АНАЛІЗ МЕТАФОРИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ РОЗУМІННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

ANALYSING METAPHOR AS A PSYCHOLOGICAL A TOOL FOR UNDERSTANDING PERSONAL IDENTITY

УДК 159.923:81'373.612.2
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.27

Леоненко М.С.
аспірантка кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Стаття присвячена аналізу метафори як психологічного інструменту дослідження особистої ідентичності в психологічній науці та практиці. Розглянуто роботи вітчизняних і зарубіжних вчених, які досліджували феномен особистісної ідентичності. Представлено теоретичні підходи до вивчення ідентичності. Зроблено огляд проблем психологічного феномену особистісної ідентичності в різних напрямах психотерапії.
Проведено аналіз сучасних наукових психологічних досліджень, в яких метафора використовується в контексті розуміння особистісної ідентичності. Узагальнено уявлення зарубіжних психологів-дослідників про ефективність використання метафори в розумінні особистої ідентичності. Представлено аналіз результатів досліджень зарубіжних вчених загальні тенденції яких показують, що використання метафори може бути ефективним інструментом для аналізу та розуміння особистісної ідентичності. Розглянуто нові аспекти використання метафори в роботі з особистісною ідентичністю в психотерапевтичній практиці авторами різних концепцій. Визначено використання метафори в психологічній практиці.
Детально представлено методи аналізу метафор, які можуть бути застосовані в психологічних дослідженнях, включаючи якісні та кількісні підходи. Розглянуто способи вивчення особистої ідентичності за допомогою метафори. Визначено особливості психологічної складової метафори і психологічні властивості метафори. Розглянуто системний ефект метафори, який визначає її психологічний феномен: здатність активізувати емоційну та інтелектуальну сфери особистості. Детально освітлено підходи та методики дослідження особистісної ідентичності з використанням метафор. Наведено приклади метафоричних технік, які можуть бути використані для дослідження особистісної ідентичності в практичній психології. Узагальнено та сформульовано аспекти ефективності використання метафори як засобу психологічного впливу на людину. Запропоновано подальше використання результатів цього теоретичного дослідження.

Ключові слова: *метафора, психологічний інструмент, особистісна ідентичність, психологічна практика, самоідентифікація, самосвідомість, саморозуміння.*

The article is devoted to the analysis of metaphor as a psychological tool of personal identity research in psychological science and practice. The works of domestic and foreign researchers who studied the phenomenon of personal identity are considered. Theoretical approaches to the study of identity are presented. The review of the problem of psychological phenomenon of personal identity in different directions of psychotherapy is made.
A review of current scientific psychological research that uses metaphor in the context of understanding personal identity is conducted.
The paper summarises the ideas of foreign psychologists-researchers about the effectiveness of using metaphor in understanding personal identity. The analysis of the results of research of foreign scientists is presented, the general tendencies of which show that the use of metaphors can be an effective tool for analysing and understanding personal identity. New aspects of the use of metaphor in work with personal identity in psychotherapeutic practice by authors of different concepts are considered. The use of metaphor in psychological practice is defined.
Methods of analysing metaphors that can be applied in psychological research, including qualitative and quantitative approaches, are presented in detail. The ways of studying personal identity by means of metaphor are considered. The peculiarities of the psychological component of metaphor and psychological properties of metaphor are defined. The systemic effect of metaphor, which determines its psychological phenomenon: the ability to activate emotional and intellectual spheres of personality, is considered. The approaches and techniques of personal identity research using metaphors are covered in detail. Examples of metaphorical techniques that can be used for personal identity research in practical psychology are presented. Aspects of the effectiveness of using metaphor as a means of psychological influence on a person are summarised and formulated. Further use of the results of this theoretical study is suggested.

