УДК 159.9.07:159.942
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.5/03

Костюченко О.В.
https://orcid.org/0000-0001-7853-2670
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ГЕШТАЛЬТ-ПІДХІД У ДИЗАЙНІ ТА ВІДНОВЛЕННІ ПОТЕНЦІАЛУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СОЦІУМУ

У статті здійснено комплексне теоретико-методологічне обґрунтування та операціоналізацію потенціалу гештальт-підходу в процесах проективного дизайну та відновлення особистісно-професійної самореалізації суб'єкта, що функціонує в умовах кризового соціуму. Актуальність дослідження зумовлена перманентною соціально-економічною та воєнною турбулентністю сучасного українського суспільства, яка руйнує традиційні лінійні кар'єрні траєкторії та блокує адаптаційні ресурси людини. У межах роботи феномен «кризового соціуму» концептуалізовано через динаміку поля «Організм-в-Середовищі», де криза постає як специфічний стан перерваного контакту, що заважає формуванню чіткої та автентичної Фігури потреби особистості на тлі тривожного фону макросоціального дистресу. Наукова новизна дослідження полягає в інтеграції теорії поля гештальт-терапії з концептом суб'єктного проективного дизайну життя, що дозволяє перейти від пасивної кар'єрної адаптації до активного творчого пристосування. У статті деталізовано та структуровано трирівневу систему практичних методів та інструментів гештальт-підходу, спрямованих на послідовну роботу з різними аспектами Self. Проаналізовано методи відновлення соматичного та чуттєвого пре-контакту (Id-функція) через техніки тілесного заземлення та фокусування; обґрунтовано інструменти подолання деструктивних механізмів переривання контакту (інтроєкції, проекції, ретрофлексії) та відновлення Ego-функції за допомогою технік «Порожнього стільця» та роботи з полярностями. Особливу увагу приділено інтеграції гештальт-парадигми з експресивними артпрактиками (малювання динамічного поля, пластилінове моделювання фіксованих гештальтів), які виступають безпечним невербальним контейнером для екстерналізації внутрішнього хаосу, подолання емоційного вигорання та реструктуризації поля. Доведено, що фінальне наративне закриття гештальту кризи відновлює функцію Personality, дозволяючи суб'єкту привласнити новий досвід і трансформувати його в стійку психологічну резильєнтність. Практична значущість роботи полягає в можливості використання запропонованої інструментальної матриці для розробки антикризових програм, тренінгів стійкості та коучингових технологій професійного самопроектування фахівців в ускладнених умовах життєдіяльності.

Ключові слова: *гештальт-підхід, гештальт-принципи, особистісна та професійна самореалізація, кризовий соціум, дизайн самореалізації, творче пристосування, артпрактика, резильєнтність, емоційне вигорання, теорія поля.*

Постановка проблеми. Сучасний стан розвитку українського суспільства характеризується екстремальним рівнем невизначеності, динамічними трансформаціями соціальних інституцій та тривалим перебуванням населення в умовах воєнних і соціогенних криз. Зазначені чинники формують простір «кризового соціуму», який виступає не просто зовнішнім фоном, а й агресивним, ускладненим середовищем, що безпосередньо деструктурує життєвий світ індивіда. За таких умов традиційні, лінійні й алгоритмізовані стратегії особистісної та професійної самореалізації втрачають свою адаптивну спроможність.

Потреба у відновленні порушеного кризою потенціалу самореалізації актуалізує пошук нових психологічних парадигм, здатних повернути суб'єкту агентність (здатність особистості бути активним творцем власного життя, самостійно ухвалювати рішення та діяти за власним бажанням, впливаючи на світ) і згуртованість.

