

ПРИНЦИПИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ ІДЕНТИЧНОСТІ

PRINCIPLES AND PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR ADOLESCENTS EXPERIENCING AN IDENTITY CRISIS

У статті визначено принципи та особливості психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності. Акцентовано увагу на тому, що кризи трапляються на різних етапах вікового розвитку, але вважається, що криза юнацького віку є найбільш уразливою та деструктивною, адже психологічний зміст юнацтва пов'язаний із розвитком самосвідомості, вирішенням життєвих завдань та професійним самовизначенням, а також вступом у доросле життя. Проаналізовано основні підходи до розгляду понять «ідентичність» і «криза ідентичності» та на основі цього аналізу окреслено, що ідентичність – це цілісність Я, яка характеризує структурно-динамічний аспект життєдіяльності людини й утворюється з двох основних компонентів – особистісної та соціальної ідентичності, гармонійне співвідношення яких указує на її довершеність. Про ідентичність йдеться тоді, коли самосприйняття людини емоційно позитивно забарвлене, а її участь у соціальному (груповому) житті задовольняє як соціальний, так і особистісний боки в гармонійному поєднанні. Якщо це не так, виникає криза ідентичності. Криза ідентичності – це втрата молоддю людиною цілісності як індивідуальності, яка, як правило, загострюється через брак соціального визнання. Це, своєю чергою, призводить до болісних сумнівів щодо себе, своїх учинків, свого місця в групі однолітків і свого майбутнього, часто супроводжується соціальною дезадаптацією, девіантною поведінкою, тривожністю, конфліктністю, агресивністю тощо. Визначено основні принципи психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності. До таких принципів віднесено: принцип добровільності; принцип доброзичливого і безоцінкового ставлення до особи юнацького віку; принцип забезпечення конфіденційності зустрічі; принцип професійної вмотивованості консультанта; принцип відмови психолога від порад; принцип розмежування особистих та професійних стосунків; принцип включення особи юнацького віку у процес консультування. До основних особливостей психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, віднесено: емпатійний контакт; високий рівень активності психолога; обмеження цілей; підтримку; сфокусованість на основній проблемі; повагу;

кризову допомогу, яка повинна бути реалістичною й цілеспрямованою.

Ключові слова: психологічна допомога, юнацький вік, криза ідентичності, техніки та методи психологічного консультування.

The article defines the principles and features of psychological counseling for adolescents experiencing an identity crisis. It is emphasized that crises occur at different stages of age development, but it is believed that the crisis of adolescence is the most vulnerable and destructive, because the psychological content of adolescence is associated with the development of self-awareness, solving life problems and professional self-determination, as well as entering adulthood. The author analyzes the main approaches to the concepts of identity and identity crisis and, based on this analysis, determines that identity is the integrity of the self, which characterizes the structural and dynamic aspect of human life and is formed from two main components of personal and social identity, the harmonious relationship of which indicates its perfection. Identity is said to be in place when a person's self-perception is emotionally positive and participation in group life satisfies both social and personal sides in a harmonious combination. If this is not the case, an identity crisis occurs. An identity crisis is a young person's loss of integrity as an individual, which is exacerbated by a lack of social recognition. This leads to painful doubts about oneself, one's actions, one's place in the peer group and one's future, often accompanied by social maladjustment, deviant behavior, anxiety, conflict, aggressiveness, etc. The basic principles of psychological counseling for adolescents experiencing an identity crisis are defined. These principles include: the principle of voluntariness, the principle of a friendly and non-judgmental attitude towards adolescents; the principle of ensuring confidentiality of the meeting; the principle of professional motivation of the counselor; the principle of refusal of advice by the psychologist; the principle of separation of personal and professional relationships; the principle of including adolescents in the counseling process. The main features of psychological counseling of adolescents experiencing an identity crisis include: empathic contact; high level of activity of the psychologist; limitation of goals; support; focus on the main problem; respect; crisis assistance should be realistic and targeted.

Key words: psychological assistance, adolescence, identity crisis, techniques and methods of psychological counseling.

УДК 159.88
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.19>

Гоян І.М.

д.філос.н., професор,
професор кафедри соціальної психології
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Петранюк А.І.

