

**Ірина ВАХОЦЬКА,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини, м. Умань

## **ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ПІДЛІТКІВ**

*У статті наведено результати дослідження особливостей індивідуального психологічного консультування підлітків. Визначено, що надання практичної психологічної допомоги щодо вирішення особистісних та міжособистісних проблем підлітків в процесі психологічного консультування має на меті психологічну підтримку, оптимізацію психічного стану й актуалізацію власних психологічних ресурсів підлітка та переважно ґрунтується на застосуванні методів розмовної терапії. Під час проведення індивідуального консультування з дитиною підліткового віку психолог почергово вирішує два основних завдання: діагностичне і терапевтичне.*

***Ключові слова:** індивідуальне психологічне консультування, практична психологічна допомога, психологічна підтримка, психічний стан, психологічні ресурси, методи розмовної терапії, підлітки.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Сучасне українське суспільство перебуває на стадії активного становлення, адже нестабільні політична та економічна ситуації вимагають від українців адаптуватись до умов життя сьогодні, знайти нові життєві орієнтири та цінності. Ці завдання є актуальними для усіх вікових груп населення, а особливо для підлітків, адже важливість підліткового віку визначається тим, що у ньому закладаються основи і напрями формування моральних і соціальних установок особистості. Кваліфіковану допомогу у цій непростій ситуації діти підліткового віку можуть отримати в процесі індивідуального психологічного консультування. На відміну від дорослих, особистість підлітків динамічно розвивається, тому варто враховувати специфіку розвитку дітей підліткового віку та організувати проведення індивідуального психологічного консультування відповідно до їхніх вікових особливостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано**

**вирішення даної проблеми та на які опирається автор.** У сучасній психологічній науці досить детально описано різні підходи до індивідуального консультування підлітків: віково-психологічний підхід (Г. В. Бурменська, Є. І. Захарова, О. О. Карабанова), особистісно орієнтований підхід (Г. С. Абрамова, Т. П. Гаврилова, Т. П. Флоренська), когнітивно-біхевіоральний підхід (А. Гольдштейн, Д. Гіббс, Д. Поттер, Ю. С. Шевченко). Також вченими здійснені дослідження особливостей психологічного консультування дітей підліткового віку залежно від запиту, а саме консультування підлітків щодо питань міжособистісних взаємин (С. В. Васьківська, П. П. Горностай, Н. Ю. Журавльова, Н. В. Самоукіна), консультування підлітків з акцентуаціями характеру (Р. В. Овчарова) тощо.

**Мета статті** – розкрити особливості індивідуального психологічного консультування підлітків відповідно до закономірностей їхнього особистісного розвитку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Підлітковий вік – це період життя дитини від 11-ти до 15–16-ти років, що є умовно перехідним між дитинством та юністю. Вчені й досі не дійшли згоди щодо точних вікових меж цього періоду, який, на думку І. С. Кона характеризується максимальними диспропорціями щодо рівнів та темпів розвитку. Вчений звертає увагу на те, що загальні закономірності підліткового віку проявляються в індивідуальних варіаціях, які залежать не лише від середовища та умов виховання, які оточують підлітка, але й особливостей його організму та особистості взагалі [1].

Прояви суперечності самого вікового періоду та їхні причини пояснила та описала Л. Г. Терлецька. Вона зауважила, що у підлітків часто спостерігається неуважність та погіршення результатів навчальної діяльності. Хоча дитина підліткового віку здатна придумувати способи запам'ятовування нової інформації та висувати нові гіпотези, тобто свідомо керувати власними пам'яттю і мисленням, їй важко керувати своєю особистістю як цілим. Причинами цього є хронічна емоційна нестабільність, поява нових інтересів, а

також те, що розумова діяльність підлітка, як і його поведінка, залежать від стану його мотиваційної сфери. Тобто, він уважний лише у випадку його особистої зацікавленості. Інтимні переживання підлітка пов'язані з пізнанням власних здібностей і можливостей, оцінкою його оточенням та формуванням власного образу “Я”. Також починає формуватися позиція дорослої людини. Аналіз своєї особистості – це засіб, який допомагає в організації стосунків та діяльності. Підліток починає порівнювати себе із людьми, що його оточують, однолітками, батьками та іншими дорослими, що надає йому можливість отримувати знання про особливості їхнього характеру та поведінки. У багатьох дітей підліткового віку рівень домагань вищий за реальні можливості, на підставі чого у них виникають хибні уявлення про несправедливе ставлення та оцінювання батьків або вчителів, що, у свою чергу, пов'язано з підвищеною чутливістю до оцінок інших [2].