© Костюченко О.В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Одним із найбільш перспективних інструментів у цьому контексті постає гештальт-підхід, інтегрований із проективним дизайном життєвих траєкторій. Самореалізація в межах цієї моделі розглядається як безперервний процес творчого пристосування особистості в мінливому полі «Організм-в-Середовищі», де дизайн власного Я є альтернативою пасивному виживанню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження архітектоніки життєтворчості та наративного дизайну життєвого шляху особистості (Л. Сохань, Т. Титаренко, Н. Чепелєва) вказує на суб'єктну природу розкриття потенціалу людини. Водночас, в умовах кризового соціуму особливого значення набувають стратегіальна організація мислення, зокрема дизайн-мислення (Б. Барнет, В. Моляко, О. Костюченко, О. Музика, М. Смульсон, Т. Третяк та ін.), розвиток творчого потенціалу (В. Моляко, Р. Богачев, Т. Руденко) та психологічної резильєнтності суб'єкта (О. Блінов, З. Кісарчук, В. Крайнюк, О. Костюченко, С. Мадді, Б. Сирюльник й ін.), що виступає підґрунтям для його подальшої особистісно-професійної самореалізації (Ю. Асєєва, Д. Вепрінцева, Л. Карамушка, О. Музика, Н. Пов'якель, І. Рижова, М. Яницький та ін.), зокрема через залучення інструментарію гештальт-підходу (Я. Короход, А. Татьянчиков, Ж.-М. Робін, М. Спаньоло-Лобб, Г. Яворська та ін.).

Нами були проведені дослідження процесів адаптації та самореалізації особистості в ускладнених умовах життєдіяльності, детально проаналізовано соціально-психологічні аспекти функціонування перцепції у професійній самореалізації суб'єкта, обґрунтовано інтеграцію антикризових підходів для подолання емоційного вигорання, а також доведено ефективність використання артпрактик у гештальт-парадигмі при проведенні гострих інтервенцій [9] та розвитку резильєнтності [11; 12].

У західному гештальт-дискурсі (К. Гьолль [32], П. Ж.-М. Робін [19], П. Філіппсон [26]) криза трактується як феномен перерваного контакту з полем, що блокує самовираження особистості. Разом з тим, потребує глибшого вивчення питання поєднання теоретичного інструментарію гештальт-терапії з концептом суб'єктного дизайну кар'єри та особистісного росту в умовах тривалого макросоціального стресу.

Постановка завдання. Метою дослідження є теоретико-методологічне обґрунтування та операціоналізація потенціалу гештальт-підходу у процесах проективного дизайну та відновлення особистісно-професійної самореалізації суб'єкта, що функціонує в умовах кризового соціуму.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних методів: системно-структурний аналіз наукових першоджерел, компаративний аналіз сучасних психотерапевтичних концепцій, дедуктивне моделювання та епістемологічний синтез положень гештальт-психології із теорією психологічного проектування життєвого шляху особистості.

Виклад основного матеріалу. Феномен «кризового соціуму» з погляду гештальт-підходу описується через динаміку поля «Організм-в-Середовищі». Кризу визначаємо як специфічний стан самого поля, при якому колишні фіксовані форми досвіду та звичні способи поведінки перестають задовольняти актуальні потреби індивіда й соціуму. В умовах макросоціального стресу тліючий фон суспільної тривоги затоплює свідомість людини, заважаючи формуванню чіткої, автентичної Фігури її самореалізації. Психіка реагує на це хронічним напруженням, вигоранням або соматизацією, що описується через призму нейропсихологічного та антикризового аналізу [6; 10; 17; 33; 40; 42].

Дизайн самореалізації особистості в умовах кризового соціуму визначаємо як цілеспрямований, усвідомлений та ітеративний процес суб'єктного проектування людиною власного життєвого шляху, професійної траєкторії та простору життєдіяльності в ситуаціях високої соціальної турбулентності й невизначеності. Зазначений феномен інтегрує інструменти людиноцентрованого дизайн-мислення та психологічні механізми адаптації особистості до екстремальних умов соціокультурного середовища. У контексті зарубіжних досліджень (зокрема, Б. Барнета та Д. Еванса [3], А. Маслоу [36], К. Роджерса [20], В. Франкла [27]) дизайн самореалізації спирається на «упередженість до дії» через гнучке прототипування життєвих стратегій та радикальне прийняття мінливих обставин як нових креативних викликів. Водночас у працях сучасних українських дослідників (В. Моляко [15; 24], О. Музики [16], М. Смульсон [21]; Т. Титаренко [25]; Н. Чепелєвої та О. Зазимко [28], С. Кузікової [14], Л. Пріснякової [17], Ю. Асєєвої, Д. Вепренцової [1] а також у вимірі креативних практик – Р. Богачева, Т. Руденка, Г. Костроміної [4]; І. Рижової й А. Дикої [18] та ін.) дизайн самореалізації в умовах суспільної кризи розглядається як побудова автентичного «особистісного проекту», що виступає когнітивно-психологічним щитом від емоційного вигорання, стратегіальним підходом до активізації внутрішнього творчого потенціалу, резилієнтності (Б. Блінов [34], О. Костюченко [12], В. Крайнюк [13], С. Мадді [34], Б. Сирульнік [31] і трансформації

зовнішніх травмувальних чинників в ресурс для відновлення самоефективності й збереження ментального здоров'я.