аспірант кафедри філософії,
соціології та релігієзнавства
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Проблема вивчення вікових криз є актуальною протягом багатьох років, оскільки вони зумовлені логікою людського життя, у якому на шляху становлення особистості постійно виникають певні суперечності. Переживання психологічної кризи, як правило, супроводжується зміною світоглядних орієнтацій, життєвих позицій та

трансформацією поля цінностей і смислів, що, своєю чергою, посилює внутрішні суперечності людини, загострює складні смислові переживання та ускладнює планування і здійснення життєдіяльності, особливо в сучасних умовах.

Кризи трапляються на різних етапах вікового розвитку, але вважається, що криза юнацького віку є найбільш уразливою та

деструктивною, адже психологічний зміст юнацтва пов'язаний із розвитком самосвідомості, вирішенням життєвих завдань та професійним самовизначенням, а також вступом у доросле життя. Окрім цього, юнацький вік – це час, коли задоволеність сенсом свого життя є доволі низькою, зростають сумніви і переважає стан невпевненості щодо свого майбутнього. Молоді люди стоять на порозі нового, самостійного дорослого життя і намагаються знайти своє покликання та отримати відповіді на запитання: «Хто я?», «Навіщо я живу?», «Хто мій ближній?», «Як мені вибрати професію?», «Що мені робити в майбутньому?». Це початок формування особистісної ідентичності, який, як правило, супроводжується відповідною кризою і є необхідним етапом подальшого розвитку особистості. Саме від подолання кризи ідентичності в юнацтві буде залежати подальший перебіг життя людини в дорослому віці. Тому актуальним є привернення уваги до основних принципів та особливостей психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, задля забезпечення психологічного благополуччя юнаків, адже невдача в подоланні цієї кризи може призвести до різних істотних змін у їхній життєвості, зокрема порушення психічного здоров'я, соціальної дезадаптації, дестабілізації психологічних механізмів тривожності, прояву деструктивної поведінки тощо.

Аналіз останніх досліджень та публікацій засвідчив, що проблематика ідентичності особистості не є новою. Активно її дослідженням займалися: К. Левін, О. Моляко, А. Маслоу, Ф. Перлз, К. Роджерс, О. Шпенглер, З. Фройд, К. Юнг та ін. Серед науковців, які цікавилися формуванням ідентичності у юнацькому віці, можемо виокремити Е. Еріксона, Г. Олпорта, К. Роджерса. Серед сучасних вітчизняних дослідників відомими є: А. Кошелєв, В. Максимов, Л. Потапчук, Ю. Ращупкін, В. Ромеєць, Л. Сохань, В. Філіппов, І. Шмелюк та ін. Кризою ідентичності в юнацькому віці цікавилися: Т. Буякас, І. Гоян, О. Довгань, О. Зубчик, В. Панок, О. Стулкіна, Т. Титаренко, М. Шевель.

Мета статті полягає у здійсненні теоретичного аналізу дефініцій «ідентичність», «криза», «криза ідентичності», визначенні принципів та особливостей психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Вивчення процесу становлення ідентичності та її кризи в юнацькому віці є однією з найактуальніших проблем сучасності, але й однією з найскладніших для аналізу. Численні психологічні дослідження показали, що для значної частини осіб юнацького віку на цьому етапі розвитку особистості найбільш характерними будуть такі властивості, як безпорадність, соціальний

нігілізм, пасивність, відчуження від дорослих, зневіра, байдужість до всього тощо. В умовах соціальної перебудови процес формування ідентичності та самосприйняття характеризується послабленням значущості уявлень про базові морально-етичні принципи. Можемо спостерігати значне збільшення різноманітних відхилень у поведінці, розвиваються егоцентричні тенденції, вік правопорушників стає усе молодшим і молодшим, з'являються різні форми девіантної поведінки. Отже, сьогодні все більш актуальною постає потреба самовизначення підростаючої особистості в системі суспільних відносин, пошуку шляхів, які допоможуть молодій людині відновити цілісність і порядок в образі «розірваного та зруйнованого світу», сформувати здорову і гармонійну ідентичність, подолати кризу ідентичності і знайти відповідь на питання «хто Я?». Власне, від певних особистісних якостей, здібностей, прагнень і цінностей людини, а також від її здатності подолати кризу ідентичності юнацького віку залежатиме й те, настільки вона буде спроможною ефективно функціонувати та досягати успіхів у різних сферах суспільного життя у дорослому віці.

