6. Панарин А. С. Двуполушарная система мира: переосмысление дихотомии “ВостокЗапад”. *Глобальное сообщество: новая система координат (подходы к проблеме)*. Санкт-Петербург : Алетейя, 2000. С. 157-168.

УДК 159.9:37-048.88

Булах І. С., Костіна Т. О.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Стрімкі та постійно діючі зміни в сучасному глобалізованому світі невід’ємно позначаються на життєдіяльності кожної людини. Сьогодні психологічна наука має переглянути попередні стратегічні лінії у наданні допомоги особистості у, підчас, досить складних і, навіть, екстремальних умовах її життєіснування. Звичайно, що консультативна психологія, як одна з провідних прикладних дисциплін, має опрацювати й обґрунтувати стратегії підтримки та допомоги клієнтові в процесі психологічного консультування.

Чим обумовлене нове бачення у визначенні цих стратегій консультативної діяльності? Значним потоком активно діючих і актуальних чинників. При цьому широкомасштабність чинників, які зумовлюють різкі зміни в сучасному житті людини, не дозволяють їх визначити в повному обсязі.

Проте найхарактерніші з них, які швидко руйнують стереотипи, знищують, випробуваний досвідом, певний спосіб життя багатьох людей, які спрямовують на перегляд усвідомлених установок, цілей, цінностей, визначають необхідність жити в скрутних матеріальних чи моральних умовах, або з ностальгією пристосовуватись до законів і традицій народу іншої країни, де люди вимушені працювати тощо, можна виокремити. Зупинимось на найбільш актуальних і потужних для вітчизняного соціуму небезпечних чинниках, які виступають стресорами для деяких громадян нашої країни, а саме:

Постійно діючі складні ситуації, зокрема:

а) соціально-політичного та економічного походження;

б) природного походження;

в) техногенного походження.

Інформаційне перевантаження людини (мас-медіа, інтернет)

Емоційне перевантаження людини (пандемія, вимушена ізоляція)

а) спрямованість на збереження психічного (соматичного) здоров’я;

б) спрямованість на збереження психологічного здоров’я.

Низька екологічна культура (екологічна свідомість) населення

а) ціннісного ставлення до природи (рослинного і тваринного світу);

б) ціннісного ставлення один до одного (духовність і душевність).

Якщо здійснити рефлексивний аналіз вище зазначених чинників, то можна констатувати, що постійно існуючі стресори, звичайно негативно впливають на психічний стан певної частини громадян нашої країни. І вони безперечно ж потребують професійної допомоги з боку психологів, і, в більшості випадків, психологічного консультування.

На сьогодні соціально-політичний та економічний контекст у нашій країні широко відомий всім. Це і анексія Криму, де більшість населення вже зрозуміла, що ними російська влада зовсім не опікується, і вони опинилися сам на сам зі своїми проблемами. Це і окупація Донбасу, де гинуть наші молоді і найбільш відповідальні та відважні молоді бійці, віддаючи життя за незалежність нашої Вітчизни. У людей, у зв’язку з тривалим терміном такої ситуації, накопичується стан глибокої втрати, горя і смутку, особливо, в тих сім’ях, які втратили своїх дітей. До того ж, продовжує поглиблюватись економічна криза, як утверджують економісти та політики, на підставі цілого ряду об’єктивних та суб’єктивних причин. У зв’язку з чим певна категорія громадян ледве матеріально підтримує, згортаючи до мінімуму, свій сімейний бюджет.

Водночас значне негативне емоційне навантаження в сучасних умовах отримують люди у зв’язку з глобальним і досить тривалим перебігом пандемії. По-перше, існує категорія населення, яка знаходиться у групі ризику, що потребує психологічної допомоги; по-друге, з позицій безпеки здоров’я, необхідна ізольованість (локдаун), а це для окремих людей є вкрай несприятливою ситуацією, можна сказати, психогенною; по-третє, смертність людей виступає значущим стресором, з яким більшість тих, хто втратив своїх близьких і рідних, не справляється. На сьогодні це новий параметр консультативної діяльності психолога, для якого треба розробити й утвердити нові стратегічні лінії консультування, скоріше, консультативних взаємодій в онлайн-режимі.