На думку І. С. Булах, з метою реалізації підвищених вимог, що висуває до підлітка суспільство, його потреба самопізнання стає провідною і спрямована на раціоналізацію використання власних внутрішніх можливостей. Увага підлітка стає цілковито прикутою до власної особистості. Осмислення власних якостей відбувається у тій же послідовності, що і усвідомлення якостей іншого: спочатку виокремлюються зовнішні, фізичні характеристики, потім якості, пов'язані з виконанням певних видів діяльності, і останніми осмислюються особисті риси характеру та приховані властивості внутрішнього світу. Особистісне зростання підлітка – це процес самоусвідомлення та ціннісного ставлення до власного Я, що актуалізує нові рівні відкриття у самому собі моральних якостей і почуттів та провокує особистість до осмисленого переживання власних дій як вільних, відповідальних вчинків [3]. Усі зазначені особливості перебігу особистісного розвитку дитини підліткового віку психологу необхідно враховувати в процесі індивідуального консультування для його ефективного здійснення.

Психологічне консультування – це форма надання практичної психологічної допомоги на основі попереднього вивчення проблем, що

турбують клієнтів, а також вивчення особистості клієнтів та їхніх взаємовідносин з оточуючими людьми. О. Я. Митник звертає увагу на особливості вирішення психолого-педагогічних проблем підлітків за допомогою психологічного консультування, до якого належать психологічна підтримка, оптимізація психічного стану й актуалізація власних психологічних ресурсів підлітка. По-перше, хоча вступ до підліткового віку зазвичай не передбачає входження дитини до нової групи, сама група стає іншою, що суттєво впливає на подальший розвиток особистості. По-друге, у зв'язку зі зміною особистості підлітка виникають типові конфлікти між ним і батьками, що пов'язані з неадекватною соціальною поведінкою, небажанням повідомляти подробиці власного життя, зниженням навчальної активності та погіршенням результатів навчання у школі, неадекватністю самооцінки тощо [4].

Індивідуальна допомога у формі психологічного консультування може здійснюватись за запитом самого підлітка, без ініціативи дорослих: батьків або вчителів. Типовими запитамі у консультуванні дітей підліткового віку є: консультування щодо труднощів у навчанні і шкільній дезадаптації; консультування з питань подолання кризи підліткового віку; консультування щодо порушення міжособистісних відносин; консультування з проблем акцентуованості характеру; консультування з розвитку самосвідомості підлітків тощо.

Консультування дітей підліткового віку переважно ґрунтується на застосуванні методів розмовної терапії, тобто саме розмова (а не гра, як у молодших школярів) є засобом для усунення порушень психологічного здоров'я. К. Роджерс виокремив важливі аспекти ефективних взаємин між підлітком та консультантом: повне прийняття підлітка, вміння консультанта проявляти емпатію і конгруентність [5].

Під час проведення індивідуального консультування з дитиною підліткового віку психолог почергово вирішує два основних завдання. Діагностичне завдання полягає у зборі та аналізі необхідної інформації для з'ясування причин виникнення проблемної ситуації. Терапевтичне завдання за

мету має здійснення психологічної допомоги, що вимагає використання різноманітних спеціальних прийомів і технік залежно від змісту та складності діагностованої проблеми.

Орієнтовна схема консультації підлітків виглядає таким чином:

встановлення контакту;

робота з запитом: опис труднощів і бажаних змін у собі, конкретних людях, ситуації;

діагностична бесіда: пошук причин труднощів;

інтерпретація: словесно сформульована гіпотеза консультанта про можливі причини труднощів підлітка;

реорієнтація: спільне вироблення конструктивних способів подолання труднощів [4].

Основними умовами встановлення контакту з підлітком, на які звернула увагу Т. П. Гаврилова, є добровільність, конфіденційність та відповідальність. Підліток має бути впевненим, що зміст бесід з ним не стане відомим ні батькам, ні вчителям, ні однокласникам. Психологу важливо не лише взаємодіяти із підлітком із позиції прийняття останнього, причому незалежно від змісту повідомленої дитиною інформації або її поведінки, а й виявляти зацікавлене ставлення до неї, не припускаючи фамільярності, зарозумілості і демонстрації переваг [6]. Ю. А. Алексєєва здійснила спробу виокремити основні стадії взаємодії щодо створення довірливих взаємин у роботі психолога-консультанта з підлітком:

накопичення згоди – нейтралізація негативних установок учня в процесі спілкування, проведення бесід на нейтральні та актуальні теми;

пошук спільних інтересів, часткове переключення на обговорення особистісних якостей вихованця;

взаємне прийняття для обговорення особистісних якостей (на цьому етапі переважно позитивних);

виявлення якостей, небезпечних для взаємодії;

індивідуальні взаємодії та взаємна адаптація партнерів;

узгоджена взаємодія – повне взаєморозуміння та довіра [7].