То що ж таке ідентичність? Ідентичність – це концепція, що вміщує усі якості особистісних утворень, зумовлена великим масивом біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників [1]. О. Довгань зазначає, що ідентичність – це цілісність Я, яка характеризує структурно-динамічний аспект життєдіяльності людини й утворюється з двох основних компонентів особистісної та соціальної ідентичності, гармонійне співвідношення яких указує на її довершеність [2, с. 145].

Таким чином, особистісна ідентичність – це сукупність індивідуальних характеристик або рис, які відрізняють людину від інших. Вона виникає, коли ми думаємо про себе і рефлексуємо над своєю поведінкою, і базується на тотожності людини із собою, що виражається в адекватній і усвідомленій самооцінці та почутті особистої задоволеності. Такий психоемоційний стан не означає, що людина стала ідеальною, що у неї немає психологічних дефектів і недоліків. Однак у неї з'являється бажання їх позбутися, у результаті чого зникають наявний дискомфорт і нервово напруження, що, своєю чергою, сприяє оптимізації взаємин із соціальним оточенням.

Отже, ми можемо говорити про ідентичність як невід'ємну характеристику людини, коли її самосприйняття емоційно позитивно забарвлене, а участь у соціальному (груповому) житті задовольняє як соціальний, так і особистісний боки в гармонійному поєднанні. Якщо це не так, виникає криза ідентичності.

Криза – це зіткнення психічної реальності людини з її системою світогляду, патернами

поведінки з тією частиною об'єктивної дійсності, яка суперечить її попередньому досвіду. Під час кризових періодів людина здійснює важливу духовну роботу: виявляє суперечності між тим, хто вона є насправді і ким хотіла би бути, що має і що хотіла б мати. У ці періоди вона починає розуміти, що деякі моменти свого життя переоцінювала, а інші – недооцінювала [3].

У другій половині минулого століття Е. Еріксон увів у психологію термін «криза ідентичності». Криза ідентичності була розглянута ним як патологічний стан, однак вона вивчалася і як стадія нормального розвитку особистості підлітка. Ідентичність здорової особистості забезпечує суб'єктивне почуття самототожності та неперервності. За Е. Еріксоном, для кризи ідентичності нормальним є період сплутаної ідентичності, тобто втрати орієнтирів у самому собі [4]. Також Е. Еріксоном було визначено низку ключових конфліктів, які в собі містить криза ідентичності, а саме:

- визначена чи розпливчаста часова перспектива;
- упевненість у собі чи сором'язливість;
- експериментування з різними ролями чи фіксація на одній ролі;
- здатність до навчіння чи параліч діяльності;
- сексуальна поляризація чи бісексуальна орієнтація;
- взаємини «лідер – послідовник» чи невідзначеність авторитетів;
- ідеологічна переконаність чи заплутаність системи цінностей.

К. Юнг описав кризу ідентичності в юнацькому віці як частину ширшого процесу індивідуалізації. Цей процес включає розвиток унікальної ідентичності та самосвідомості. За Юнгом, особливу роль у юнацькому віці відіграє архетип самості. Ця концепція описує центральний аспект індивідуалізації, коли людина намагається розкрити свій внутрішній потенціал і прийняти свою унікальність. Згідно з ідеями К. Юнга, криза ідентичності в юнацькому віці проявляється не лише як потенційний творчий процес, що сприяє особистісному розвитку. У цьому віці людина починає відчувати та усвідомлювати свої потреби, відрізняти власні бажання від соціальних очікувань, розуміти своє місце в житті, шукати та усвідомлювати сенс своїх вчинків та цінностей [5].

В. Франкл розвинув ідею про те, що люди мають внутрішній потяг до пошуку мети, сенсу та цінностей і що це є важливою частиною їхньої ідентичності [6].

Вітчизняна психологиня і науковиця Т. Титаренко зазначає, що криза юнацького віку останнім часом змінила форму. Життя часто змушує молодих людей у юнацькому віці бути

самостійними, заробляти власні гроші і навіть допомагати батькам. Віддаючи перевагу реальним грошам над власними інтересами, молоді люди поважають себе і вважають, що швидко подорослішали [7].

Попри достатню кількість теоретичних напрацювань із проблематики кризи юнацького віку нами відзначено недостатню кількість розроблених практичних заходів щодо психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності. Таким чином, спробуємо визначити основні принципи та особливості психологічного консультування таких осіб.