Важливо також підкреслити, коли у всьому світі панує коронавірус, то контакти людей більшою мірою змістилися в бік опосередкованого зв’язку, безпосередні контакти обмежені лише родиною, оскільки в людей домінують пересторога, страхи, невизначеність.

У зв’язку з усім вищезазначеним, відмічається інформаційне перевантаження, з-за необмеженого використання мас-медіа, зокрема інтернету. Адже більшість сфер виробництва, управлінські структури,

навчання школярів та студентської молоді проходить з використанням медійних засобів. Це, звісно перевантажує нормальний спосіб життєіснування людей, зменшує їх життєстійкість, і в багатьох з них позначається на стані психічного та психологічного здоров'я.

Знову постає актуальне питання щодо процесу професійного консультування клієнтів, коли психологічні (емоційно-когнітивні) та технічні (інформаційні) навантаження зростають. При цьому відсутня можливість використовувати ті техніки (наприклад, "Активної уваги до клієнта"), які безпосередньо, поряд з вербальним контактом (на основі якого позначається консультантом усвідомленість клієнтом власної ситуації, власних мотивів, запитів, результатів), дають можливість скористатися візуальним контактом (на основі якого рефлектується зміна емоцій, жести, міміка, вираз очей тощо), а також тактильним контактом, який застосовують у вкрай критичних ситуаціях (глибокій фрустрації, афекті, дистресі, шоці). Виходить, якими б досконалими не були програми (Google.meet, Zoom та інші), вони не дають у повному обсязі відомостей про клієнта.

Сьогодні ситуація в країні критична, за показниками захворюваності населення на пандемію, Київ та більшість регіонів перебувають у червоній зоні, а це означає, що стреси, фрустрація, боязкість, неврівноваженість, тривога набувають розмаху, і звернень до психологів-консультантів стає, безперечно, досить багато. На тепер всі консультативні послуги здійснюються опосередковано. Важливо в такій ситуації розширити стратегії опосередкованої діяльності психолога-консультанта.

У звичайному режимі життя людей, стратегії психологічного, зокрема кризового консультування клієнта, більшою мірою визначалися тим, в якій конкретно ситуації перебуває клієнт – критичній, кризовій, екзистенційній чи термінальній. Критична ситуація зумовлюється складними життєвими обставинами, які швидко загострюються, не залишаючи клієнтові часу для адаптації. В такому випадку консультантові достатньо здійснити психологічний супровід – підібрати різні варіанти розв'язання життєвої проблеми. Кризова ситуація констатується тоді, коли існує спрямованість клієнта на власну особистість, критичне усвідомлення ним свого образу Я, кола значущих взаємин, життєвого сценарію загалом. Стратегії консультування переміщуються в положення особистісно-орієнтованого розуміння, прийняття і визнання всіх перипетій життя клієнта. Тут важлива тривала корекція болісних переживань – і надалі підтримка клієнта у побудові "нового життя", нових цінностей, нових засобів самореалізації.

Консультативні стратегії взаємодії психолога з клієнтом в екзистенційній та термінальній ситуаціях набагато складніші, коли людина

втрачає сенс життя чи коли вона опиняється за межами екзистенційного вибору. Стратегічно складними залишаються для консультанта, в обох випадках, процеси мотивації клієнта до пошуку в повсякденності життя нових обрисів життєтворчості.

