

ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ЯК ОСНОВА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Железнякова Ю. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1677-2015
jk99799@ukr.net*

Залановська Л. І.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-3684-9327
lesia_zalanovskaia@ukr.net*

Ключові слова: феномен,
феноменологічний підхід,
психотерапія, гештальт-
терапія.

Статтю присвячено аналізу феноменологічного підходу та визначенню основних методологічних засад у гештальт-терапії. У статті розкривається сутність феноменологічного підходу, встановлено значення феноменологічного підходу для психології та психотерапії. З цією метою у статті здійснено короткий історичний огляд щодо основних аспектів вивчення феноменологічного методу пізнання. Феноменологічний підхід розглядається як методологічний інструмент, який використовується для аналізу та розуміння явищ з точки зору безпосереднього сприйняття, без будь-яких теоретичних припущень та об'єктивних стандартів. Показано, що феноменологічний підхід полягає у прагненні описати переживання людини за допомогою більш тонкої та повної схеми категорій і понять, ніж це властиво природно-науковим підходам. Також зазначено у статті, що цей підхід орієнтований на людську екзистенцію та допомагає психотерапевту досліджувати структуру та способи буття у світі клієнта. Показано також, що цей метод орієнтований на людську екзистенцію і допомагає психіатру «вжитися» у структуру та способи буття-у-світі людини.

Особлива увага приділяється використанню феноменологічного підходу в гештальт-терапії. Підкреслюється, що феноменологія становить основу для ключових принципів гештальт-терапії, таких як акцент на досвіді, принцип «тут і зараз», відмова від передвизначених моделей та активна участь психотерапевта.

Наголошується, що відмова від передвизначених моделей у гештальт-терапії ґрунтується на феноменологічному підході, дозволяючи психотерапевтам пристосовувати свою методологію до унікальних потреб та характеристик кожного клієнта. Зазначається, що це сприяє розвитку більш гнучких та ефективних стратегій терапевтичного втручання.

Систематизована та узагальнена теоретико-методологічна інформація щодо особливостей феноменологічного підходу в гештальт-терапії порівняно з феноменологічним та природно-науковими підходами в науці.

Ця стаття прагне доповнити наукову базу з психології та психотерапії, вказуючи на фундаментальну роль феноменологічного підходу у

розумінні та корекції психічних станів. Її зміст може використовуватися для подальших досліджень, а також для розширення методологічних засад у практиці корекційної психології та психотерапії.

PHENOMENOLOGICAL APPROACH AS THE BASIS OF GESTALT THERAPY

Zhelezniakova Yu. V.

*PhD in Psychology, Associate Professor,
Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1677-2015
jk99799@ukr.net*

Zalanovska L. I.

*PhD in Psychology,
Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3684-9327
lesia_zalanovskaia@ukr.net*

Key words: *phenomenon,
phenomenological approach,
psychotherapy, Gestalt therapy.*

The article is devoted to the analysis of the phenomenological approach and the determination of the methodological framework in Gestalt therapy. The paper elucidates the essence of the phenomenological approach and establishes its importance for psychology and psychotherapy. Thus, the article provides a brief historical overview of the core aspects of studying the phenomenological method of cognition. The phenomenological approach is considered as a methodological tool used to analyze and regard phenomena from direct perception, without any theoretical assumptions or objective standards. It is shown that the phenomenological approach is an attempt to describe human experience using a more subtle and complete scheme of categories and concepts than is typical of natural science approaches. The article also notes that the relevant approach is focused on human existence and helps the psychotherapist to explore the structure and ways of being in the client's world. In addition, the method is focused on human existence and helps the psychiatrist to "get used to" the structure and ways of being-in-the-world of a person.

Particular attention is paid to the application of the phenomenological approach in Gestalt therapy. It is highlighted that phenomenology is a basis for the key principles of Gestalt therapy, such as the emphasis on experience, the here-and-now approach, the rejection of predetermined models, and the active participation of the psychotherapist.

It is stressed that the rejection of predetermined models in Gestalt therapy is based on the phenomenological approach, allowing psychotherapists to adapt their methodology to the unique needs and characteristics of each client. It is noted that this contributes to the development of more flexible and effective therapeutic intervention strategies.

Theoretical-methodological information on the peculiarities of the phenomenological approach in Gestalt therapy, compared to phenomenological and natural science approaches in science, is systematized and generalized.

The present study seeks to expand the scientific base of psychology and

psychotherapy by pointing out the fundamental role of the phenomenological approach in understanding and correcting mental states. Its content can be used for further research, as well as for expanding the methodological framework in the practice of correctional psychology and psychotherapy.

Постановка проблеми. У сучасному психологічному дослідженні, сповненому різноманітними теоріями та методологіями, феноменологічний підхід визначається як ключовий засіб для розкриття глибин та складнощів людського досвіду. Цей підхід, який виник у контексті філософії, знайшов своє застосування в психології, привносячи нові погляди на вивчення психічних явищ та їхню інтерпретацію.