Дизайн самореалізації в гештальт-контексті постає як свідоме, активне проектування людиною нових способів взаємодії з полем. На відміну від класичного лінійного планування, гештальт-дизайн базується на принципі тут-і-тепер і концепції «динамічного гомеостазу». Процес відновлення творчого потенціалу особистості в ускладнених умовах розгортається через роботу з фундаментальними гештальт-принципами [19; 23; 37; 38; 41]:

– *Принцип фігури і фону у професійному виборі*. У кризовому соціумі фоном виступає небезпека, хаос та невизначеність. Якщо особистість повністю зливається з фоном (феномен конфлюенції), її самореалізація блокується. Завдання психологічного дизайну – допомогти суб'єкту диференціювати з цього тривожного фону чітку Фігуру своїх справжніх інтересів, цінностей та унікальних навичок. Це дозволяє повернути локус контролю та вибудувати автентичні цілі.

– *Цикл контакту та бар'єри самореалізації*. Процес реалізації будь-якого життєвого чи професійного проєкту підпорядкований логіці кривої задоволення потреби (від пре-контакту до пост-контакту). У кризі людина зазнає переривань на стадії інтроекції (сприймання чужих панічних установок як власних) або проекції (перенесення безпорадності на майбутнє). Відновлення потенціалу полягає у руйнуванні цих фіксованих інтроектів та відновленні здорового его-функціонування (здатності здійснювати вибір).

– *Творче пристосування як альтернатива пасивній адаптації.* Справжня самореалізація в ускладнених умовах не обмежується терплячим звиканням до стресорів, а виявляється як здатність реструктуризувати поле під себе. Суб'єкт використовує наявні обмеження як сировину для створення нових нестандартних форм діяльності (наприклад, крос-функціональні проєкти, цифрова релокація, соціальне підприємництво).

Важливим інструментальним пакетом у відновленні потенціалу особистості виступає інтеграція гештальт-терапії з артпрактиками та тілесно-орієнтованими техніками. Тілесно-орієнтований вимір проектування життєвих стратегій в умовах тривалого стресу спирається на концепцію подолання «характерологічного панцира» В. Райха [39] та методи біоенергетичного аналізу А. Лоуена [33], які розглядають вивільнення соматично заблокованої енергії як передумову відновлення творчої активності особистості.

Як ми зазначали, використання творчих методів у межах гештальт-підходу є потужною антикризовою інтервенцією [9]. Оскільки гостра психотравма та соціальний хаос часто блокують вербальні центри неокортексу (моторну зону Брока), людина втрачає здатність раціонально описати свій стан та цілі. Артпрактика (малювання, ліплення, робота з метафоричними образами) виступає безпечним, невербальним зовнішнім контейнером для інтенсивних переживань (афекту, люті, розпачу).

У процесі арт-роботи в гештальт-модальності відбувається екстерналізація внутрішнього хаосу у матеріальну форму (малюнок чи скульптуру), яка стає новим елементом поля. Дослідник або практик допомагає клієнту усвідомити цей образ, інтегрувати відщеплені частини досвіду та повернути відчуття тілесної й когнітивної цілісності. Це безпосередньо стимулює розвиток резильєнтності особистості – її здатності гнучко відновлюватися після деструктивних ударів долі.

Практичне відновлення потенціалу самореалізації особистості засобами гештальт-терапії в умовах макросоціальної кризи вимагає переведення теоретичних концептів поля та творчого пристосування у площину конкретних технік та інтервенцій [5; 8; 26; 29; 38]. Ця система інструментів має трирівневу структуру, спрямовану на послідовну роботу з тілом (Self-as-Id), вибором (Self-as-Ego) й особистісною ідентичністю (Self-as-Personality).

