

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ ІЗ ІГРОВОЮ АДИКЦІЄЮ

Гелей Д. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
geleyd@gsuite.pnpu.edu.ua*

Інтернет є найбільшою і найвідомішою у світі комп'ютерною мережею. Ця мережа впевнено увійшла в наше життя та стала явищем загальносвітової культури, якій притаманні власні закони й правила, переваги та недоліки [1, с. 59]. Ігрова адикція, або лудоманія, – це розлад, що характеризується патологічною залученістю до азартних чи комп'ютерних ігор, втратою контролю над поведінкою та формуванням психологічної залежності від емоційних переживань, які супроводжують гру. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у 2022 році ігрову залежність офіційно внесено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як психічний розлад поведінкового типу [6].

Зростання кількості осіб із симптомами лудоманії в Україні пов'язують із воєнними подіями, економічною нестабільністю, відчуттям втрати контролю над життям. Гра часто стає способом втечі від тривоги, болю чи безсилля. Психологи зазначають, що залежність формується не лише від самої гри, а й від психологічних механізмів уникання переживань і внутрішньої порожнечі. Саме тому, психотерапевтична допомога має бути спрямована не лише на зміну поведінки, а й на відновлення контакту особистості з власними почуттями та потребами.

Гештальт-терапія є одним із найефективніших напрямів глибинної психотерапії, який допомагає людині повернутись до усвідомлення власного досвіду, навчитися бути «тут і зараз» і приймати відповідальність за власний вибір [2]. Її особливість полягає в тому, що робота відбувається не з проблемою як такою, а з тим, як саме клієнт переживає свій досвід, уникає контактів або втрачає здатність регулювати власні емоції. Це робить гештальт-підхід особливо доречним при ігровій залежності, де основним симптомом є уникання реальності через занурення у віртуальний чи азартний світ.

Метою дослідження є аналіз ефективності гештальт-терапії як методу психологічної допомоги особам з ігровою адикцією та виявлення її можливостей у відновленні цілісності особистості, емоційної стабільності та здатності до саморегуляції.

Теоретичною основою дослідження стали праці засновників гештальт-терапії: Ф. Перлза, Л. Перлз та П. Гудмана [5], а також сучасних психотерапевтів, що розвивали гуманістичні підходи:

І. Ялома [6], П. Кларксон [2], Е. та М. Польштерів [4]. Аналіз проводився шляхом теоретичного узагальнення, систематизації наукових джерел і вивчення практичних кейсів терапевтів, які застосовували гештальт-терапію при адиктивних розладах.

Методологічна база гештальт-підходу спирається на три основні принципи:

1. Цілісність особистості – людина розглядається як єдність тіла, розуму та емоцій, а симптоми (залежність, тривога, апатія) сприймаються як сигнали порушення цілісності досвіду.

2. Принцип «тут і зараз» – фокус на поточному моменті дозволяє клієнту усвідомити свої відчуття, потреби й моделі уникання.

3. Відповідальність за вибір – усвідомлення власної активної ролі у створенні життєвих ситуацій зменшує безпорадність, типову для осіб із адикцією [4].

У межах гештальт-терапії при роботі з ігровою адикцією використовуються такі техніки, як «порожній стілець», «діалог частин», усвідомлення тілесних реакцій, арт-терапевтичні методи та рольові експерименти. Їх мета – виявити внутрішній конфлікт, який підтримує залежність, і допомогти клієнтові завершити «незавершений гештальт» – тобто досвід, що залишився емоційно відкритим.

На основі аналізу сучасних наукових публікацій та клінічних спостережень було встановлено, що гештальт-терапія є ефективною у роботі з особами, схильними до ігрової залежності, завдяки своїй увазі до емоційного досвіду клієнта.

Дослідження Дж. О'Браєна та А. Леппа (2020) [3] показало, що після 12-15 сесій гештальт-терапії спостерігалось зниження рівня імпульсивності, тривожності, покращення сну та зменшення частоти повернень до гри.

Ключовими змінами, що спостерігались у клієнтів, були:

– підвищення рівня самоусвідомлення – люди починали відчувати власні справжні потреби, розуміти, що гра компенсує відсутність емоційного контакту чи сенсу;

– відновлення контролю над поведінкою – через досвід відповідальності у терапевтичному процесі;

– зниження почуття провини та сорому, яке часто є рушійним фактором повторного занурення у гру.

Гештальт-підхід акцентує увагу не на минулих подіях, а на тому, як вони впливають на теперішній досвід. Наприклад, клієнт може усвідомити, що гра – це спосіб уникнути болю від самотності чи незадоволених потреб у прийнятті. Завдяки діалогу з цими частинами себе, які прагнуть втечі, відбувається інтеграція суперечливих емоцій, і людина поступово повертається до відчуття внутрішньої цілісності.

Особливо ефективною виявляється техніка «порожнього стільця», коли клієнт вступає у діалог із уявним образом гри або тією частиною себе, яка прагне грати. Такий експеримент дозволяє зменшити емоційне напруження та побачити приховані мотиви залежності [2].

Крім того, важливим елементом є тілесна усвідомленість. Особи з ігровою адикцією часто ігнорують сигнали тіла (втому, тривогу, напруження). Через фокусування уваги на диханні, позі, відчуттях, клієнт відновлює зв'язок між тілом і емоціями, що допомагає стабілізувати психоемоційний стан [4].

Як зазначає І. Ялом [6], гештальт-терапія є ефективною завдяки створенню атмосфери безумовного прийняття, автентичного контакту та експерименту. Це дає змогу клієнту не лише подолати симптом, а й змінити спосіб взаємодії зі світом. У результаті відновлюється здатність відчувати задоволення від реального життя, що є ключовим у профілактиці рецидивів.

Гештальт-терапія демонструє високу ефективність у роботі з особами, що мають ігрову адикцію, оскільки спрямована не на зовнішній контроль поведінки, а на відновлення внутрішньої цілісності особистості. Її застосування дозволяє:

- підвищити рівень усвідомлення власних емоцій і потреб;
- навчити клієнта відповідально ставитись до власного досвіду;
- зменшити тривогу, провину й емоційну залежність від гри;
- відновити почуття контакту з реальністю.

Підсумовуючи, гештальт-терапія може бути розглянута як ефективний напрям психокорекційної роботи з ігроманією, який не лише допомагає подолати симптоми залежності, а й сприяє глибоким особистісним змінам, гармонізації психоемоційного стану та формуванню зрілої саморегуляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології». 2015. (30). С. 51–60. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%D0%BF>
2. Кларксон П. Гештальт-консультування у дії. Київ: Психея, 2018. С. 112–145.
3. О'Браєн Дж., Лепп А. Гештальт-терапія при поведінкових залежностях: інтегративні підходи. *Журнал сучасної психотерапії*. 2020. Т. 50, № 3. С. 217–228.
4. Польштер Е., Польштер М. Інтегрована гештальт-терапія: контури теорії та практики. Львів: Світ, 2017. С. 89–124.
5. Перлз Ф., Гудман П., Перлз Л. Гештальт-терапія: збудження і зростання людської особистості. Київ: Наш Формат, 2019. С. 256–298.
6. Ялом І. Погляд у сонце. Життя без страху смерті. Київ: Наш Формат, 2017. С. 73–96.