Феноменологія в психології орієнтується на вивчення того, як різні аспекти людського досвіду виражаються у свідомості. Спрямована на розкриття сенсів та значень, які призводять до формування індивідуальних переживань та реакцій, феноменологія дає можливість глибше зрозуміти та описати той внутрішній світ, який лежить за відомими нам явищами.

Одним з ключових аспектів феноменологічного підходу є внутрішнє розуміння різноманітних психічних явищ та подій, які формуються суб'єктом. Це означає, що основний акцент робиться на тому, як суб'єкт внутрішньо інтерпретує та усвідомлює навколишні стимули та ситуації.

Отже, феноменологія – це філософський метод дослідження, який фокусується на вивченні людського досвіду з точки зору того, як він переживається самим індивідом. Цей підхід підкреслює важливість суб'єктивного сприйняття та особистої інтерпретації реальності.

Науковим підґрунтям для розгляду зазначеного питання є праці зарубіжних та вітчизняних науковців. Значну цінність для вивчення феноменологічного підходу мають праці таких науковців, як Є. Буцикін [4],

Е. Гуссерль [5], Д. Дарієнко [7], О. Паркулаб [9], М. Хайдеггер [12], П. Філіпсон [18], Е. Спі-нелі [20].

Метаю статті є обґрунтування теоретико-методологічних основ феноменологічного підходу та визначення основних методологічних засад гештальт-терапії.

Результати дослідження. Основи феноменологічного підходу були закладені ще у середньовічні часи, а саме філософом А. Августином (Блаженным) [11], який звернувся до внутрішньо-глибинного образу буття людини. Етимологічно коріння слів «феномен» і «феноменологія» лежать у грецькій мові, що означає «те, що проявляється саме собою» чи «те, що видно само».

Саме слово «феномен» використовували філософи з часів Платона, який протиставляв світ ідей (ноуменальний) світу речей (феноменальний).

Феномен (за Платоном) – це явне, те, що можна спостерігати та відповідно усвідомлювати, а ноумен – це ідея, яка лежить в основі кожного феномену, яка є «схованою» [11]. У працях Арістотеля наголошується, що «ноумен» – це не те, на чому має бути сконцентрована увага, оскільки «істин багато», тож увага має бути на феноменології.

Продовжуючи досліджувати феноменологію, звернемося до Е. Канта, який був першим серед західних філософів, який розвинув теорію того, що розум чи свідомість активно входить у створення «реальності». Він вірив у те, що ми організуємо наш досвід у смислові патерни, у те, що ми як індивідууми, так і культури дуже активні у створенні «реальності», знань і сенсу [11].

Пізніше Е. Гуссерль [5] напише, що «істину неможливо знайти одну на всіх, тому що істин багато і потрібно шукати не істину, а сенс». А отже, феноменологію можна визначити як опис досвіду, який людина отримує протягом життя, з метою визначення, який сенс це мало для людини.

Щодо Е. Гуссерля, то він взяв на увагу численні ключові концепції для феноменології, які він перейняв із праць своїх наставників, а саме Ф. Brentano [2]. Від Ф. Brentano Е. Гуссерль взяв значуще поняття інтенціональності, що передбачає усвідомлення свідомості щодо певного об'єкта.

Ф. Brentano перебував під впливом філософії Е. Канта та Г. Гегеля, розробив процес-орієнтовану психологію «дії» та концепцію інтенційності. Інтенціональність – це процес переведення сенсорної інформації в організований осмислений досвід. Він описував процес, з якого люди природним чином надають символічний сенс сенсорному сприйняттю. Інтенціональність – це психологічний акт перекладу стимулів, які входять до наших органів чуття, у суб'єктивний досвід. Інтенціональність пов'язує сприйняття зовнішньої реальності та суб'єктивний досвід [2].

Повертаючись до ідей Е. Гуссерля, треба зазначити, що він запропонував ключові поняття «епохе» та «редукція», Е. Гуссерль [6] робить їх основою для вивчення явищ у їхній «чистій» формі. Він визначив епохе як методичний прийом, що передбачає відокремлення від усіх попередніх уявлень та прийнятих концепцій. Це процес, призначений для створення психічного простору, незалежного від впливу попередніх досліджень та трактувань. Епохе вимагає «забуття» всього, що було раніше прийнято, і створює можливість побачити явище у новому світлі.

Наступною ключовою складовою частиною концепції Е. Гуссерля [6] є редукція, що полягає у «відчуженні» від світу всіх конкретних аспектів та асоціацій. Він вважав, що зменшення впливу стереотипів та попередніх уявлень дозволяє спостерігати явище в його чистому, неперекрученому стані. Редукція, таким чином, служить інструментом для виявлення суттєвих характеристик об'єкта або явища.

Цей методологічний підхід Е. Гуссерля [6] має величезний вплив на феноменологічну традицію в психології та інших науках, сприяючи створенню об'єктивного та безпристрасного сприйняття досліджуваного. Використовуючи епоху та редукцію, вчені можуть проникнути в глибини явищ, звільнені від впливу попередніх думок та концепцій.