Для налагодження ефективної взаємодії із підлітком найбільш дієвим варіантом є не пряме повідомлення йому власної гіпотези, а опосередковане – з використанням методу “аналізу чужих проблем”, що дозволяє консультанту спиратися на активність самого підлітка, а підлітку – сформулювати проблему зрозумілою мовою і самому визначити глибину занурення у неї.

Особистісне зростання підлітків нерозривно пов’язане з засвоєнням моральних понять, розвитком моральних почуттів, посиленням відповідальності за себе та інших, підвищенням рівня саморегуляції, тому, консультуючи підлітків щодо особистісних проблем, психолог вирішує два важливих завдання: по-перше, з’ясовує, які ціннісно-нормативні установки переважають у взаєминах підлітка; по-друге, допомагає зрозуміти, наскільки його реальна поведінка відповідає загальнолюдським нормам.

В процесі індивідуального консультування підлітків психологу часто доводиться працювати з їхніми негативними переживаннями, зокрема, злістю і гнівом, а також гіпертрофованими почуттями провини і сорому, уточнюючи значущість, що перебуває в основі цих почуттів. Консультуючи дітей підліткового віку, психолог дає можливість їм вільно виявляти власні почуття, в процесі чого вони відчують емоційне звільнення та починають усвідомлювати основні причини своїх проблемних життєвих ситуацій. І. С. Булах пропонує у такому випадку використовувати такий метод, як рефреймінг, за допомогою якого психолог має змогу зменшити емоційну напруженість, що відбувається за рахунок зміни сприйняття підлітком тих проблем або ситуацій, які є джерелом наявних переживань. Цей метод дозволяє допомогти підліткам осмислити і переоцінити ситуацію або причину тієї чи іншої події. Зміна точки зору надає можливість дітям підліткового віку зрозуміти, як по-іншому реагувати на ситуацію і змінити або приглушити почуття та переживання, що супроводжують її. Сутність рефремінга полягає у тому, що підліткам пропонують ідентифікувати власні негативні переживання,

думки або почуття, потім знайти у них щось позитивне і зосередитися на цьому, а надалі об'єднати позитивні та негативні переживання [8].

Однією з головних причин значної частини труднощів у підлітковому віці є відсутність навичок адекватної ситуації поведінки, тому метою консультативної роботи також є навчання підлітків новим формам адаптивної поведінки, які відсутні у їхньому поведінковому репертуарі. Завдання психологічної допомоги у таких випадках полягає у підвищенні рівня адаптивності до певних ситуацій взаємодії та спілкування із соціальним оточенням і предметним світом. Для розвитку соціальних навичок підлітків у практиці консультування широко використовується метод репетиції поведінки та програвання ролей.

Для розвитку почуття відповідальності вчені пропонують використовувати метод планування, який полягає у заохоченні підлітків до оцінювання власної поведінки, наданні допомоги у складанні плану власних дій для досягнення мети, з'ясуванні того, що допомагає і що заважає їм у пошуку альтернативних дій і виконанні плану. Психолог-консультант повинен пояснити підлітку, що план має бути чітким, простим, конкретним і реалістичним: що будеш робити, де, як, коли і навіщо. Для усвідомлення дитиною того, що вона несе відповідальність за власну поведінку, консультанту варто працювати з її "Я-висловлюваннями" [8].

**Висновки.** Таким чином, індивідуальне консультування підлітків посідає важливе місце у роботі психолога, адже саме під час такої форми роботи консультант може зрозуміти переконання, почуття, які впливають на їхню поведінку та допомогти вирішити психолого-педагогічні та особистісні проблеми підлітків. В процесі індивідуального консультування психолог має можливість ознайомити підлітка із необхідними психологічними знаннями, які є важливими в процесі вирішення його проблем, підкреслюючи важливість використання при цьому раціонального та логічного мислення. Під час консультативної роботи із підлітками важливе значення має розвиток у них моральних переживань і почуттів. Таким чином, для підвищення ефективності

вирішення різних особистісних та міжособистісних проблем у підлітків та запобігання їхньому виникненню, психолог у консультативній роботі з ними за допомогою різноманітних спеціальних методів та засобів впливає на глибинну сферу їхньої особистості.

