

ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ АДЕКВАТНОСТІ САМОСВІДОМОСТІ В ПІДЛІТКІВ У ДІАПАЗОНІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НОРМИ – АКЦЕНТУАЦІЇ

FEATURE OF SELF-AWARENESS LEVEL IN ADOLESCENTS WITHIN THE RANGE OF PSYCHOLOGICAL NORM AND ACCENTUATION

Стаття присвячена аналізу результатів застосування методів психокорекції до підлітків, які відносяться до конституційно-психотипологічної особистісної мінливості. Ми використали два ключових підходи – особистісно орієнтовану психотерапію та транзактний аналіз – з метою вивчення їх впливу на особистісну динаміку підлітків. Перша частина статті присвячена аналізу особливостей самовідносин та змінених образів «Я» у підлітків з конституційно-психотипологічною мінливістю. Дослідження показало, що використання специфічних когнітивних стратегій захисту сприяє формуванню адаптивних особистісних позицій, які сприяють підтримці позитивної самооцінки та збереженню цінності «Я».

У другій частині статті розглядаються результати застосування особистісно орієнтованої психотерапії та транзактного аналізу. Проаналізовано чотири етапи психотерапевтичного процесу, спрямовані на вдосконалення самосвідомості підлітка, переходу між різними особистісними станами, адаптації до міжособистісних відносин та перетворення сценаріїв життя. Виявлено, що ці підходи дозволяють змінювати структуру самовідносин та сприяють виробленню позитивних життєвих позицій у підлітків.

У третій частині статті обговорюється позитивний вплив відновлення адекватної самосвідомості на сімейні відносини. Зазначається, що підлітки з більш адекватною самосвідомістю стають стабілізаторами сімейної динаміки, їхні здатності розуміти та співпереживати переживання батьків важливі для сімейної гармонії, особливо в умовах, коли батьки перебували у стресових ситуаціях.

У завершальній частині статті підкреслюється значущість адекватної самосвідомості як критерію успішності психотерапевтичних втручань. У висновках наголошується на перспективах використання особистісно орієнтованої психотерапії та транзактного аналізу у практиці педагогів, психологів та вихователів, що сприятиме ефективному розвитку підлітків та підтримці сімейного благополуччя.

Ключові слова: підлітки, психокорекція, особистісно орієнтована психотерапія, транзактний аналіз, самосвідомість.

Our study is dedicated to the analysis of psychocorrection methods' outcomes applied to adolescents with constitutional-psychotypological variability. We employed two primary approaches: person-centered psychotherapy and transactional analysis, aiming to explore their impact on adolescents' personal dynamics. The first section of the article scrutinizes peculiarities of self-relations and altered self-concepts in adolescents with constitutional-psychotypological variability. The research demonstrates that the use of specific cognitive defense strategies contributes to the formation of adaptive personal positions, fostering positive self-esteem and preserving self-worth.

The second part of the article examines the results of employing person-centered psychotherapy and transactional analysis. Four stages of the psychotherapeutic process are analyzed, aimed at enhancing adolescents' self-awareness, transitioning between different personal states, adapting to interpersonal relationships, and transforming life scripts. These approaches enable restructuring of self-relations and promote the development of positive life orientations in adolescents.

The third section of the article discusses the positive influence of restoring adequate self-awareness on family relationships. Adolescents with more balanced self-awareness become stabilizers of family dynamics, as their ability to understand and empathize with parents' experiences proves vital for family harmony, especially during parental stress.

In the final part of the article, the significance of adequate self-awareness as a criterion for the success of psychotherapeutic interventions is underscored. The conclusions emphasize the prospects of implementing person-centered psychotherapy and transactional analysis in the practice of educators, psychologists, and caregivers, facilitating effective adolescent development and supporting family well-being.

Key words: adolescents, psychocorrection, person-centered psychotherapy, transactional analysis, self-awareness.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.19>

Большакова А.М.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри педагогіки,
психології та філології
Харківська державна академія культури

Віденєєв І.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології
та філології
Харківська державна академія культури

Вступ. Використовуючи характеристики самосвідомості для об'єктивізації ефективності психотерапії, психокорекції, необхідно згадати феноменологію духу Гегеля, який стверджував, що самосвідомість є єдиним способом існування людини. Філософський аспект аналізу самосвідомості пов'язаний із виявленням її гносеологічної сутності, з'ясуванням її співвідношення з об'єктивним буттям особистості. З іншого боку, даний аспект передбачає визначення поняття «свідомість», яке сприймається як виділення суб'єктом себе як носія певної активної позиції стосовно

світу. Виділення себе, ставлення до себе, оцінка своїх можливостей, які є необхідним компонентом будь-якої свідомості, утворює різні форми цієї специфічної характеристики людини, що називається самосвідомістю.