Внесок М. Хайдеггера [12] у феноменологію значно розширив її горизонти, зокрема через розглядання понять «буття» та «співбуття». Його погляди виходять за межі традиційної індивідуальної свідомості та ставлять під сумнів завдання, яке покладено на феноменологію, а саме вивчення явищ тільки в рамках індивідуального сприйняття.

М. Хайдеггер [12] визначає буття як фундаментальний аспект нашого існування. Буття стає основною концепцією, яка визначає наше існування у взаємодії з навколишнім світом та іншими існуваннями. Одним із ключових елементів його феноменології є поняття «співбуття». Це термін вказує на взаємодію та спільне існування. М. Хайдеггер переходить від індивідуалізованого розуміння буття до врахування того, як існування переплітається та взаємодіє з існуванням інших. У висвітленні понять буття та співбуття М. Хайдеггер вносить у феноменологію глибше розуміння та контекстуалізацію існування, визнаючи його багатоаспектність та взаємодію зі світом та іншими існуваннями. Його підхід розширює горизонти феноменологічного дослідження, зробивши акцент на загальній динаміці буття в контексті життя. Саме феноменологічний аспект вивчення стану психіки визначає вагомість індивідуальних переживань та подій крізь призму внутрішніх механізмів поведінки та емоційного сприйняття у системі взаємодії зі світом [12].

Ж.-П. Сартр [10] також зробив важливий внесок у феноменологію та філософію свідомості. Його праці спрямовані на дослідження основних аспектів існування та взаємодії індивідуума зі світом. Низка ключових концепцій, представлених Ж.-П. Сартром, виявила значний вплив на розвиток наукової думки. Він виділив такі аспекти:

а) свободу: свобода розглядається як один з основних аспектів існування. Він вважав, що людина є «засудженою до свободи», тобто вона

завжди відповідальна за власні вчинки та вибори, навіть у тих випадках, коли вона намагається уникнути відповідальності;

б) відповідальність: Ж.-П. Сартр висловлює ідею, що індивід є відповідальним за свої вчинки та вибори. Відповідальність перед собою та перед іншими визначає його існування та формує його індивідуальну ідентичність;

в) індивідуальне існування: екзистенціалізм Ж.-П. Сартра ставив під питання сутність людського існування, а також висвітлював унікальність та індивідуальність кожної особистості. Індивідуальне існування розглядалося як активний процес створення власного «я» через вибори та дії.

Висвітлюючи ключові аспекти, такі як свобода та відповідальність, індивідуальне існування, екзистенціалізм та феноменологічний підхід, Ж.-П. Сартр дає широкий огляд для досліджень у галузі психології. Його акцент на свободі та відповідальності відкриває нові перспективи у розумінні впливу цих аспектів на психічне здоров'я та поведінку [10].

Одним із ключових аспектів досліджень М. Мерло-Понті [8] є введення поняття тілесності як фундаментального засобу взаємодії зі світом. Мерло-Понті поглибив розуміння тіла не лише як фізичної структури, але і як засобу виявлення світу через досвід тілесної присутності. Він аналізував, як тілесна свідомість формує наше сприйняття навколишнього середовища та взаємодіє з ним.

М. Мерло-Понті [8] вважав, що наше тіло – не лише інструмент для взаємодії зі світом, але й чинник, що формує наше розуміння самого себе та інших. Його концепція тілесності вкладається у загальний феноменологічний підхід, де аналізуються не лише окремі явища, але й їхня взаємодія з тілесним досвідом.

Таким чином, дослідження М. Мерло-Понті розширює кордони розуміння тілесної феноменології, сприяючи розвитку психологічної та філософської науки. Його ідеї відкривають нові перспективи для аналізу сприйняття, тілесного досвіду та взаємодії зі світом у широкому феноменологічному контексті.

У дослідженні робіт видатних представників феноменологічного підходу, таких як Е. Гуссерль [5], Ф. Brentano [2], М. Хайдеггер [12], М. Мерло-Понті [8], Ж.-П. Сартр [10] та інші, виявлено значущий внесок у розвиток філософської та психологічної науки. Аналіз їхніх концепцій тілесності, сприйняття та взаємодії з навколишнім світом становить важливу частину розуміння феноменологічного підходу. Переходячи до розгляду основних принципів цього підходу в контексті різних напрямів психотерапії, особливо в межах

гештальт-терапії, відзначаються ключові аспекти, що визначають взаємодію індивіда з його внутрішнім світом та зовнішнім середовищем. Це сприяє глибшому розумінню впливу тілесності та сприйняття на психічний стан особи, що відкриває перспективи для ефективної психотерапевтичної і корекційної практики. До основних принципів феноменологічного підходу в контексті психотерапевтичної, психокорекційної роботи можна віднести:

1. Епохе (відсутність припущень): феноменологія закликає до припинення передбачень та припущень. У психокорекції та психотерапії це означає відмову від готових шаблонів та відкриття на новий погляд на досвід клієнта.