Слід зауважити на особливостях функціонування перцепції у життєдіяльності людини в умовах кризового соціуму, в якому хронічний дистрес викликає десенситизацію – емоційне оніміння, заблокованість тілесних імпульсів та перцептивні спотворення [11]. Особистість втрачає здатність відчувати власні потреби, оскільки вся енергія витрачається на утримання фонової тривоги поля. Відновлення соматичного та чуттєвого пре-контакту (робота з функцією Id) спрямоване на повернення людини до її первинних тілесних відчуттів, імпульсів та актуальних потреб, які є основою для подальшої взаємодії з довкіллям. У гештальт-терапії функція Id відповідає за сферу «хочу», фонові відчуття, збудження та внутрішні імпульси до того, як вони будуть усвідомлені розумом (функцією Ego).

Наведемо деякі практичні методи та техніки, які використовуються для розблокування та відновлення цієї функції на етапі пре-контакту, а саме:

1) для *відновлення соматичного пре-контакту* (робота з тілом) допомагає повернути чутливість тіла, зняти хронічні м'язові затиски (бронь) та

помітити первинні фізичні сигнали: а) «Тілесне сканування» (послідовне спрямування уваги на різні ділянки тіла від стоп до верхівки голови; утримування фокусу на фіксації «сухих» фактів: напруга, розслаблення, пульсація, тепло, холод, оніміння, без їхньої оцінки чи інтерпретації); б) «Заземлення та Центрування» (спрямування уваги на точки опори тіла: контакт стоп із підлогою, сідниць із кріслом, що допомагає повернути відчуття базової безпеки, є критично важливим для розслаблення Id); в) «Тілесне заземлення та фокусування» (повернення уваги до фізичних опор, зокрема: відчуття стоп на підлозі, спини на стільці, та кінестетичних маркерів – «де саме в тілі зараз живе твій страх чи твій потенціал?»), відновлює базову безпеку Організму в Середовищі; г) «Свідоме дихання» (спостереження за природним ритмом дихання без спроб його змінити, фокусування на русі грудної клітки чи живота, відчутті повітря у ніздрях; поступове поглиблення видиху для зниження тривоги); д) «Робота з м'язовим панцирем» (за В. Райхом [39] / О. Лоуеном [33]) (м'яке посилення затиску з наступним повним, усвідомленим розслабленням для відновлення чутливості у цій зоні);

2) для *відновлення чуттєвого пре-контакту* (робота з рецепторами) спрямовано на «пробудження» п'яти органів чуття для чистого сприйняття реальності, що дозволяє відокремити реальні сенсорні дані від ментальних проекцій і фантазій: а) «Техніка «5-4-3-2-1» (активація сенсорних каналів, а саме фокусування на зовнішньому середовищі через послідовне виділення: 5 об'єктів, які можна побачити (колір, форма, текстура); 4 звуків, які можна почути (близькі, далекі, тихі); 3 тактильних відчуттів (одяг на шкірі, вітер, температура); 2 запахів (присутніх у просторі); 1 смаку); б) «Чуттєве фокусування» (спрямоване дослідження текстури поверхонь через доторкання до дерева, металу, тканини з концентрацією лише на тактильному досвіді пальців або долонь); в) «Зорове розфокусування та фокусування» (перехід від панорамного бачення простору, зокрема сприйняття «фону», до детального розглядання одного конкретного предмета – сприйняття «фігури»);

3) для *інтеграції соматичного та чуттєвого досвіду* (гештальт-техніки), допомагають перевести соматичні відчуття на рівень усвідомлених потреб [30], тобто розгорнути функцію Id назустріч функції Ego: а) «Експериментальне посилення амплітуди», ампліфікація (посилення мікрорухів) (якщо клієнт несвідомо стискає пальці, хитає ногою чи затамовує подих, терапевт пропонує посилити цей рух, зробити його більшим і помітнішим, тобто пропонується свідомо посилити цю соматичну фігуру, що допомагає проявити придушений імпульс або емоцію) веде до катарсичного звільнення заблокованої енергії, яка згодом перенаправляється на завдання самореалізації; б) прийом «Я відчуваю... і це говорить про те, що...» (завершити фразу, починаючи від чистого соматичного факту до емоційної потреби. Приклад: «Я відчуваю стиснення в горлі... і це говорить про те, що я хочу щось сказати / мені страшно»); в) континуум усвідомлення (безперервне промовляння поточного досвіду за схемою: «Зараз я усвідомлюю ... і зараз я відчуваю», що допомагає утримувати увагу в теперішньому моменті; вербалізація тілесних метафор (опис тілесного симптому через образ або метафору, розмова від імені цього образу для виявлення заблокованої потреби Id);