Key words: *metaphor, psychological tool, personal identity, psychological practice, self-identification, self-awareness, self-understanding.*

Вступ. У сучасній психологічній науці дослідження особистісної ідентичності має велике теоретичне та практичне значення. Являючись основою людської індивідуальності, цей психологічний феномен тісно пов'язаний з психологічним благополуччям людини. Особиста ідентичність, як динамічний конструкт, складається з різних компонентів, які формуються і взаємодіють протягом життя людини, вона охоплює не тільки самосвідомість і самосприйняття індивіда, але і його ставлення до навколишнього світу, соціальні ролі та життєві цінності. Важливість розуміння особистої ідентичності складно переоцінити, оскільки вона впливає на всі аспекти життя, а, отже, вимагає глибокого аналізу та вивчення [5].

Можна сказати, що успішність життєтворчості залежить від здатності людини зайняти суб'єктивну (авторську) позицію по відношенню до свого життя, і ця позиція актуалізується насамперед на рівні метафор. Ідея суб'єктності активно використовується

в екзистенційно-гуманістичних напрямах психотерапії; робота з метафорами широко поширена в арт-терапії, наративній терапії, гіпнотерапії та ін. Проте науково-методологічне обґрунтування різного роду психотерапевтичних дій, спрямованих на трансформацію історії особистості та посилення її суб'єктності через метафори фактично відсутнє.

У сфері психології метафора використовується як інструмент для дослідження та опису різних аспектів особистої ідентичності, включаючи внутрішні риси та характеристики, соціальні ролі та відносини, а також ціннісні орієнтації та переконання [4]. На сьогоднішній день, метафоричні прийоми знаходять широке застосування у психотерапії та консультуванні. Дослідження у цій галузі допомагають розвивати нові терапевтичні методики, засновані на використанні метафор для роботи з особистістю та ідентичністю.

У цій статті буде розглянуто метафору як психологічний інструмент дослідження особистісної ідентичності в контексті усвідомлення своїх унікальних характеристик, цінностей, переконань, інтересів та життєвих цілей, внутрішніх аспектів самосвідомості. Дослідження щодо використання метафор у цьому контексті відкриває широкі можливості для розуміння внутрішніх механізмів особистості, її розвитку та трансформації. Це має цінне значення в практичному застосуванні у рамках психологічної допомоги та саморозвитку.

Виклад основного матеріалу. Метафора, як психологічний інструмент, активно та ефективно використовується у корекційній роботі, але досі практично не вивчена з погляду психології особистості. Дослідженням метафори у психології займалися такі вчені як: Д. Гордон, Дж. Міллс, Р. Кроулі, К. К. Жоль, П. Рікер, Дж. Лакофф. М. Джонсон, М. Блек, М. Еріксон, А. В. Брушлинський, А. А. Потебня, В. Д. Шадріков та інші.

Значення метафори в процесі психологічної допомоги показано багатьма авторами. Вона широко використовується як інструмент психотерапії, оскільки конструює мислення та поведінку людини (Дж. Лакофф, М. Джонсон); терапевтична метафора недирективна (Дж. Міллс, Р. Кроулі) і здатна викликати резонанс у клієнта (М. Уайт); метафора синтезує цілісність, встановлюючи зв'язки між структурними компонентами (П. Вацлавік, Дж. Зінкер, П. Пепп); модифікація метафор веде до розширення бачення людиною свого життя (К. Богословська), відображає ресурси особистості і є маркером актуального стану особистості [1, 2, 10, 11].

Найсильнішим поштовхом до розуміння психотерапевтичних ресурсів метафори послужили роботи З. Фрейда, який показав метафоричність мови психічних образів. А потім в рамках психодинамічного підходу з'явилися концепції К. Г. Юнга і Е. Берна, що розкрили роль казкових метафор в людському житті і що запропонували психотерапевтичні технології з використанням метафор. М. Г. Еріксон, який запропонував і активно застосовував у своїй роботі метод терапевтичної метафори, вважав, що в кожній людині закладено здібності, гідні поваги. Він допомагав розкривати ці задатки не через якісь застиглі формули і усталені системи, а створюючи особливі умови для кожної людини, щоб стимулювати в ній неповторні внутрішні процеси. Послідовники М. Еріксона Д. Міллс і Р. Кроулі також у своїй психологічній практиці використовували метод терапевтичної метафори і вважали її основним, перетворюючим і лікувальним фактором [12].