2. Опис явища: центральним аспектом є детальний опис явища. Це виявляється у ретельному вислуховуванні й описі емоцій, думок та вражень клієнта.

3. Іntenціональність: феноменологія досліджує взаємодію об'єкта та свідомості. Це може бути спрямовано на розуміння та вивчення інтенцій клієнта та його переживань.

4. Редукція: виділення суті явища. Це може означати редукцію проблем до їхніх основних компонентів для глибокого розуміння.

5. Легалізація і підтримка переживань: феноменологічний підхід визнає унікальність і суб'єктивність переживань, позаяк це важливо для побудови безпечних довірливих стосунків.

Однак важливість феноменологічного підходу не обмежується лише теоретичним аспектом. Цей підхід у межах психокорекційної та психотерапевтичної роботи дає можливість не лише аналізувати зовнішні прояви психічних явищ, але й досліджувати глибинні механізми внутрішнього переживання і формування сенсів. Цей підхід у контексті діагностико-корекційного процесу визначається тим, що психолог у своїй практичній роботі утримується від деталізації життєвої ситуації клієнта. Він не вимагає від нього надання біографічних відомостей. Також психолог утримується від актуалізації супротиву терапії, висловлювання оцінювальних суджень, нав'язування власних думок, виклику конфронтацій, протиставлення «свідоме-несвідоме», підтримання ілюзій клієнта, а також використання наукових, незрозумілих термінів. Спеціаліст повинен приділяти увагу принципу завершеності та використовувати підхід «прийняття – не заперечення», що своєю чергою створює умови для прояву і розкриття глибинних сенсів буття клієнта.

Глибинне пізнання асоційоване з об'єктивізацією інваріантів, що виникають у зв'язку з психологічною деструкцією, породженою різноспрямованістю двох семантико-системних утворень психіки: свідомого та несвідомого (перед-

свідомого). І якщо у філософському розумінні феноменологічного підходу деструкція може вказувати на акт або процес розкладання, руйнування чи переосмислення наявних концепцій, ідей або структур для досягнення нового розуміння чи утвердження, то психологічний аспект феноменологічного підходу передбачає процес розкладання психічних структур, психологічних бар'єрів чи негативних моделей поведінки для досягнення позитивних змін у психічному стані особи.

Отже, феноменологічний підхід наголошує на тому, що центральним об'єктом дослідження психолога є феномен психіки. Започаткована Е. Гуссерлем феноменологія ставить перед собою завдання вивчення явищ саме так, як вони виглядають у свідомості індивіда. Феноменологічний підхід – це методологічний інструмент, що використовується для аналізу та розуміння явищ з точки зору безпосереднього сприйняття, без будь-яких теоретичних припущень та об'єктивних стандартів. У контексті корекційної роботи та психотерапії феноменологічний підхід дозволяє зосередитися на внутрішньому світі клієнта, його переживаннях та уявленнях. Для пізнання цього феномену фахівець повинен створювати умови для спонтанних, невимушених психологічних проявів клієнта, відкривати закономірності психіки та динаміку її функціонування.

До феноменологічного методу, як до методу пізнання, звертаються представники таких напрямів, як гештальт-психологія, екзистенційний та гуманістичний напрями.

Як наголошує Д. Дарієнко [7] у своїй статті, сприяння переорієнтації феноменології із суто дослідницьких завдань на завдання психологічної практики здійснене вперше німецьким психіатром Ф. Перлз [17] і американським психологом К. Роджерсом [19], які почали використовувати феноменологічні самоописи пацієнта як спосіб утримати необхідний емоційний контакт у процесі терапії. Водночас варто зазначити, що одним із перших філософів, що запропонував таку практику, був К. Ясперс [22], який розділяв об'єктивні і суб'єктивні симптоми у процесі дослідження психічної патології. На думку К. Ясперса, пізнати суб'єктивні симптоми, на відміну від споглядальних об'єктивних, можна лише опосередковано, наприклад шляхом співпереживання, співчуття та розуміння, але в жодному випадку не мисленням.

На думку українського дослідника Є. Буцикіна [4], феноменологічна психотерапія виникла як спроба розв'язання проблеми уявлення відмінності між пояснювальною та описовою психологією, з одного боку, та проблеми відсутності феноменології патологічного досвіду – з іншого. Як спробу вирішити останнє питання можна роз-

глядати ототожнення К. Ясперсом феноменології та дескриптивної психопатології у психіатрії.

Загалом можемо говорити про те, що феноменологічний метод полягає в прагненні описати переживання людини за допомогою більш тонкої та повної схеми категорій і понять.