Екзистенційна ситуація призводить людину до переживання глибокої життєвої кризи, адже вона цілком позбавляється сенсу існування. Особистість під час такої кризи втрачає віру в себе, а поряд із цим і в життя. З'являється повна байдужість до всього – дітей, родини, друзів, професійної діяльності. Тяжкі переживання (страждання) людини називають "екзистенційним вакуумом". Детально його описав В. Франкл, відмітивши, що такий стан для особистості – це вибір між життям і смертю [4]. Найчастіше екзистенційна криза виникає в житті людини раптово. Вона усвідомлює внутрішню спустошеність, у неї згасають всі надії, а існування в цьому світі стає безглуздям. В екзистенційній ситуації клієнта від кризового консультанта вимагається тотальна, невідкладна, тривала й інтенсивна психологічна допомога. В ході консультативної взаємодії важливо поступово, але рішуче, відструктурувати внутрішній та зовнішній хаос клієнта. У такому разі важлива стратегія психологічної підтримки, коли консультант і клієнт мають пройти разом шлях подолання "екзистенційного вакууму". Єдиною важливою стратегією є пошук нового сенсу існування. Консультант у взаємодіях з клієнтом значною мірою спирається на екзистенційні техніки. Відомими є класичні техніки психоконсультування Р. Мея [3] та сучасні техніки вітчизняного психолога Р. Ткач [1].

Найскладнішою за всі попередні є термінальна ситуація, яка виникає за межами екзистенційного вибору, коли дуже хвора людина знає про власну приреченість і може (або не може) знайти душевні сили для останнього життєвого вибору. Безпосередні стратегічні лінії консультативної взаємодії психолога з клієнтом у такій ситуації спрямовані на його інтенсивну психологічну підтримку, постійні бесіди з консультантом, рідними, якщо можливо, друзями. Крім того, консультант має надавати психологічну допомогу медичному персоналу, рідним, друзям хворої людини. Рівень активності та ефективність втручань консультанта в ситуацію залежить від її складності – бажань клієнта самостійно впливати на перебіг подій чи від його прагнення якось дотерпіти й дожити свій завершальний етап життя. Досить ефективною є стратегія духовних пошуків (прозріння, віра, істинні цінності життя). Важливою на цьому етапі є спільна співучасть консультанта і священика [2].

Отже, в умовах сучасності, враховуючи вище означені чинники, а також стратегії консультування, які були прийнятними в ході безпосередньої

взаємодії консультанта і клієнта, консультативна психологія має накреслити нові завдання, пов'язані з пошуком нових стратегій так званого опосередкованого консультування клієнта в онлайн-режимі.

На сьогодні цілком зрозуміло, що психологічне консультування в його розвинутій формі – це вид допомоги, що спрямований на трансформацію потенціалу людського переживання (страждання) в ресурс для особистісного зростання людини. У теперішніх умовах, спираючись переважно на опосередкований зв'язок з клієнтом, ми можемо чітко дотримуватись тих стратегій, які принесуть полегшення клієнту. Тож важливими стратегічними лініями стають:

– установлення відносин клієнта з самим собою і оточуючим сучасним світом;

– змінювання цінностей як епіцентру змінювання ставлень клієнта до всіх сфер життєдіяльності;

– консолідація уваги консультанта на індивідуальності клієнта, на основі якої має відбутися рефлексивний аналіз та інтерпретація його професійного та повсякденного досвіду, а також конкретної (критичної, кризисної, екзистенційної чи термінальної) ситуації;

– об'єднання (інтеграція) різних моделей консультування, що дозволятиме створювати простір більшої розмірності для розуміння природи можливостей психічних і психологічних змінювань клієнта; особливо інтеграція на рівні процесу і контексту консультування, які є синтезом індивідуальностей обох учасників процесу та актуальної ситуації, в якій знаходиться клієнт.

Список використаної літератури:

1. Ткач Р. М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. Юнгіанське консультування : кол. моногр. / за ред. Р. М. Ткач. Київ : Талком, 2021. 220 с.
2. Савчин Н. В. Духовна парадигма психології : монографія. Київ : Академія, 2013. 252 с.
3. Мэй Р. Р. Искусство психологического консультирования / пер. с англ. Т. К. Кругловой. Москва : Независимая фирма "Класс", 1999. 144 с.
4. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.