4) для *подолання переривань контакту та відновлення Его-функції* у проектуванні нової професійної траєкторії, коли необхідно нейтралізувати невротичні механізми захисту, які блокують агентність особистості під час кризи: а) «Порожній стілець» як метод екстерналізації інтроектів набуває ваги у кризовому соціумі, в якому людина паралізована катастрофічними інтроєктами: «Зараз не час для розвитку», «Всі навколо страждають, і я не маю права на успіх» тощо (на порожній стілець висаджується цей інтроєктований «Голос Критичного Соціуму», з яким клієнт вступає у прямий діалог, деконструює нав'язані переконання та асимілює лише те, що відповідає його автентичним потребам самореалізації); б) «Робота з полярностями» у кар'єрному дизайні актуалізується в кризі, яка розщеплює особистість на дві полярності: «Безпорадну Жертву Обставин» та «Гіперактивного Рятівника» (через діалог полярностей гештальт-інтервент допомагає клієнту інтегрувати ці частини, створюючи збалансовану фігуру «Резильєнтного Професіонала», здатного діяти реалістично);

5) *реструктуризація поля артзасобами* як інтегративний метод невербального проектування майбутнього, коли когнітивні сценарії заблоковані,: а) «Малювання динамічного поля» як акт екстерналізації (за допомогою кольору та ліній зобразити на папері дві зони: «Мій соціум зараз» (Фон) та «Моє Я у професії» (Фігура); запустити терапевтичний діалог із малюнком від першої особи («Я – червона лінія, я намагаюся пробитися крізь чорне коло...») дозволяє усвідомити приховані ресурси та бар'єри; б) «Пластилінове моделювання фіксованих гештальтів» є о б'єктивацією емоційного вигорання або кар'єрного глухого кута через

тривимірну форму (виліпити свій «тупик», а потім фізично трансформувати, змінити форму цієї фігури), що запускає нейропсихологічні механізми подолання стресу та перебудови когнітивних схем;

6) *інтеграція досвіду* (Робота з Personality-функцією) виходить на перший план у завершенні будь-якого циклу контакту в гештальт-підході, що потребує якісної асиміляції досвіду для формування стійкої ідентичності: а) «Наративне закриття гештальту кризи» максимальну користь приносить у момент переформатування внутрішнього самосприйняття від «Я –постраждалий від обставин» до «Я – суб'єкт, який пройшов крізь випробування та набув унікальних компетенцій». Це відновлює функцію Personality, дозволяючи людині свідомо привласнити свій новий професійний статус і резильєнтність.

Системне бачення того, як конкретні терапевтичні втручання відповідають специфічним клінічним проявам, відображено у матриці взаємозв'язку кризових симптомів та гештальт-інструментів (*табл. 1*).

Узагальнюючи дані таблиці 1, варто підкреслити, що роль гештальт-підходу у подоланні кризової симптоматики виходить далеко за межі банального зняття напруги. Гештальт-техніки слугують каталізатором для відновлення процесів самореалізації. Працюючи на рівні Id-функції, ці інструменти допомагають особистості заново вибудувати дизайн своєї професійної та життєвої стратегії. Повернення чутливості та усвідомленості дозволяє людині не просто адаптуватися до кризи, а трансформувати її у ресурс для подальшого духовного та кар'єрного зростання.

Поєднання гештальт-принципів, експресивних арт-методів і тілесно-орієнтованих технік створює потужний синергетичний ефект, який дозволяє не просто нівелювати симптоми емоційного вигорання, а комплексно відновити агентність особистості – її здатність бути активним, авторитетним автором власного життя та здійснювати усвідомлений вибір.

Ефект синергії у такій трикомпонентній моделі розгортається через трьопослідовні рівні (*табл. 2*): 1) *соматичний* (розблокування енергії тілесно-орієнтованими техніками): використання заземлення, дихальних практик та методів ампліфікації мікрорухів дозволяє клієнту повернутися у фазу пре-контакту на рівні Id. У результаті заблокована в тілі напруга та витіснені емоції (гнів, безсилля) легалізуються. Тіло знову стає джерелом чутливості та первинних імпульсів, що повертає базовий життєвий тонус (ресурс Id); 2) *експресивний* (екстерналізація та структурування арт-методами): тілесний імпульс або симптом, розблокований на першому етапі, виноситься назовні – екстерналізується у творчий продукт. Відповідно клієнт отримує безпечну дистанцію зі своїм вигоранням. Симптом перестає володіти людиною, він стає об'єктом, яким можна керувати; 3) *феноменологічний* (інтеграція та присвоєння агентності на основі гештальт-принципів): «Тут і тепер», усвідомленість та концепція творчого пристосування. Як наслідок відбувається закриття незавершених гештальтів (відреагування заблокованих потреб). Клієнт бере відповідальність за свої межі, вчиться говорити «ні» токсичним навантаженням і повертає собі право керувати власним професійним та особистісним дизайном життя.