Треба зазначити, що гештальт-терапія є феноменологічно-екзистенційною течією в психотерапії, створеною Фрідріхом (Фріцем) Перлзом і Лорой Перлз [17] у сорокових роках ХХ століття. Вона навчає феноменологічного методу усвідомлення, в якому сприйняття, почуття та дія відрізняються від інтерпретації та перетасовування вихідних точок зору чи позицій. Гештальт-терапія переважно зосереджується на самому процесі (на тому, що відбувається), а не на його змісті (на тому, що обговорюється). Отже, увага насамперед приділяється тому, що робить, мислить і переживає людина в поточний момент, а не тому, що було, може, могло чи має статися. Метою феноменологічного гештальт-дослідження є усвідомлення. Вирішальним моментом будь-якого феноменологічного дослідження є те, як людина стає усвідомленим. Психотерапевт, який у ролі феноменолога, вивчає як усвідомленість особистості, так і процес усвідомлення. Клієнту ж слід набути навичок того, як починати усвідомлювати свою усвідомленість. Крім того, особливою турботою гештальт-терапії є той досвід, який отримують терапевт і пацієнт у відносинах, що виникають між ними.

Феноменологічний підхід є одним з трьох «китів», на якому засновано гештальт-терапію (поряд з теорією поля та діалогом).

Ф. Перлз [17] віддавав перевагу ідейному та емоційному аспектам феноменології та розглядав феноменологію як спосіб усвідомлення емоцій, думок та тілесних відчуттів у поточний момент. Він наголошував на інтеграції різних сторін особистості та розглядав досвід як неподільний та повний сенсів.

Разом з Л. Перлз, П. Гудманом Ф. Перлз у теорії і практиці гештальт-терапії використовує основні принципи феноменології, а саме [17]:

1. Акцент на досвіді: феноменологія в гештальт-терапії ставить досвід клієнта в центр уваги. Підкреслюється необхідність відкритого, безпосереднього сприйняття власних внутрішніх вражень і відчуттів як клієнтом, так і терапевтом.

2. Принцип «тут і зараз»: гештальт-терапія визнає важливість проживання переживань і розкриття сенсів саме в теперішньому часі терапевтичного процесу.

3. Відмова від передвизначених моделей: феноменологічний підхід у гештальт-терапії визнає унікальність кожного клієнта і рекомендує уникати заздалегідь встановлених рамок або стереотипних моделей.

4. Активна участь терапевта: у феноменології гештальт-терапії терапевт взаємодіє з клієнтом, створюючи разом із ним активний простір вивчення досвіду і сенсів.

Д. Блум [2], Е. Спінеллі [20], П. Філіппсон [18] підкреслюють, що феноменологічний підхід дозволяє клієнтам відкривати та розкривати свій внутрішній світ саме через певну активність гештальт-терапевта. Вони вбачають терапевта як співучасника в процесі дослідження внутрішнього досвіду клієнта. Терапевт активно слухає, спостерігає та реагує на вираження клієнта, створюючи безпечний простір для самовираження. Активна участь терапевта полягає у стимулюванні глибокого розкриття емоцій та почуттів клієнта. Терапевт повинен ініціювати діалог, вести його через рефлексивні питання та звертати увагу на ключові моменти, що, своєю чергою, допомагає клієнту активно залучитися у рефлексивний процес і процес самовираження. Також важливим складником є відчуття, тілесні прояви та ембодімент клієнта. Терапевт активно сприяє увазі клієнта на тілесні сигнали, сприяючи глибшому розкриттю сенсів, які народжуються в клієнт-терапевтичному діалозі. Активна участь терапевта в гештальт-терапії є ключовою для виникнення феноменів у «тут і зараз» і сприяє глибокому розкриттю народжених сенсів.

У практиці гештальт-терапії Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман, Е. Спінеллі, Д. Блум, П. Філіппсон пропонують використовувати феноменологію як інструмент для активного вивчення та розуміння психічного досвіду клієнта. Це сприяє формуванню чіткого «я-відчуття» та розширює усвідомленість клієнта щодо його внутрішніх процесів. Використання специфічних технік, таких як експерименти, рольові ігри та творчі завдання, щоб стимулювати самоспостереження та вираження емоційного досвіду, допомагає клієнту глибше розуміти свої відчуття і почуття в різних ситуаціях та сенси, якими клієнт наповнює самого себе і ситуацію.

Однією з ключових особливостей феноменологічного підходу в гештальт-терапії є акцент на «тут і зараз». Терапевти допомагають клієнтам свідомо відчувати та розуміти їхні емоції, враження та реакції у поточний момент. Це сприяє розвитку свідомості клієнта та розкриттю неявних аспектів його досвіду. Головний принцип гештальт-терапії – це розгляд людини як цілісної системи, в якій кожна частина взаємодіє з іншими, формуючи унікальну внутрішню взаємодію між субособистостями. А виділення «тут і зараз» у гештальт-терапії визначає активну участь терапевта і клієнта у поточному моменті. Терапевти ставлять акцент на сприйнятті того, що відбувається в цей час, допомагаючи клієнтам розкривати емоції, фізичні враження та

міжособистісні взаємодії. Феноменологічний підхід у гештальт-терапії активно використовує емпатію та віддзеркалення як інструменти, що дозволяють терапевтові глибше розуміти процеси клієнта. Виявлення сенсорних вражень, вираження почуттів та емоційної реакції дають можливість поглибленого вивчення того, як клієнт взаємодіє зі світом. Це сприяє глибокому дослідженню досвіду, який відбувається «тут і зараз», що дозволяє виявити приховані аспекти особистості. Клієнти досліджують, як їхні реакції та вибори впливають на їхній поточний стан, створюючи умови для змін та особистісного зростання. Феноменологія, як філософський напрям, покладає свої основи на безпосереднє дослідження феноменів – явищ, що сприймаються та відчуються суб'єктом. У гештальт-терапії цей підхід переосмислюється крізь призму терапевтичного процесу, де увага приділяється взаємодії між теперішнім моментом і переживанням клієнта.

