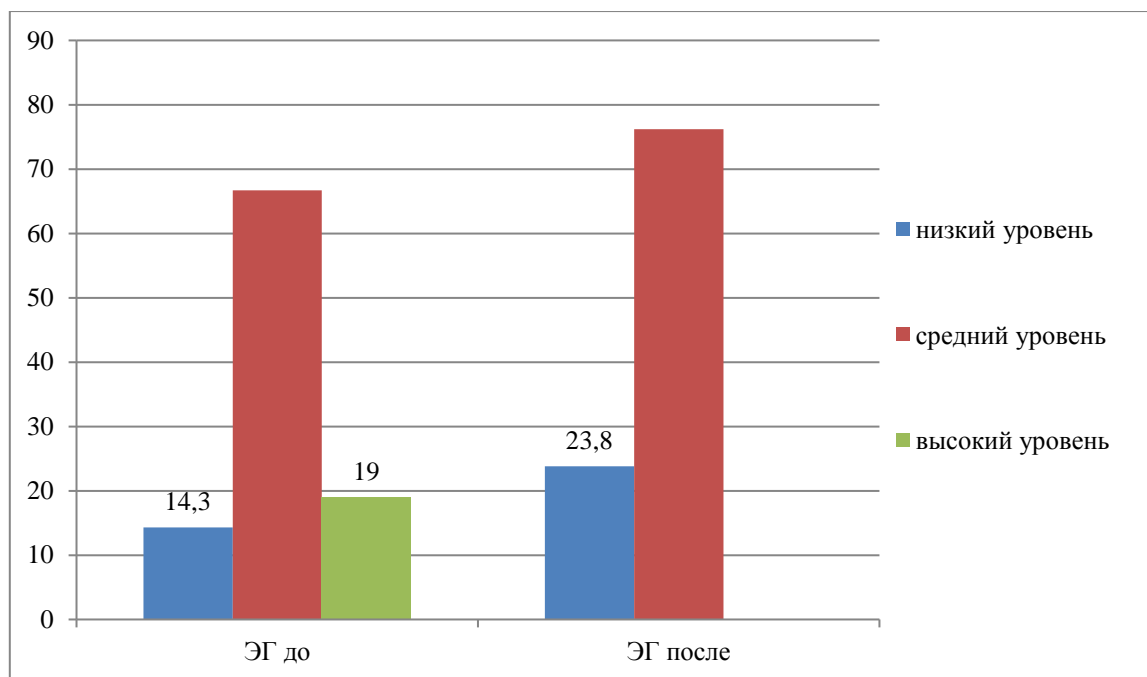


Рисунок 1. Уровни выраженности психического состояния одиночества в ЭГ до и после консультирования (составлено автором)

У студентов экспериментальной группы наблюдаются изменения в показателях высокого уровня психического состояния одиночества, количество студентов, у которых выявлен высокий уровень выраженности психического состояния одиночества, уменьшилось с 19% до 0%. В то же время наблюдается увеличение количества студентов со средним уровнем психического состояния одиночества с 66,7% до 76,2%, но это связано со снижением количества студентов с высоким уровнем и переход их показателей в область среднего уровня. Количество студентов с низким уровнем выраженности психического состояния одиночества увеличилось с 14,3% до 23,8%.

В экспериментальной группе при сравнении результатов, полученных на констатирующем этапе эксперимента и контрольном, по показателю одиночества, выявлены значимые изменения, что подтверждает подсчет по t-критерию Стьюдента: $t=2,320$ при $p \leq 0,05$.

Данные изменения связаны с проведением психологического консультирования со студентами экспериментальной группы. В частности, снижение уровня одиночества происходило благодаря созданию диалогических отношений в процессе консультирования, истинного диалога на глубинном уровне, изучались особенности протекания одиночества, прорабатывались возможности и условия выхода из этого состояния. Формировались основы «само-поддержки» в состоянии одиночества, все эти действия легли в основу условий психологического консультирования, а также оказали влияние на положительную динамику изменений уровня выраженности психического состояния одиночества, у студентов экспериментальной группы.