Синергія цих трьох підходів забезпечує цілісний (холістичний) рух: від відчуття (тіло) через вираження (арт) до усвідомлення та дії (гештальт), що дозволяє не просто повернути людину у робочий стан, а трансформувати кризу вигорання

Таблиця 1

Матриця взаємозв'язку кризових симптомів та гештальт-інструментів

Симптоматичний прояв у кризовому соціумі	**Точка переривання контакту (за гештальт-теорією)**	**Цільовий метод / Інструмент втручання**	**Результат для потенціалу самореалізації**
Емоційне оніміння, заблокованість тіла, втрата чутливості до власних інтересів	Десенситизація	Техніка «Тілесного заземлення та фокусування» (*Grounding*)	Відновлення доступу до справжніх потреб особистості (*Id-функція*)
Параліч дії через нав'язані **панічні установки соціуму**	Інтроєкція	Техніка «Порожнього стільця», деконструкція інтроєктів	Повернення свободи вибору та авторства кар'єри (*Ego-функція*)
Емоційне вигорання, вербальний блок, нездатність сформулювати цілі	Ретрофлексія, фіксований гештальт тупика	Артпрактики (малювання поля, пластилінове моделювання)	Екстерналізація хаосу, активація творчої резильєнтності
Дисоціація, **синдром вцілілого**, знецінення власного професійного досвіду	Еготизм / Відсутність фінального контакту	Метод «Наративного закриття гештальту кризи»	Привласнення нової ідентичності, посттравматичне зростання

Таблиця 2

Схема синергетичної взаємодії в терапевтичному процесі

Метод / Компонент	Точка прикладання (Мішень)	Внесок у подолання вигорання	Внесок у відновлення агентності
Тілесно-орієнтовані техніки	Тілесна сфера (*Id*-функція)	Зняття хронічного стресу, відновлення чутливості та енергетичного балансу	Повернення опори на власне тіло, розпізнавання своїх «хочу/не хочу»
Експресивний арт-метод	Символічна сфера (Творче *Self*)	Вивільнення емоцій без рефлексії, подолання мовного/когнітивного тупика	Перехід від пасивної позиції «жертви обставин» до позиції Творця
Гештальт-принципи	Межа контакту (*Ego*-функція та *Personality*)	Усвідомлення причин вигорання (інтроекти, злиття), перебудова контакту зі світом	Присвоєння досвіду, відновлення права вибору, трансформація пасивності в дію

на точку рестарту її особистісної та професійної самореалізації.

Наукова новизна дослідження полягає у концептуалізації поняття «дизайн самореалізації» крізь призму теорії поля гештальт-підходу та вітчизняних розробок із кризової психології. Уточнені психологічні механізми переходу від пасивної адаптації суб'єкта до активного творчого пристосування в умовах хронічного макросоціального стресу; доведено синергетичний ефект поєднання гештальт-принципів із експресивними арт-методами та тілесно-орієнтованими техніками для подолання емоційного вигорання та відновлення агентності індивіда.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити узагальнюючий висновок про те, що: 1) процес особистісної та професійної самореалізації в умовах кризового соціуму потребує відмови від жорстких лінійних кар'єрних сценаріїв на користь флексибільного проективного дизайну життєвого шляху суб'єкта; 2) гештальт-підхід пропонує потужну методологічну рамку для відновлення життєвого потенціалу особистості через роботу з динамікою поля «Організм-в-Середовищі», диференціацію автентичних фігур потреби із загального тривожного фону кризи та подолання деструктивних механізмів переривання контакту; 3) інтеграція артпрактик і тілесно-орієнтованих технік у гештальт-парадигму виступає дієвим інструментом антикризової стабілізації та рекреації. Вона дозволяє депатологізувати гострий дистрес особистості, трансформувати травматичний досвід у ресурс та сформувати стійку психологічну резильєнтність, необхідну для успішного творчого самовираження та процвітання у мінливому світі.