З філософського погляду самосвідомість – це різноманітні форми і рівні самопізнання, самооцінка та самоконтроль. Самосвідомість передбачає зіставлення себе з прийнятим даною людиною ідеалом «Я», винесення деякої самооцінки і, як наслідок, виникнення почуття задоволення або незадоволення собою, що є основою життєвої позиції

особистості з точки зору теоретичних основ психотерапії.

Уявлення про самосвідомість як складну динамічну єдність знання та відносини інтелектуального та афективного поділяли та розвивали у вітчизняній та зарубіжній психології представники найрізноманітніших психологічних шкіл, серед яких – С.Д. Максименко, С.П. Бочарова, О.В. Землянська, Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, В.М. М'ясищев, Б.В. Зейгарник, О.О. Бодальов. Звернення до самосвідомості як аспекту свідомості дозволило Л.С. Виготському розглянути розвиток рефлексії в онтогенезі, тобто вивчити передумови появи у підлітковому віці самосвідомості як вищого етапу розвитку свідомості.

В умовах сучасного тривалого соціально-інформаційного стресування під час війни з росією у частини підлітків формується стійкий негативний психоемоційний стан, коли складається негативна когнітивна триада, яка перешкоджає повноцінному розвитку самосвідомості підлітка.

Негативна триада складається з трьох основних когнітивних патернів, що детермінують ідіосинкразичне ставлення підлітка до себе, власного майбутнього та свого поточного досвіду, до людей, що його оточують. Перший компонент триади залежно від структури особистісного психотипу може бути пов'язаний із негативним ставленням підлітка до власної персони (наприклад, шизоїдна, сенситивно-шизоїдна структура особистості). Другим компонентом когнітивної триади є схильність до негативної інтерпретації свого поточного досвіду взаємодії з мікро-, макро-соціумом (наприклад, істероїдна структура особистості). Третій компонент триади пов'язаний з негативним ставленням до свого майбутнього (наприклад, циклоїдна структура особистості та спад рівня гіпотимії, дистимічних переживань). Звертаючи погляд у майбутнє, підліток бачить там лише нескінченну низку тяжких випробувань та страждань. Таким чином, самосвідомість є найвищою властивістю особистості, що дозволяє погодитися з К. Ясперсом про правомірність та необхідність використання двох видів терапії. Насамперед, необхідна апеляція до буття особистості. Досягнення вищого рівня самопізнання може призвести до послаблення та зникнення патологічних механізмів, коли ці механізми детерміновані невідповідністю між внутрішнім ритмом психічного життя людини та її екзистенційними можливостями. Чим більше методи та техніки психотерапії звернені до цілісної особистості, а не адресовані до будь-якої однієї сторони психічної або нервової діяльності, тим вищою є результативність психотерапії, психокорекції.

У зв'язку з цим одними з найбільш актуальних та прийнятних психокорекційних методів для підлітків, які звернені до «цілісної особистості», можна вважати особистісно орієнтовану психотерапію та транзактний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мета дослідження – визначення рівня адекватності самосвідомості у підлітків з циклоїдною структурою психотипу для вирішення питання про можливість та необхідність застосування психокорекційних впливів по відношенню до особистості.

В емпіричному дослідженні брало участь 246 підлітків віком 13–16 років чоловічої та жіночої статі. У суцільній вибірці піддослідних виділено феноменологічний та експериментально-психологічний конституційний континуум у вигляді таких діапазонів, як психологічна норма-акцентуація, прикордонна аномальна особистість (ПАЛ), патологічна психічна конституція (психопатія), з наступним виділенням 54 підлітками особистісного психотипу. Визначення приналежності підлітків до діапазону норми та структури психотипу проводилося за результатами аналізу біографічного методу та патохарактерологічного діагностичного опитувальника (ПДО). Отже, використання методу ПДО з суб'єктивною шкалою, що адекватно характеризує самооцінку підлітка в різні моменти його життєдіяльності, дозволить, з одного боку, уточнити рівень неадекватності в саморегуляції поведінки, відображаючи вираженість або схильність до аномальної девіантної поведінки і, з іншого, об'єктивізувати ефективність психологічних чи педагогічних впливів на особистість підлітка і відзначити, якщо вона матиме місце, диференційованість у регуляції поведінки.