Важливо зазначити, що, окрім феноменологічного підходу до наукового пізнання, є природно-науковий, який спирається на чітко встановлені норми і структуру пізнання світу, стандартизований підхід до взаємодії з клієнтом та орієнтацію на результат. Природно-науковий підхід не враховує суб'єктивний складник сприйняття світу, в якому існує клієнт, що не відображає повною мірою психічні процеси клієнта.

Результати теоретичного аналізу особливостей феноменологічного підходу в гештальт-терапії порівняно з феноменологічним та природно-науковими підходами надані у таблиці.

Висновки. Історичний огляд дозволяє зробити висновок, що феноменологічний метод пізнання мав у психології та психотерапії різні прояви – це є і загальнофілософський метод, і процедура опису, що є складником дослідження в психології, і підхід, який використовується у процесі психотерапевтичної практики.

Аналіз феноменологічного підходу дозволив підсумувати, що внутрішнє розуміння сенсів різноманітних психічних явищ та подій, які формуються суб'єктом, можна спостерігати через феноменологію клієнта. Це означає, що основний акцент робиться на тому, як суб'єкт внутрішньо інтерпретує та усвідомлює навколишні стимули та ситуації.

Наголошено, що феноменологічний підхід – це методологічний інструмент, який використовується для аналізу та розуміння явищ з точки зору безпосереднього сприйняття, без будь-яких теоретичних припущень та об'єктивних стандартів. У контексті корекційної роботи та психотерапії феноменологічний підхід дозволяє зосередитися на внутрішньому світі клієнта, його переживаннях та уявленнях.

Проведений аналіз наукових праць з гештальт-терапії дозволив підсумувати, що викори-

Таблиця 1

Особливості феноменологічного підходу в гештальт-терапії порівняно з феноменологічним та природно-науковими підходами

№	Природно-науковий підхід	Феноменологічний підхід	Феноменологічний підхід у гештальт-терапії
1	Норма чітко встановлена і є константою.	Немає чітко встановленої норми.	Немає чітко встановленої норми. Норма розглядається як процес клієнта в межах особистості клієнта і його системи соціальних відносин.
2	Клієнт (пацієнт) – слабкий, хворий.	Клієнт – здоровий.	Клієнт – здоровий і має певний рівень самопідтримки і самопомоги.
3	Пошук і діагностика психопатологічних симптомів.	Дослідження феноменів, які виникають під час терапевтичної зустрічі.	Дослідження феноменів контакту, які виникають під час терапевтичної зустрічі.
4	Постановка діагнозу.	Епохе – відсутність припущень.	Відмова від передвизначених моделей. Принцип «тут і зараз».
5	Стандартизований підхід до взаємодії з клієнтом.	Опис явища – ретельне вислуховування і опис емоцій, думок та вражень клієнта.	Акцент на досвіді. Необхідність відкритого, безпосереднього сприйняття власних внутрішніх вражень і відчуттів як клієнтом, так і психотерапевтом.
6	Орієнтація на результат.	Інтенціональність – розуміння та вивчення інтенцій клієнта та його переживань.	Інтенціональність – розуміння та вивчення інтенцій як клієнта, так і психотерапевта.
7	Робота з клієнтом через його діагноз.	Редукція – виділення суті явища.	Редукція – виділення суті явища процес-контакту клієнта.
8	Фокусування на клієнті як на об'єкті.	Легалізація і підтримка переживань.	Легалізація і підтримка переживань. Активна участь психотерапевта.

стання феноменологічного підходу в гештальт-терапії сприяє формуванню чіткого «я-відчуття» та розширює усвідомленість клієнта щодо його внутрішніх процесів. Використання специфічних технік, таких як експерименти, рольові ігри та творчі завдання, щоб стимулювати самоспостереження та вираження емоційного досвіду, допомагає клієнту глибше розуміти свої відчуття і почуття в різних ситуаціях та сенси, якими клієнт наповнює самого себе і ситуацію.

Акцентовано, що однією з ключових особливостей феноменологічного підходу в гештальт-терапії є акцент на «тут і зараз» як клієнта, так і самого психотерапевта, і визначає активну участь терапевта і клієнта у поточному моменті.