Список літератури:

1. Асєєва Ю., Вепрінцева Д. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я. 2024,* № 2. С. 3–7. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-1

2. Блінов О. Ф. Психологічні детермінанти розвитку резильєнтності особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. Т. XI, Вип. 26. С. 14–27.

3. Барнет Б., Еванс Д. Дизайн-мислення. Спроектуй своє життя; пер. з англ. О. Асташова. Київ : Наш Формат, 2018. 240 с.

4. Богачев, Р. М., Руденко Т. П., Костроміна Г. М. Творчість як найважливіша умова саморозвитку та спосіб самореалізації особистості. *Освітній дискурс* : збірник наукових праць. Київ, 2022. Т. 42 (10–12). С. 7–15. DOI: https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.42(10-12)-1

5. Заборовська, І. Р., Туриніна, О. Л. Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. Т.2(3). С. 54–66. URL https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/126

6. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К. (2023). Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Т. *30*(4). С. 23–33. https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.3

7. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Психологічна допомога особистості у подоланні наслідків психотравмуючих подій: досвід і перспективи. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. III, Вип. 16. С. 82–97.

8. Короход Я. Д., Татьянчиков 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.

9. Костюченко О. В. Артпрактика в гештальт-підході до антикризової інтервенції. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75-1), № 1. С. 46–52. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/09

10. Костюченко О. В. Інтеграція нейропсихологічного, психосоматичного та анти-кризового психологічного підходів у вирішенні проблеми емоційного вигорання. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 4. С. 161–170. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/23

11. Костюченко О. В. Соціально-психологічні аспекти функціонування перцепції у життєдіяльності та професійній самореалізації особистості : монографія. Київ : Видавничий центр КНУКіМ, 2025. 276 с.

12. Костюченко О. В. Творчі засоби і методи розвитку здатності до резильєнтності особистості. Психологічні проблеми творчості: матер. XXII міжн. наук.-практ. конф. (23 липня 2022 року) / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 122–131. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732852/

13. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2010. 412 с.

14. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. 2-ге вид., переробл. і доповн. Суми : Університетська книга, 2021. 408 с.

15. Моляко В. О. Стратегіальний підхід до вивчення творчої діяльності особистості. Психологія і суспільство. 2002. № 3–4. С. 84–93.

16. Музика О. Л. Стратегіально-ціннісна організація свідомості творчо обдарованої особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія творчості. 2014. Т. XII, Вип. 19. С. 234–245.

17. Пріснякова Л. М. (ред.). Особистість у кризових умовах сучасності: травматизація та психологічна допомога : колективна монографія. Дніпро : Середняк Т. К., 2018. 254 с.

18. Рижова І., Дика А. Самореалізація особистості як стратегічний тренд розвитку дизайнерської діяльності у реалізації креативних підходів. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. 2018. Вип. 73. С. 72–87. DOI: https://doi.org/10.30839/2072-7941.2018.143883

19. Робін Ж.-М. Екологія нових форм. Нариси з гештальт-терапії теорії поля / пер. з франц. Київ : УГІ, 2019. 216 с.

20. Роджерс К. Р. Становлення особистості: погляд на психотерапію; пер. з англ. О. Назаревич. Київ : Знання, 2019. 320 с.

21. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту особистості в системі стратегіального підходу В. О. Моляко. Творча діяльність особистості: стратегіальний підхід. Київ : Освіта України, 2013. С. 45–62.

22. Сохань Л. В. Мистецтво життєтворчості. Прогрес особистості. Київ : Наукова думка, 2005. 284 с.

23. Спаньоло-Лобб М. Новий погляд на творче пристосування в гештальт-терапії. Постмодерний контекст; пер. з італ. Львів : Простір, 2021. 312 с.

24. Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко; за заг. ред. В. О. Моляко. Київ : Освіта України, 2008. 702 с.

25. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с. DOI: https://doi.org/10.33120/MFDMPHN-2024

26. Філіппсон П. Self в гештальт-терапії: теорія, метафори, практика; пер. з англ. Харків : Гуманітарний Центр, 2018. 192 с.

27. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі; пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.