Для изучения наличия и степени выраженности состояния вины и обиды использовался «Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки», в адаптации А.К. Осницкого [9, с. 174-180]. Рассмотрим полученные данные по уровню выраженности психического состояния обиды (рисунок 2).

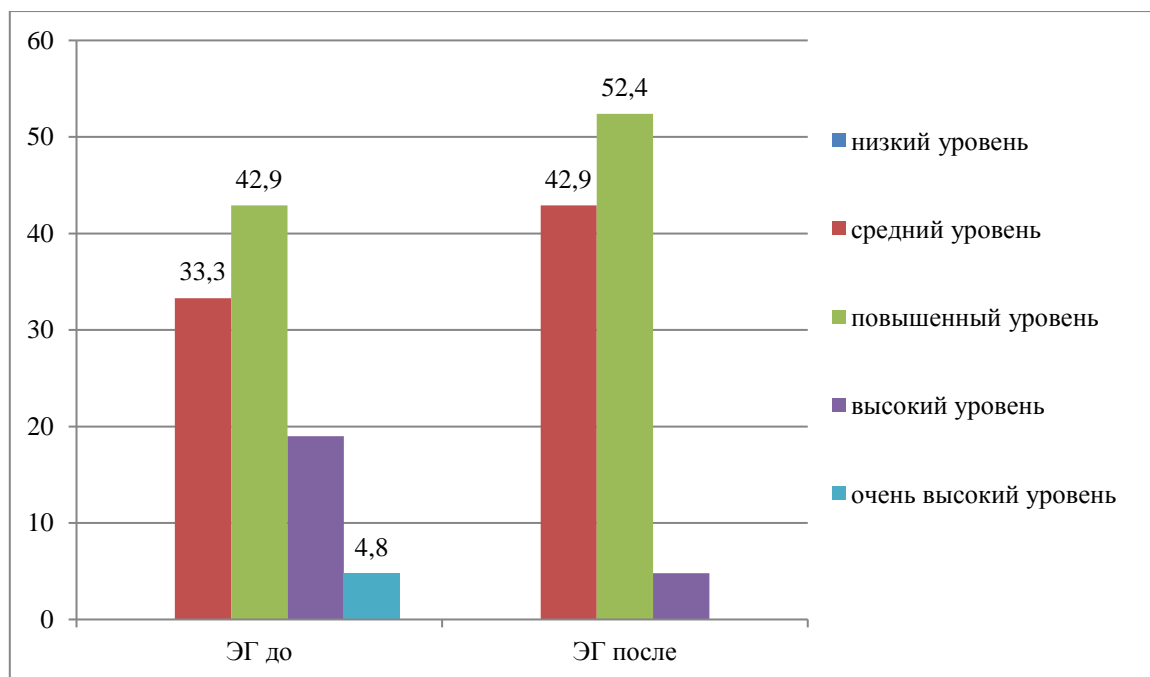


Рисунок 2. Уровни выраженности психического состояния обиды в ЭГ до и после консультирования (составлено автором)

В полученных данных по экспериментальной группе наблюдаются изменения во всех показателях уровня выраженности психического состояния обиды. Количество студентов, у которых выявлен очень высокий уровень выраженности психического состояния обиды уменьшился с 4,8% до 0%. Можно констатировать уменьшение количества студентов в процентном соотношении у которых выявлен высокий уровень выраженности психического состояния обиды с 19% до 4,8%. В то же время наблюдается увеличение количества студентов со средним и повышенным уровнем состояния обиды с 33,3% до 42,9% и с 42,9% до 52,4% соответственно, но это связано со снижением количества студентов с высоким и очень высоким уровнем состояния обиды и переход их показателей в область среднего и повышенного уровня соответственно.

В экспериментальной группе при сравнении результатов, полученных на констатирующем этапе эксперимента и контрольном, по показателю обиды, выявлены значимые изменения, что подтверждает подсчет по t-критерию Стьюдента: $t=2,426$ при $p \leq 0,05$.