Більшість дослідників розуміють психологічну метафору як спосіб метафоричного вираження проблеми, досвіду особистості самого клієнта з метою їхнього терапевтичного опрацювання. Узагальнюючи аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних науковців, можна виділити, що метафора має такі характеристики:

– являє собою алегоричний варіант презентації психологічних труднощів та способів їх вирішення;

– розглядається як спосіб вирішення психологічної проблеми через терміни, що належать іншій галузі;

– використовується і як разовий терапевтичний прийом, і як стійкий образ, що супроводжує весь процес психотерапії;

– орієнтована на несвідоме клієнта;

– пов'язана з механізмами ідентифікації та асоціації, коли клієнт ідентифікує себе з героєм метафори та ситуація, розказана в метафорі, має асоціативний зв'язок із реальною проблемою чи утрудненням клієнта, тобто з його досвідом;

– може успішно використовуватися як у роботі з дорослими клієнтами, так і в корекційній роботі з дітьми [2, 3].

Останнім часом до метафори психологи все частіше звертаються як до діагностичного і розвиваючого методу. Діагностичні можливості метафори випливають з наступних властивостей:

1) невизначеність стимульного матеріалу або інструкції;

2) доброзичлива і безоцінювальна атмосфера дослідження;

3) метафора дозволяє вивчити свого роду модус особистості в її взаєминах із соціальним оточенням;

4) метафоричний образ є способом виразити те, що складно описати на рівні логіки [2].

У сучасній практиці психологічного консультування мова метафор, символів та образів використовується як спонтанно, так і цілеспрямовано з боку клієнта та психолога. У структурі метафори завжди є кілька шарів, і схематично їх можна поділити на три основні категорії:

1) послання, які стосуються свідомості;
2) послання до несвідомого;
3) рівень переплетень, що сполучає шари, який включає звернення до різних модальностей сприйняття (зорового, слухового, рухового, тактильного, смакового, нюхового і т. д.).

Якщо всі шари збалансовані і наповнені змістами, діями, переживаннями, то історія створює ефект реальності, включає слухача у події, що відбуваються, спонукає робити вибори, які йому як особистості.

Основні види метафор можна класифікувати за такими підставами:

За структурою:
– прості ізоморфні;
– складні багатоскладові.

За джерелом:
– метафори клієнта (символічне вираження проблеми та рішення);
– метафори психолога (символічний вираз представлень фахівця про клієнтську – а іноді свою спроектовану – проблему та її вирішення);
– спільні метафори (результат спів-творчості психолога та клієнта в процесі дослідження проблеми та шляхів її вирішення);
– універсальні метафори (архетипові чи соціально правильні).

За цілями:
– метафори змін;
– емоцій;
– поведінки;
– цінностей та переконань;
– системи відносин;
– образу Я [10].

Метафора – це не просто фігура мови, в ній концентрується механізм мислення, що дозволяє моделювати та вербалізувати первинний досвід і це призводить до нових форм концептуального розуміння. Вона структурує мислення, сприйняття і діяльність людини [11].

З урахуванням сучасних трансформаційних процесів, що торкнулися практично всіх аспектів розвитку суспільства, особливо актуальною стає проблема вивчення особливостей ідентичності, а її розуміння потребує інноваційних психологічних підходів та методів. Один з таких підходів – використання метафор, мовних конструкцій, які відображають уявлення про себе та світ через аналогії та образи, що випливають із унікального життєвого досвіду особистості. Отже, нам цікаво розглянути метафору як інструмент самоідентифікації, щоб у подальших дослідженнях застосувати її як інструмент самопізнання та саморозвитку.