28. Чепелєва Н. В., Рудницька С. Ю. Нормативна модель дискурсивного самопроектування особистості. *Наука і освіта*, 2017. №11. С. 105–113. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2017-11-doc/2017-11-st14

29. Яворська А., Крупельницька Л. Аналіз зв'язків особистісних властивостей гештальт-орієнтованих психотерапевтів. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. № *75*(5). С. 194–200. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-194-200

30. Cannavò M, Davì D., Cervellione B. Gestalt Therapy and Somatic Symptom Disorder: Clinical Reflections on Embodiment, Contact, and Relational Field. *Journal of Humanistic Counseling,* November 2025, *65(S1).* DOI: https://doi.org/10.1002/johc.70025

31. Cyrulnik B. Resilience: How your inner strength can set you free from the past. London : Bloomsbury Publishing, 2009. 320 p.

32. Höll Kathleen.The Gestalt of the “Self” in Gestalt Therapy: A Suggestion for a New Configuration of Theory. *Gestalt Review,* 2020, Issue: 1, 220 , 24. The Pennsylvania State University Press. P. 33–59. DOI: https://doi.org/10.5325/gestaltreview.24.1.0033

33. Lowen A. Bioenergetics. New York : Coward, McCann & Geoghegan, 1975. 352 p.

34. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. SpringerBriefs in Behavioral Medicine. 2013. 92 p. DOI: https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1

35. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–DOI: https://doi.org/113.10.1002/job.4030020205

36. Maslow A. H. Motivation and Personality. 3rd ed. New York : Longman, 1987. 293 p.

37. Perls F. The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy. New York : Bantam Books, 1981. 228 p.

38. Polster E., Polster M. Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory & Practice. Knopf Doubleday Publishing Group, 1974. 352 p.

39. Reich W. Character Analysis / trans. from German by V. Carfagno. 3rd enlarged ed. New York : Farrar, Straus and Giroux, 1972. 545 p.

40. 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.

41. Robine J.-M. Situation, Field Perspective and Formation of Forms in Gestalt Therapy: Social Change Begins with Two. The Gestalt Therapy Book Series. Taylor & Francis, 2025. 268 p. DOI: https://doi.org/10.4324/9781003515760

42. 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. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-386-6

Kostiuchenko O.V. THE GESTALT APPROACH IN THE DESIGN AND RESTORATION OF THE INDIVIDUAL’S SELF-REALIZATION POTENTIAL UNDER THE CONDITIONS OF A CRISIS SOCIETY

The article provides a comprehensive theoretical and methodological substantiation and operationalization of the Gestalt approach potential in the processes of projective design and restoration of personal and professional self-realization of a subject functioning in a crisis society. The relevance of the study is driven by the permanent socio-economic and military turbulence of modern Ukrainian society, which destroys traditional linear career trajectories and blocks human adaptive resources. Within the framework of this work, the phenomenon of a “crisis society” is conceptualized through the dynamics of the “Organism-in-the-Environment” field, where the crisis appears as a specific state of interrupted contact that prevents the formation of a clear and authentic Figure of the individual’s need against the anxious background of macro-social distress.

The scientific novelty of the research lies in the integration of the Gestalt therapy field theory with the concept of subjective projective life design, which allows for a transition from passive career adaptation to active creative adjustment. The article details and structures a three-level system of practical methods and tools of the Gestalt approach aimed at sequential work with various aspects of Self. Methods for restoring somatic and sensory pre-contact (Id-function) through the techniques of body grounding and focusing are analyzed; tools for overcoming destructive mechanisms of contact interruption (introjection, projection, retroflexion) and restoring the Ego-function using “Empty Chair” techniques and working with polarities are substantiated.

Special attention is paid to the integration of the Gestalt paradigm with expressive art practices (drawing a dynamic field, plasticine modeling of fixed gestalts), which act as a safe non-verbal container for externalizing internal chaos, overcoming emotional burnout, and restructuring the field. It is proved that the final narrative closure of the crisis gestalt restores the Personality function, allowing the subject to appropriate new experience and transform it into stable psychological resilience. The practical significance of the work lies in the possibility of using the proposed instrumental matrix for the development of anti-crisis programs, resilience trainings, and coaching technologies for professional self-projection of specialists in complicated living conditions.

Keywords: *Gestalt approach, Gestalt principles, methods, personal and professional self-realization, complicated conditions, crisis society, self-realization design, creative adjustment, art practice, resilience, emotional burnout, field theory.*

Дата першого надходження статті до видання: 22.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.10.2026