Головний принцип гештальт-терапії – це холістичний підхід, який розглядає людину як цілісну систему, в якій кожна частина взаємодіє з іншими. У гештальт-терапії феноменологічний підхід переосмислюється крізь призму терапевтичного процесу, де увага приділяється взаємодії між теперішнім моментом і переживанням клієнта.

Окреслена проблема є нині однією з найменш досліджених у психології та психотерапії, тому перспективні орієнтири подальшого дослідження вбачаємо в детальному розгляді зазначеного питання для якнайкращого розуміння того, що являє собою гештальт-терапія та роль здобутків феноменології у дослідженні особливостей психічного життя людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блум Деніел Дж. «Тигр! Тигр! Яскравий палаючий» – естетичні цінності як клінічні цінності в гештальт-терапії». Творча ліцензія: Мистецтво гештальт-терапії. Відень : Springer Vienna, 2003. С. 63–77.
2. Брентанто Ф. Філософський енциклопедичний словник / В.І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 742 с.
3. Буцикін Є.С. Антропологічний сенс влаштування спільного життя у державі Платона. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Філософія*. 2016. Вип. 46 (2). С. 125–139. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_filos_2016_46\(2\)_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_filos_2016_46(2)_14).
4. Буцикін Є.С. Екологічний, феноменологічний, втілений підхід у психотерапії та його значливість для освіти психотерапевтів. *Філософія освіти*. 2021. № 27(2). С. 228–239. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhilEdu_2021_27\(2\)_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhilEdu_2021_27(2)_15).
5. Гусерль Е. Ідеї чистої феноменології і феноменологічної філософії. Книга 1. Загальний вступ до чистої феноменології. Харків, 2020. 248 с.
6. Гусерль Е. Криза європейських наук і трансцендентальна феноменологія. Вступ до феноменологічної філософії. *Філософська думка*. 2002. № 3. С. 134–149.
7. Дарієнко Д.П. Феноменологічний метод і філософія психіатрії: історія та перспективи взаємодії. *Наукові записки НаУКМА. Філософія та релігієзнавство*, 2022. № 9–10, с. 60–67. <https://doi.org/10.18523/2617-1678.2022.9-10.60-67>.
8. Моріс Мерло-Понті. Феноменологія сприйняття. / Пер. з фр., післямова та прим. О. Йосипенко, С. Йосипенко. Київ : Український Центр духовної культури, 2001. 552 с.
9. Паркулаб О.Г. Феноменологічний аналіз у віковому екзистенційному консультуванні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2004. 19 с.
10. Сартр Ж.-П. Буття і ніщо: нарис феноменологічної онтології. / Пер. з французької Віталій Лях, Петро Тарашук. Київ : Вид-во Соломії Павличко «Основи», 2001. 855 с.
11. Філософія освіти : навчальний посібник / За заг. ред. В. Андрущенко, І. Передборської. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 329 с.
12. Хайдеггер М. Буття в околі речей / Возняк Т. Тексти та переклади. Харків : Фоліо, 1998. С. 332–345.
13. Чугунов В.В. Психотерапевтичний діагноз : навчальний посібник. Львів : Видавець Марченко Т.В., 2020. 324 с.
14. Яценко Т.С. Діагностико-корекційні особливості глибинно психологічної практики. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : збірник наукових праць. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. № 29 (53). С. 30–35.
15. Glukhova I. Philosophy and Psychotherapy: Practitioner View. *Topos*, 2008. № 1 (18), 5–12.
16. Goldman R., Greenberg L., Ros A. The effects of adding emotion-focused interventions to the therapeutic relationship in the treatment of depression. *Psychotherapy Research*. 2006. 16 (5). P. 537–549.
17. Perls F., Hefferline R., Goodman P. “Gestalt therapy”. New York. 1951: 19–313.
18. Philippon P. The emergent self: An existential-Gestalt approach. Routledge, 2018. P. 160.
19. Rogers C. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. Constable. 1951.
20. Spinelli E. The interpreted world: an introduction to phenomenological psychology. London; Thousand Oaks; New Delhi : SAGE Publications Ltd, 2005. 253 p.

21. Tymieniecka A.-T. Phenomenology World-Wide: Foundations, Expending Dynamics, Life-Engagements: A Guide for Research and Study. / Edited by A.-T. Tymieniecka. New York : Springer, 2002. 740 p.
22. Jaspers K. Die phänomenologische Forschungsrichtung in der Psychopathologie. In *Gesammelte Schriften zur Psychopathologie*. 1990. S. 391–408. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-62027-0_6.