Вивчення проблеми особистості та встановлення психологічних підстав для цього є важливим не тільки через кризу ідентичності сучасної людини, а й у контексті термінових завдань психотерапії. У. Джеймс, американський психолог і професор філософії, вперше використав термін «ідентичність» у психології. Він підкреслював такі аспекти ідентичності, як боротьба за своє місце у світі та відповідність громадським очікуванням [9]. Проте заслуга поширення цього терміну належить відомому психологу Е. Г. Еріксону. У його дослідженнях ідентичність сприймається як процес, що включає відбиток і самоспостереження різних рівнях психічної діяльності. Він визначає ідентичність як здатність індивіда оцінювати себе через те, як його сприймають інші і як він сам сприймає себе [6]. Таким чином, процес ідентифікації може бути спрямований як на себе (самоідентифікація), так і на інших індивідів.

Зміст ідентичності, фактично, є мінливим, непослідовним переживанням, яке змінюється в залежності від стану людини або обставин її життя. Ця обставина чітко відбивається у понятті множинного «Я». Таким чином, ідентичність насамперед є онтологічною базою для аналізу і є базовим механізмом, що забезпечує виживання особистості. Вона передбачає постійне відтворення форми «Я» для набутого досвіду, що забезпечує стабільність у світі [7].

Дж. Марсіа передбачає, що структура ідентичності проявляється через патерни «вирішення проблем». Розвиток ідентичності пов'язаний з прийняттям рішень щодо власної особистості та життя, що сприяє усвідомленню сильних та слабких сторін, цілеспрямованості та свідомості власного існування. Модель Дж. Марсі акцентує увагу саме на аспекті вирішення проблем [8].

А. Ватерман приділяє більшу увагу ціннісно-вольовому аспекту розвитку ідентичності. Він вважає, що ідентичність пов'язана з чітким самовизначенням, включаючи вибір цілей, цінностей та переконань, що визначають життєвий напрямок та сенс життя [6]. У працях Фрейда особлива увага приділяється ролі ідентифікації індивіда щодо групи, забезпечуючи захист і можливість самореалізації, інтегруючи індивіда до соціальних відносин.

Г. Теджфел, Дж. Тернер, Г. Брейкуелл та інші представники когнітивного підходу розглядають динаміку особистісного та соціального аспектів ідентичності з точки зору їхньої актуалізації. Вони інтерпретують ідентичність як когнітивну систему, яка регулює поведінку людини у щоденних ситуаціях. У рамках наративного підходу, представленого К. Джердженом, А. Гідденсом та іншими, ідентичність розглядається як своєрідна розповідь, історія, що формується в контексті взаємодії. Вона характеризується певним сюжетом, персонажами та головною темою [9].

Отже, ідентичність – це сукупність уявлень, переконань і відчуттів, які людина має про себе, включаючи свої цінності, переваги, соціальну роль, гендерну ідентифікацію, етнічну та культурну приналежність та інші характеристики, що визначають її особистість.

Особистісна ідентичність – це сукупність уявлень про себе, які формуються протягом життя і складаються з різних елементів, таких

як особисті якості, переживання, досвід, цінності, ставлення до себе та інших людей, соціальні ролі, професійні та особисті цілі, життєві переконання та ін. Особиста ідентичність може бути стійкою або змінюватись в залежності від життєвих обставин, досвіду та розвитку особистості [5].

Особистісна ідентичність важлива для здоров'я та самопочуття людини, оскільки вона визначає її уявлення про себе та свій статус у суспільстві, а проблеми з формуванням ідентичності можуть призвести до розгубленості, невпевненості, депресії та тривоги. Для зміцнення особистісної ідентичності можуть бути корисні метафоричні методи та техніки самопізнання, самоаналіз, встановлення цілей та планування життєвого шляху. Також важливо відкрити нові досвіди та можливості для розвитку і збагачення власної ідентичності.

Використання метафор у контексті аналізу особистої ідентичності дозволяє дослідникам звертатися до складних аспектів особистості через аналогії, аби покращити розуміння досліджуваних явищ.

Висновки. Отже, що дає нам розуміння особистої ідентичності за допомогою метафори: від того, як людина себе самоідентифікує, можна дізнатися, як вона себе розуміє, як мислить. Отримана інформація може використовуватися не лише психологом, але і самим клієнтом для саморегуляції (корекції думок, емоційних станів, поведінки). Таким чином, людина отримує можливість справлятися з труднощами і досягати поставленої мети самостійно.