Изменения в показателях выраженности психического состояния обиды у студентов экспериментальной группы, связаны с учетом в психологическом консультировании предистории обиды, включающем в себя исследование того, как возникло незавершенное дело, убеждение или интроект, который его поддерживает. Носило эффективность использование феноменологического метода вопрошания и понимания, своевременного и точного отклика консультанта, а также поддержка клиента в перенесении чувств, мыслей, телесных ощущений в полностью осознаваемую область, идентификация любых прерываний или механизмов регулирования границы контакта. Данные аспекты работы консультанта позволили снизить уровень переживания психического состояния обиды у студентов экспериментальной группы [8, с. 32-33].

Рассмотрим полученные данные по уровню выраженности психического состояния вины (рисунок 3).

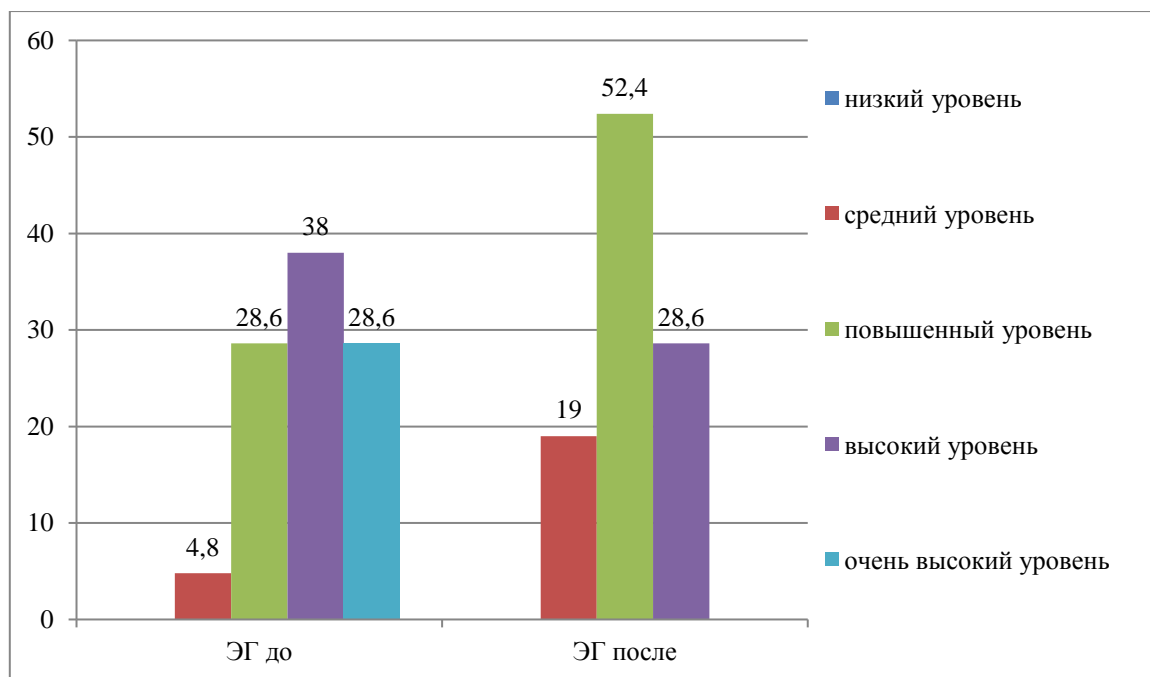


Рисунок 3. Уровни выраженности психического состояния вины в ЭГ до и после консультирования (составлено автором)

Наглядные результаты показывают то, что в полученных данных по экспериментальной группе наблюдаются изменения во всех показателях уровня выраженности психического состояния вины. Количество студентов, у которых выявлен очень высокий уровень выраженности психического состояния вины уменьшился с 28,6% до 0%. Можно констатировать уменьшение количества студентов, у которых выявлен высокий уровень выраженности психического состояния вины с 38% до 28,6%. В то же время наблюдается увеличение количества студентов со средним и повышенным уровнем состояния обиды с 4,8% до 19% и с 28,6% до 52,4% соответственно, но это связано со снижением количества студентов с высоким и очень высоким уровнем состояния обиды и переход их показателей в область среднего и повышенного уровня соответственно.

В экспериментальной группе при сравнении результатов, полученных на констатирующем этапе эксперимента и контрольном, по показателю вины, выявлены значимые изменения, подтвержденные на статистическом уровне, подсчет по t-критерию Стьюдента: $t=4,973$ при $p \leq 0,001$.