Зокрема, під час проведення психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, психолог повинен, насамперед, бути готовим до створення тієї реальності, поглиблення у яку допоможе клієнту по-новому та у певному напрямі переосмислити своє неблагополуччя та свою поточну життєву ситуацію [8], а також дотримуватися загальних принципів психологічного консультування, до яких належать [9; 10]:

- принцип добровільності – означає, що психологічне консультування проводиться за бажанням самого юнака. Тобто юнак сам звертається до психолога або це можуть зробити його батьки, оскільки він суб'єктивно відчуває труднощі у своєму житті, сам хоче допомоги і шукає її; він мотивований до прийняття психологічної допомоги і вірить, що йому в цьому допоможе психолог;

- принцип доброзичливого і безоцінкового ставлення до особи юнацького віку – означає виявлення теплоти й поваги, уміння прийняти юнака таким, яким він є, не оцінюючи і не засуджуючи його норми і цінності, стиль життя, поведінку;

- принцип забезпечення конфіденційності зустрічі – означає, що психолог зберігає у таємниці все, що стосується особи, яка до нього звернулася, його особистих проблем і життєвих обставин (за винятком випадків, коли йдеться про загрозу для життя і здоров'я клієнта чи інших людей, про що психолог має повідомити відповідні установи і про що юнак попереджає на початку роботи);

- принцип професійної мотивованості консультанта – означає, що він захищає інтереси особи юнацького віку, а не інших осіб, уникає опосередкованого ставлення;

- принцип відмови психолога від порад, оскільки він не може брати на себе відповідальність юнака за те, що з ним відбувається, спонукаючи його до активності в аналізі проблеми, у пошуку виходу з кризи;

- принцип розмежування особистих та професійних стосунків – для консультанта дуже важливо не вступати з клієнтом у будь-які стосунки. Цей принцип означає, що пси-

хологові слід уникати встановлення дружніх взаємин із юнаками, а також надавати психологічну допомогу своїм друзям чи родичам;

– включення особи юнацького віку у процес консультування. Для того щоб консультування було ефективним, юнак має відчувати себе максимально включеним у бесіду, яскраво та емоційно переживати все те, що обговорюється консультантом.

До особливостей психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, нами віднесено [11]:

1. Емпатійний контакт. Це найважливіша умова психологічного консультування. Співпереживання й розуміння психологічного стану іншої людини – це найпростіше й найскладніше. Із встановлення емпатійного контакту починається психологічне консультування.

2. Високий рівень активності психолога. Психолог повинен проявляти максимальну активність у встановленні контакту з особою юнацького віку, яка переживає кризу ідентичності, і в зборі інформації, щоб якомога швидше оцінити ситуацію й намітити план дій.

3. Обмеження цілей. Найближча мета кризової інтервенції – запобігання катастрофічним наслідкам. Основна мета – навчити користуватися адаптивними способами подолання кризи й відновлення психічної рівноваги.

4. Підтримку. Під час роботи з подолання кризи психолог у першу чергу забезпечує особі підтримку.

5. Сфокусованість на основній проблемі. Кризове консультування повинне бути досить структурованим, щоб допомогти зосередитися на основній проблемі, що призвела до виникнення кризи ідентичності.

6. Повагу. Особи юнацького віку, які переживають кризу, сприймаються психологом як знаюча, цілком компетентна, незалежна, прагнуча набути впевненості в собі, здатна зробити самостійний вибір особистість.

7. Кризову допомогу, що повинна бути реалістичною й цілеспрямованою, тому її загальна стратегія може бути побудована за типом навчання стратегії розв'язання проблем.

Також пропонуємо застосовувати модель психологічного консультування щодо осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, до якої входять такі етапи [12]:

1. Виявлення проблеми. Завдання психологічного консультування – це допомога в проясненні центральної проблеми кризи. Розвиток проблеми передбачає зміни в житті і в здатності юнака впоратися з новими обставинами. Тому корисно задавати такі питання: «Що сьогодні змінилося порівняно з учорашнім днем?» або: «Що нового відбулося в останні дні (тижні)?». Важливо з'ясувати всі обставини кризової проблеми, а також роль значущих людей у її розвитку, оскільки вони

можуть допомагати або бути причиною кризи ідентичності.

2. З'ясування дій особи юнацького віку, що переживає кризу ідентичності. Важливо дізнатися, що вже робилося для вирішення проблеми. Питання «Що вам удалося зробити для поліпшення ситуації (свого стану)?» і подібні йому відображають упевненість консультанта в тому, що юнак може відновити контроль над подіями і знайти вихід із кризи ідентичності.

