

2. Гнатковська К. С. Культурологічний підхід як засіб формування толерантності майбутніх фахівців. *Гірська школа Українських Карпат*. 2020. №23 С. 18-21.
3. Миколук С., Миколук Н. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів та соціальних працівників. *Проблеми гуманітарних наук: Психологія*. 2024. Вип.53. С. 52-57.
4. Терещенко К. В. Толерантність особистості: міждисциплінарний підхід. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том 1. Вип.52. С.123-127
5. Шаюк О. Я., Фурман, А. В. Методологічні підходи до сутнісного пізнання толерантності у форматі гносеолого-ноуменологічного напрямку філософування. *Вітакультурний млин*. 2018. Вип.20. С. 28–35.
6. Шаюк О., Фурман А. Методологічні підходи до сутнісного пізнання толерантності у рамках психосоціального теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2019. Вип.2. С. 5–27.

Елеонора Угрин

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»
Західноукраїнський національний університет*

КОНСУЛЬТУВАННЯ В МЕЖАХ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ

Психологічне консультування – важлива складова професійної діяльності фахівців, пов’язаних з наданням психологічної допомоги людям, які її потребують у вигляді рекомендацій та порад. В енциклопедичному словнику-довіднику «Все про соціальну роботу» консультування розкрито з позицій унікального виду психологічної допомоги, як процес взаємодії двох чи більше людей в атмосфері довіри, де спеціальні знання консультанта спрямовуються на надання психологічної допомоги клієнту для оперативного вирішення його проблеми, виявлення особистісних ресурсів чи створення перспективних програм розвитку [1].

Слід звернути увагу на те, що психологічне консультування є наймолодшою сферою в психологічній практиці, воно не має чітко окреслених меж та означає радити, міркувати. Мета психологічного консультування – надання підтримки особистості, яка перебуває в напружених психологічних умовах, в процесі особистого розвитку та росту [1].

Гештальт-психологія виникла на початку 1920-х р. у Німеччині, що означає образ, цілісна форма, структура, конфігурація [1, с. 125]. Дослідження гештальт-психологів підтвердили, що людське усвідомлення цілого не може бути зведене до суми його частин, а визначається його власною організацією.

Гештальт-психологи створили метод експериментального дослідження думок, який називаю методом «оцінки вголос». Теорія мислення, заснована на засадах гештальт-психології, розпочала свій розвиток у роботах М. Вертхаймера та його послідовників. Спостерігаючи за процесами людського мислення, вони раніше орієнтувалися на переформування образу (нове центрування, реорганізація) заміни логічних операцій, алгоритмів, роздумів тощо [3].

Більшість проблем психологічного і поведінкового характеру, з якими стикаються люди, пов'язані не тільки з їх минулим життями, скільки з їх нездатністю орієнтуватися і адаптуватися до цього. Гештальт-терапевти підтримують повагу до відповідальних процесів, які проходять «тут і тепер».

Мета консультування – допомогти людині в повній реалізації її потенціалу. Процес консультації передбачає роботу як клієнта, так і консультанта, що системою заходів спрямованою на вирішення проблем, які виникають у зв'язку з постійними змінами у житті клієнта. Психологічна консультація складається з наступних етапів [4]: підготовка, діагнозу, планування дій, реалізація та завершення.

Важливу роль у процесі консультації відіграють взаємодії між клієнтом та консультантом, які можуть змінюватись по-різному для визначення результатів та способів реалізації мети. Доречно постулювати в гештальт-терапії, що проблема (з якою клієнт звертається до консультанта) є симптомом життя, яким є притаманний клієнтові (здоровий, шкідливий, пасивний, оптимістичний), і який є активною проблемою. наприклад, спосіб життя – це проблема клієнта.

Взаємодія консультанта та клієнта спостерігається у партнерських засадах, причому учасники цього процесу орієнтовані на ефективний результат, завдяки чому клієнт також має ряд можливостей для рефлексивних оцінок. Клієнт має бути активним учасником діалогу, в якому він має право розуміти ситуацію та усвідомлювати свої дії та рішення. Клієнт має можливість навчитись переходити від раціоналізації до проживання своїх потреб. Таким чином, клієнта не цікавить вербалізація почуттів; важливо бажання та готовність прийняти процес реального переживання ситуації та її вирішення.

Представники гештальт-підходу згодні з висновками психоаналітиків про те, що коріння проблеми клієнта може лежати в минулому, але проблема актуальна і зараз, і до неї можна отримати доступ «тут і тепер». Принцип «тут і тепер» означає, що увага орієнтована не на минуле (як у класичному психоаналізі) і не на майбутньому (як в індивідуальній психології А. Адлера), а на сьогоднішній день, на поточні процеси (водночас ці процеси поєднують і минуле, і майбутнє) [4].

Гештальт-психологи в процесі консультації надають сенсу історіям, які клієнти розповідають про себе. Часто це потрібно, щоб конкретизувати ситуацію та дію. Іноді клієнти починають розмову зі слів: «Я - невдаха». У цьому випадку консультант спостерігає за клієнтом та помічає, коли на перший план виходять конкретні переживання. Решта може призвести до глобальної деталізації самого процесу переживання, що може змінити розвиток тієї чи іншої історії. Подібні зміни можуть допомогти клієнтам самостійно розвивати знання про ті речі, які не такі вже й погані, як здаються.

Отже, психологічне консультування орієнтоване на клінічно здорову людину. Оскільки існує безліч життєвих труднощів у взаємодії з навколишнім середовищем і впоратися з ними самостійно неможливо, використовується допомога фахівців. В процесі роботи з терапевтом людина змінює свою поведінку, усвідомлює свої бажання і потреби, і використовує отримані знання та навички для особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Все про соціальну роботу: Навчально-енциклопедичний словник-довідник / За наук.ред. проф. В.М. Пічі. Вид.2-ге, виправлене, перероблене та доповнене. Львів: «Новий світ 2000». 2013. 616 с.
2. Количева Т.В., Даніл'ян В.О. Гештальт як повсякденність. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Філософія*. 2017. Вип. 49. С. 230–238.
3. Магдисюк Л. І. Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : *Вежа-Друк*, 2022. 360 с.
4. Тахтарова О.В. Психологія візуального сприйняття і застосування принципів гештальта в дизайні. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2020. № 18(1). С. 72–75.