**Перспективами подальших досліджень у обраному напрямку є визначення гендерних особливостей індивідуального психологічного консультування дітей підліткового віку.**

### Список використаної літератури

1. Кон И. С., Фельдштейн Д. И. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста. М., 1989. С. 45–65.
2. Терлецька Л. Г. Вікова психологія та психодіагностика: підручник К. : Видавничий дім “Слово”, 2013. 608 с.
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія / І. С. Булах. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. С. 84–97.
4. Митник О. Я., Томаржевська І. В. Психологічне консультування: навчально-методичний посібник. К. : Видавничий дім “Слово”, 2016. 128 с.
5. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. М. : “Рефл-бук”, К. : “Ваклер”, 1997. 320 с.
6. Гаврилова Т. П. Личностное консультирование подростков как вид психологической помощи. *Психологическая наука и образование*. 1997. № 1. С 88–92
7. Алексеева Ю. А. Особливості психологічного консультування підлітків : тематичний план та робоча програма спецкурсу для спеціальностей “соціальна педагогіка, практична психологія” та “соціальна робота, практична психологія”. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. 31 с.
8. Консультативна психологія : підручник / І. С. Булах, І. М. Бушай, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін, Ю. А. Алексеева; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Ін-т соціології, психології та соц. комунікацій. Вінниця : Нілан, 2014. 484 с.

*Рецензент – доктор психологічних наук, професор Сафін О. Д.*

### ***Вахоцкая И. А. Особенности индивидуального психологического консультирования подростков***

*В статье приведены результаты исследования особенностей индивидуального психологического консультирования подростков. Определено, что оказание практической психологической помощи по решению личностных и межличностных проблем подростков в процессе психологического консультирования имеет целью психологическую поддержку, оптимизацию психического состояния и актуализацию собственных психологических ресурсов подростка и преимущественно основывается на применении методов разговорной терапии. Во время проведения индивидуального консультирования*



с ребенком подросткового возраста психолог поочередно решает две основные задачи: диагностическую и терапевтическую.

**Ключевые слова:** индивидуальное психологическое консультирование, практическая психологическая помощь, психологическая поддержка, психическое состояние, психологические ресурсы, методы разговорной терапии, подростки.

### ***Vahotskaya I. Features of Individual Psychological Counseling of Teenagers***

*The article presents the results of the study of the features of individual psychological counseling of teenagers. It is determined that the provision of practical psychological help in solving personal and interpersonal problems of teenagers in the process of psychological counseling is aimed at psychological support, optimization of the mental condition and updating of the psychological resources of the teenagers and mainly based on the use of methods of conversational therapy. Individual assistance in the form of psychological counseling can be carried out at the request of the teenagers himself, without the initiative of adults: parents or teachers. Typical requests for counseling teenagers are: counseling about learning difficulties and school adaptation; counseling about overcoming the crisis of teenager; counseling on the violation of interpersonal relations; counseling on the development of teenagers' self-awareness etc. While conducting an individual consultation with teenager, the psychologist solves two main tasks. The diagnostic task is to collect and analyze the necessary information to find out the causes of the problem situation. The therapeutic task is to provide psychological assistance, which requires the use of a variety of special techniques, depending on the content and complexity of the diagnosed problem.*

*The main conditions for establishing contact with a teenager are voluntariness, confidentiality and responsibility. The teenager should be sure that the content of the conversation with him will not be known to parents, teachers or classmates. For psychologist is important not only to interact with the teenager from the point of acceptance of the latter, regardless of the content of the child's information or behavior, but also to show an interest in him. The personal growth of adolescents is inextricably linked with the assimilation of moral concepts, the development of moral feelings, increased responsibility for themselves and others, an increase in the level of self-regulation, therefore, while counseling adolescents regarding personal problems, the psychologist solves two important tasks: first, finds out what values prevail in the relationship of a teenager; and secondly, helps to understand how its real behavior compares to the human standards. One of the main causes of much of the difficulty in teenager is the lack of skills in the behavior, so the purpose of advisory work is also to educate teenagers of new forms of adaptive behavior that are absent in their behavioral repertoire.*

*Thus, individual counseling for teenagers occupies an important place in the work of a psychologist, because of this form of work a counselor can understand the beliefs, feelings that affect their behavior and help solve psychological, pedagogical and personal problems of teenagers.*

**Key words:** *individual psychological advising, practical psychological help, psychological support, mental condition, psychological resources, methods of colloquial therapy, teenagers.*