3. Допомога в пошуку шляхів виходу з кризи ідентичності. Іноді слід почати з дуже маленької мети, головне, щоб вона була реальною, досяжною. На перших порах дуже важливо просто змінити емоційний стан того, хто переживає кризу ідентичності, підвищити активність або, навпаки, заспокоїти. Послідовно обговорюються всі можливі варіанти поведінки юнака в найближчі дні: «Що ви будете робити через годину, сьогодні ввечері?» і т. п. Дуже корисно скласти конкретний план дій на період до наступної зустрічі («антикризовий план»), але якщо цього не вийде, не слід форсувати події, примушуючи людину зробити більше, ніж вона може в даний момент.

Будь-які надмірні інтервенції можуть призвести до збільшення почуття безпорадності і безвиході. Важливо пам'ятати, що самооцінка осіб юнацького віку, що переживають кризу ідентичності, часто різко знижується. Тому слід подбати про її відновлення, свідомо не пропонуючи будь-які зразки вельми ефективного поведінки як приклад, оскільки це може посилити тривогу і відчуття слабкості клієнта. Спільно обговорюються можливі негативні і позитивні наслідки намічених дій, вибираються найбільш практичні варіанти. У результаті психологічного консультування особи, які переживають кризу ідентичності, повинні усвідомити, що вони самостійно вирішують свої проблеми, а не отримують готові «рецепти» поведінки від фахівців; лише у цьому разі психологічне консультування не буде обмежене виведенням юнака з кризи ідентичності, а посилить адаптаційні можливості особистості, стане підґрунтям профілактики криз ідентичності станів у майбутньому.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження з визначення принципів та особливостей психологічного консультування дало змогу зробити низку висновків:

Ідентичність – це сукупність індивідуальних характеристик або рис, які відрізняють людину від інших. Вона виникає, коли ми думаємо про себе і рефлексуємо над своєю поведінкою, і базується на тотожності людини із собою, що виражається в адекватній і усвідомленій самооцінці та почутті особистої задоволеності.

Криза – це зіткнення психічної реальності людини з її системою світогляду, патернами

поведінки з тією частиною об'єктивної дійсності, яка суперечить її попередньому досвіду.

Криза ідентичності – це втрата молодою людиною цілісності як індивідуальності, яка, як правило, загострюється через брак соціального визнання. Це, своєю чергою, може призвести до болісних сумнівів щодо себе, своїх учинків, свого місця та ролі в групі однолітків і свого майбутнього, часто супроводжується соціальною дезадаптацією, девіантною поведінкою, тривожністю, конфліктністю, агресивністю тощо.

Визначено основні принципи психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності. До таких принципів віднесено: принцип добровільності; принцип доброзичливого і безоцінкового ставлення до особи юнацького віку; принцип забезпечення конфіденційності зустрічі; принцип професійної вмотивованості консультанта; принцип відмови психолога від порад; принцип розмежування особистих та професійних стосунків; принцип включення особи юнацького віку у процес консультування.

До основних особливостей психологічного консультування осіб юнацького віку, які переживають кризу ідентичності, віднесено: емпатійний контакт; високий рівень активності психолога; обмеження цілей; підтримка; сфокусованість на основній проблемі; повага; кризова допомога повинна бути реалістичною й цілеспрямованою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Максименко С.Д., Зливков В.Л., Кузікова С.Б. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
2. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2004. № 2. С. 144–150.
3. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 88 с.
4. Erikson E.H. *Identity Youth and Crisis* New York City: W.W. Norton & Company, 1968. 336 p.
5. Юнг К.Г. Психологія несвідомого. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 404 с.
6. Frankl V. *Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust*. London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider, 2004. 160 p.
7. Hollis J. *The Middle Passage. From Misery to Meaning in Midlife*. Toronto Ontario: Inner City Books, 1993. 128 p.
8. Hoian I.M., Onyskiv I.Ya. Types of counseling in the practice of a practical psychologist. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2024, № 1(63). С. 127–138. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-63-1-127-138>.
9. Титаренко Т.М. Випробування кризою. Одісея подолання : навчальний посібник. 3-є вид., доп. Київ : Каравела. 2021. 248 с.
10. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. С. 8–35.
11. Васьківська С.В. Технологія консультування. Київ : Главник, 2005. 96 с.
12. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2007. Ч. I. 144 с.