Наблюдаемые изменения в уровне выраженности психического состояния вины у студентов экспериментальной группы, связаны со спецификой проведенной консультативной работы, в рамках которой проводился внимательный анализ ситуации переживания студентом вины, распознавание этого состояния, учет индивидуальных аспектов этого состояния. Раскаяние в рамках данной работы, подразумевалось, как возможность простить себя, отпустить вину, перестать иметь долг. В консультативной работе с виной, придавался духовный смысл личностного развития. Данные аспекты психологического консультирования, в рамках гештальт-терапии, позволили снизить уровень выраженности психического состояния вины у студентов экспериментальной группы.

Проведенный анализ результатов уровня выраженности психических состояний одиночества, обиды и вины у студентов экспериментальной группы после реализации психологического консультирования доказывает предположение о том, что снижению уровня выраженности исследуемых показателей способствовали такие условия как осознание

студентом своих внутриличностных конфликтов; использование диалогического способа взаимодействия; стадийное разрешение внутриличностного конфликта.

Таким образом, после реализации психологического консультирования с использованием гештальт-терапевтических техник были выявлены значимые положительные изменения по всем изучаемым показателям. Следовательно, в процессе целенаправленной психологической работы психолога-консультанта, уровень выраженности психических состояний одиночества, обиды и вины может уменьшаться. Эффективность психологического консультирования по преодолению психических состояний, обусловленных внутриличностным конфликтом у студентов подтверждена на статистически значимом уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии / Сер.: Золотой фонд психотерапии. - 3-е изд. - М.: Психотерапия, 2011. - 768 с.
2. Габдреева Г.Ш., Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / под ред. проф. А.О. Прохорова. - СПб: Речь, 2004. - 480 с.
3. Гингер С. Гештальт: искусство контакта / Пер. с англ. Т.А. Ребеко. - Изд. 2-е. - М.: Академический Проект; Культура, 2010. - 191 с.
4. Джойс Ф., Силлс Ш. Гештальт-терапия шаг за шагом: Навыки в гештальт-терапии / М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2011 - 352 с.
5. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2005. - 412 с.
6. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. / М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. - 228 с.
7. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель А.О. Прохоров. - М.: ПЕР СЭ, 2004, - 176 с.
8. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / СПб.: Издательство «Питер», 2000. - 464 с.
9. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. - 672 с.
10. Чиркова Т.И. Психологическая служба вуза: иллюзия или стратегическая возможность решения проблем профессиональной подготовки студентов? // Проблемы современного образования. №1, 2011. С. 82-93.

Gurov Andrey Vyacheslavovich

Samara State University of social sciences and education, Russia, Samara
E-mail: Andrewg213@gmail.com

The results of the effectiveness of counseling using Gestalt therapy techniques to overcome the nonequilibrium mental States of students

Abstract. This article sets out the conditions of psychological counseling using Gestalt therapy techniques, the implementation of these conditions makes it possible to overcome the negative nonequilibrium mental States of students. Among these mental States were allocated guilt, resentment and loneliness, which in turn can result in intrapersonal conflict among students. Presents the results of the study to identify the effectiveness of psychological counseling to overcome the mental States of guilt, resentment and loneliness among students. The study involved 42 students from 18 to 23 years, described the selection criteria in the control and experimental group. We used the following psychodiagnostic methods: "Methods for diagnostics of level of subjective feelings of loneliness D. Russell and M. Ferguson"; "Questionnaire level of aggression Bass-Darki" in adaptation A.K. Osnitsky. The implementation of psychological counseling using Gestalt therapy techniques, including such conditions, as the awareness of a student his intrapersonal conflict, the use of the dialogical way of interaction in business and stadial resolution of intrapersonal conflict revealed significant positive changes in indicators of severity of the mental States of guilt, resentment and loneliness. This circumstance reflects the fact that in the process of purposeful psychological work of the counselor, severity of mental state of loneliness, resentment and guilt may be reduced.

Keywords: intrapersonal conflict; personality; mental state; guilt; resentment; loneliness; gestalt therapy