Основною методикою об'єктивізації психотипологічної мінливості підлітків виступив спеціально розроблений психолого-діагностичний комплекс, зокрема методика визначення рівня невротизації та психопатизації – УНП (Є.В. Бажин, І.Б. Ласко), клінічний опитувальник оцінки невротичного стану (К.К. Яхін, Д.М. Менделевич), шкала тривоги Тейлора, особистісний опитувальник Айзенка, патохарактерологічний діагностичний опитувальник А.Є. Лічко.

Спеціалізована психологічна допомога включала порівняльне застосування методів та технік транзактного аналізу та особистісно орієнтованої терапії. Результати порівняльного психологічного дослідження всіх піддослідних зазнали суцільної математичної обробки з використанням критерію Х-квадрат (К. Браунлі). Ми керувалися нульовою гіпотезою, що жодних відмінностей між піддослідними порівнюваних груп не існує. Крім того, для математичної обробки ми використали дискримінантний аналіз.

Предмет дослідження – особливості само-свідомості у підлітків з циклоїдною структурою психотипу.

Порівняльний експериментально-психологічний метод обстеження з подальшою обробкою отриманих результатів за допомогою непараметричної математичної статистики у вигляді дискримінантного аналізу групи підлітків з циклоїдною структурою особистості психологічного діапазону норми-акцентуації дозволив виділити групу 1 з адекватним рівнем самосвідомості – 24 підлітка із недостатньо адекватним рівнем самосвідомості.

Результатом психолого-математичного аналізу стала лінійна дискримінантна функція, що дозволяє виділяти із загальної кількості підлітків, що належать до циклоїдного психотипу конституційно-континуального діапазону норми-акцентуації, підгрупи з адекватним і недостатньо адекватним рівнями розвитку самосвідомості. Лінійна дискримінантна функція як диференційно-діагностична шкала виглядає так:

$$Y = -3,143X + 7,738X_2 + 8,445X_3 + 35,295X_4 + 30,731X_5 - 2,543X_6 - 0,510X_7 - 2,669X_8 - 2,667X_9 + 38,210X_{10} - 92,506X_{11} + 4,429X_{15} - 21,609X_{16} - 34,739X_{17} + 4,976X_{18},$$

де X є конкретним арифметичним значенням відповідного психологічного показника. Якщо після підстановки арифметичних показників у дискримінантну функцію сумарне значення буде більшим від дискримінантного індексу R , то результати даного обстежуваного слід віднести до представників групи 1, тобто до підлітків-акцентуантів з адекватним рівнем самосвідомості.

Якщо значення Y буде менше R , то результати ми віднесемо відповідно до обстежених групи 2 – підлітків-акцентуантів з повністю адекватним рівнем самосвідомості. Не можна оминути те, що відсоток помилкової діагностики дорівнює нулю. Це підтверджує високу достовірність результатів та адекватність вибору психологічних та особистісних опитувальників для обстеження.

Результати дискримінантного аналізу дозволили виділити особливе взаємопоєднання психологічних маркерів з їхньою питомою вагою, що відображає внесок у диференціацію, характерних для проведення диференціальної психологічної діагностики та виділення підлітків з адекватним рівнем самосвідомості (група 1): схильність до емансипації – 17,5%, до делінквентності – 75%, помірно виражений показник рівня особистісно конституційної тривоги – 28,4%. Підлітки з циклоїдною структурою психотипу, але адекватним рівнем самосвідомості відрізняються лише тенденцією до емансипації, психологічною схильністю до алкоголізації, делінквентності, що відображає напруженість конституційних пси-

хотипологічних механізмів особистісної компенсації і поведінкової адаптації під контролем інших. Подібне поєднання психологічних маркерів відображає можливість підлітків гідно та розумно для свого віку виявити ознаки емансипації, психологічної схильності до делінквентності, позначити для однолітків перспективи своїх психологічних можливостей, зовні не особливо відрізняючись від них. При цьому зберігається повний контроль самосвідомості над своїми переживаннями та стереотипом поведінки.