REFERENCES

1. Blum, Deniel Dzh. (2003) «Tyhr! Tyhr! Yaskravyy palaiuchyi» – estetychni tsinnosti yak klinichni tsinnosti v heshtalt-terapii» [“Tiger! Tiger! Bright burning” – aesthetic values as clinical values in Gestalt therapy”]. *Tvorcha litsenziia: Mystetstvo heshtalt-terapii*. Viden: Springer Vienna, pp. 63–77.
2. Brentano, F. (2002). *Filosofskyi entsyklopedychnyi slovnyk* [Philosophical encyclopedic dictionary]. Kyiv: Instytut filosofii imeni Hryhoriia Skovorody NAN Ukrainy: Abrys.
3. Butsykin, Ye.S. (2016). Antropolohichniy sens vlashtuvannia spilnoho zhyttia u derzhavi Platona [The anthropological meaning of arranging a common life in Plato’s state]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody. Filosofia*. No. 46 (2), pp. 125–139. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_filos_2016_46\(2\)_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_filos_2016_46(2)_14).
4. Butsykin, Ye.S. (2021). Ekolohichniy, fenomenolohichniy, vtilenyi pidkhyd u psykhoterapii ta yoho znachlyvist dlia osvity psykhoterapevtiv [Ecological, phenomenological, embodied approach in psychotherapy and its significance for the education of psychotherapists]. *Filosofia osvity*. No. 27(2), pp. 228–239. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhilEdu_2021_27\(2\)_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhilEdu_2021_27(2)_15).
5. Huserl, E. (2020). *Idei chystoi fenomenolohii i fenomenolohichnoi filosofii*. Knyha 1 [Ideas of pure phenomenology and phenomenological philosophy. Book 1]. *Zahalnyi vstup do chystoi fenomenolohii*. Kharkiv, 248 s.
6. Husserl, E. (2002). Kryza yevropeyskykh nauk i transtsendentalna fenomenolohiia. Vstup do fenomenolohichnoi filosofii [Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology. Introduction to phenomenological philosophy]. *Filosofska dumka*. No. 3, pp. 134–149.
7. Darienko, D.P. (2022). Fenomenolohichniy metod i filosofia psykhii: istoriia ta perspektyvy vzaiemodii [Phenomenological method and philosophy of psychiatry: history and perspectives of interaction]. *Naukovi zapysky NaUKMA. Filosofia ta relihiieznavstvo*. No. 9–10, pp. 60–67. <https://doi.org/10.18523/2617-1678.2022.9-10.60-67>.
8. Moris Merlo-Ponti (2001). *Fenomenolohiia spryniattia* [The Phenomenology of Perception]. Per. z fr., pisliamova ta prym. O. Yosypenko, S. Yosypenko. Kyiv: Ukrainskyi Tsentrukukhovi kultury, 552 s.
9. Parkulab, O.H. (2004). *Fenomenolohichniy analiz u vikovomu ekzyshtentsiinomu konsultuvanni* [Phenomenological analysis in age-related existential counseling] (PhD Thesis). Ivano-Frankivsk, 19 s.
10. Sartre, Zh-P. (2001). *Buttia i nishcho: narys fenomenolohichnoi ontolohii* [Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology]. Per. z frantsuzkoi Vitalii Liakh, Petro Tarashchuk. Kyiv: Vyd-vo Solomii Pavlychko «Osnovy», 855 s.
11. Andrushchenko, V., Peredborska, I. (ed.) (2009). *Filosofia osvity: Navchalnyi posibnyk* [Philosophy of education: Study guide]. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 329 s.
12. Khaidegger, M. (1998). *Buttia v okoli rechei* [Being around things]. Kharkiv: Folio, pp. 332–345.
13. Chuhunov, V.V. (2020). *Psykhoterapevtychni diahnoz: navchalnyi posibnyk* [Psychotherapeutic diagnosis: study guide]. Lviv: Vydavets Marchenko T.V., 324 s.
14. Yatsenko, T.S. (2010). *Diahnostyko-korektsiini osoblyvosti hlybynno psykhologichnoi praktyky* [Diagnostic and corrective features of deep psychological practice]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 12. Psykhologichni nauky: zbyrnyk naukovykh prats*. Kyiv: NPU imeni M.P. Drahomanova. No. 29 (53), pp. 30–35.
15. Glukhova, I. (2008). *Filosofia i Psykhoterapiya: Vzglyad Praktika* [Philosophy and Psychotherapy: Practician View]. *Topos*, No. 1 (18), pp. 5–12.
16. Goldman, R., Greenberg, L., Ros, A. (2006). The effects of edding emotion-focused interventions to the therapeutic relationship in the treatment of depression. *Psychotherapy Research*. No. 16 (5), pp. 537–549.
17. Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (1951). «Gestalt therapy». New York.
18. Philippon, P. (2018). *The emergent self: An existential-Gestalt approach*. Routledge, p. 160.
19. Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Constable.
20. Spinelli, E. (2005). *The interpreted world: an introduction to phenomenological psychology*. London; Thousand Oaks; New Delhi: SAGE Publications Ltd, 253 p.
21. Tymieniecka, A.-T. (2002). *Phenomenology World-Wide: Foundations, Expending Dynamics, Life-Engagements: A Guide for Research and Study*. Edited by A.-T. Tymieniecka. New York: Springer, 740 p.
22. Jaspers, K. (1990). Die phänomenologische Forschungsrichtung in der Psychopathologie. In *Gesammelte Schriften zur Psychopathologie*, pp. 391–408. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-62027-0_6.