Метафора дає можливість зробити об'єктом, предметом споглядання і впливу для кожної людини її власне внутрішнє життя, усуваючи людину від проблеми, обходячи її інстинктивні захисні механізми, переводячи фокус уваги з бачення перешкод на бачення можливостей і готових алгоритмів дій. Таким чином, грамотне використання метафоризації може супроводжувати практичну роботу психолога з моменту збору інформації до здійснення останньої поведінкової перевірки виконаної інтервенції. За допомогою метафори внутрішній світ людини – світ її переживань, смислів, цінностей та ідей об'єктивується у зовнішній світ.

Особистісна ідентичність може бути і результатом, і процесом. Іноді для набуття нової ідентичності, колишня має зруйнуватися. Цей процес називається кризою. Найчастіше він ініціюється зовнішніми обставинами, але іноді є результатом внутрішніх процесів. Проживаючи кризу, а не уникаючи її, ми маємо можливість зустрітися і торкнутися ядра особистості людини, її суті, душі [4]. Саме в процесі переходу від однієї ідентичності до іншої метафора може стати мостом, новою опорою для більшого розуміння особистісної ідентичності, своєї суті, поглиблення саморозуміння з метою реалізації психологічної самоідентифікації та саморегуляції. Робота з внутрішніми структурами особистості через метафору дозволяє формувати майбутнє, життєві цінності, самовідчуття. Ще більше пізнаючи себе, знову і знову відповідаючи на запитання «Хто я?» за допомогою метафори стає можливим виділити стратегії поведінки та життєві цінності особистості з метою досягнення стану самототожності – віднадходження незмінної суті Я. Даний теоретичний аналіз проблеми проведено з метою обґрунтування використання метафори для роботи із особистісною ідентичністю, що стане предметом наших подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бородулькіна Т. О. Метод використання метафори в процесі розвитку та корекції образу професії. // Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія: Зб.наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України. 2008. Вип.5. С.255-265.

2. Василевська, О. І. Метафора в роботі психолога консультанта. / О. І. Василевська, Л. Л. Дворніченко // Психологія і особистість: наук. журнал. Київ. 2017. № 2(12). С. 214-222.

3. Жовтянська В. Психологічний механізм функціонування метафори. // Психологія і суспільство. 2009. № 3. С. 81-90.

4. Зінченко О.В. Особливості вияву основних потреб особистості в інтервалі 17-19 років і їх зв'язок із кризою ідентичності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 38. С. 90–97.

5. Іваненко Б. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти. // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 7. С. 53–61.

6. Berzonsky M. Identity formation: The role of identity processing style and cognitive processes. Personality and Individual Differences. 2008. Vol. 44. P. 645–655.

7. Breakwell G.M. Resisting representations and identity processes. Papers on Social Representations. 2010. Vol. 19. P. 6.1–6.11.

8. Hogg M. A., Reid S. A. Social Identity, Self-Categorization, and the Communication of Group Norms // Communication Theory. 2006. No. 16. P. 7–30.

9. Keromnes G., Chokron S., Celume M.-P., Berthoz A., Botbol M., Canitano R., Du Boisgueheneuc F., Jaafari N., Lavenne-Collot N., Martin B., Motillon T., Thirioux B., Scandurra V., Wehrmann M., Ghanizadeh A., Tordjman S. Exploring Self-Consciousness From Self– and Other-Image Recognition in the Mirror: Concepts and Evaluation. Frontiers in Psychology. 2019. № 10. P. 719.

10. Kopp Sh. Guru: Metaphors from a Psychotherapist. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1971. 179 p.

11. Lakoff G., Johnson M. Metaphors we live by. Chicago: Univ. of Chicago Press, 1980. 242 p.

12. Leonenko M., Lysenkova I. Theoretical bases of using metaphor as a means of psychological influence on personality. //Visnyk of the Lviv University. Series Psychological sciences. Issue 15. P. 67–74