З іншого боку дискримінантної площини в тривимірному просторі розташовуються психологічні результати підлітків з неповністю адекватним рівнем самосвідомості, коли виявляється інше поєднання маркерів, що беруть участь у диференціації: індекс B – мінімальна мозкова недостатність (-13%), шкали астенії (-19%), істерії (-185%), невротичної депресії (-64%), тривоги (-43%), показники рівня невротизації (-28,1%), рівня психопатизації (-26%), екстраінтроверсії (-11,3%), невротичної тривожності (-129,3%). Узагальнюючи та аналізуючи результати психологічної диференціальної діагностики рівня самосвідомості у підлітків, можна стверджувати, що найбільш різноманітні поєднання психологічних диференціальних показників властиві циклоїдним акцентуантам з неадекватним рівнем самосвідомості, які зумовлені вродженими ознаками органічної недостатності мозку, стійкими астеничними та істеричними, дистимічними та тривожними особистісними переживаннями, що досягають фрагментарної невротизації особистості, що епізодично посилюється. Остання обставина поєднується з ознаками дезадаптивної поведінки – вираженістю психопатизації, невротизації, невротичної тривожності, тобто наростаючою аномальною особистісною та поведінковою мінливістю, що відповідає межі переходу діапазону психологічної норми – акцентуації в діапазоні прикордонної аномальної особистості [2, с. 26].

Таким чином, з різних сторін дискримінантної площини розташовуються результати обстеження підлітків із циклоїдною структурою особистісного психотипу, коли у підлітків з неповністю адекватним рівнем самосвідомості під впливом деструктивних соціальних факторів виявляється слабкість конституційних механізмів психологічного захисту. У цих умовах на межі «зриву» знаходяться механізми особистісної компенсації та поведінкової адаптації, підтверджуючи отримані результати диференційно-діагностичної психолого-математичної шкали. Результати цього психологічного дослідження, з одного боку, показують індивідуальність та варіабельність особливостей самосвідомості в межах однієї субпопуляції підлітків, а з іншого, – виявляють їх гру-

пову специфічність з ознаками тенденції до аномальної конституційно-психотипологічної особистісної мінливості у бік діапазону прикордонної аномальної особистості.

Вивчення порушень самосвідомості розкриває перспективи комплексного психолого-психотерапевтичного впливу на особистість, визначаючи вектор психокорекційної та психотерапевтичної спрямованості на механізми конституційної психотипологічної компенсації та адаптації, а також час початку психокорекції. Крім цього, з'являється можливість оптимізувати методи психологічної корекції та психотерапії для відновлення адекватного рівня самосвідомості, саморегуляції та самоконтролю поведінки, що буде критерієм гармонізації особистості підлітків.

Можна стверджувати, що підгрупа підлітків із недостатньо адекватним рівнем самосвідомості є тією реальною групою ризику, яка під впливом соціально стресових та інформаційних факторів середовища життєдіяльності демонструє неадекватність вищих особистісних властивостей, зокрема самосвідомості, емпатичності, духовності. Саме ця група підлітків та їхнє найближче сімейне оточення потребує методів спеціальної психологічної допомоги, захисту. Можна стверджувати за результатами дослідження, що самосвідомість, самооцінка, самоконтроль як вищі властивості особистості є основою особистісної та поведінкової мінливості, зокрема в діапазоні психологічної норми-акцентуації.

Застосування методів психокорекції до підлітків другої групи у вигляді особистісно орієнтованої психотерапії (підгрупа 2А – 16 підлітків) та тразактного аналізу (підгрупа 2Б – 14 підлітків) показало цілком певні перспективи. Було виявлено відповідність змінених образів «Я» і структури самовідносин, які формуються та стабілізуються за допомогою низки специфічних когнітивних стратегій захисту [1, с. 144].

Суть особистісно орієнтованої психотерапії полягає у психологічній корекції особистості шляхом вивчення закономірностей формування внутрішніх життєвих позицій та вироблення навичок переходу з однієї позиції в іншу, формування функціонування без упереджень, вивчення закономірностей структури міжособистісних відносин, навчання навичкам виходу з конфліктних та маніпулятивних ситуацій, формування творчої життєвої позиції, навчання прогнозуванню ситуацій. Це дозволяє м'яко, послідовно, «пошарово» опрацювати психологічні проблеми людини, зберігаючи та посилюючи її позитивну оцінку себе, інших людей, обставин, ситуацій.

Сутність даної стратегії психотерапії та транзактного аналізу полягає у проведенні 4-х етапів терапії. У першому занятті всіх етапів кожен член групи позначав мету і завдання, що

він ставив собі, відвідуючи сеанси психотерапії, визначав те, що він вміє, чого хоче навчитися. На останньому сеансі підбивався підсумок. Учасники викладали письмово та усно свої отримані зміни як суб'єктивні, так і об'єктивні, які обговорювалися членами групи, підбивався підсумок про досягнення поставленої мети та визначення цілей на майбутнє. Наприкінці кожного сеансу давалося практичне завдання додому на тиждень після застосування отриманої на занятті навички поза групою. Наприкінці етапу давалося завдання на весь період із закріплення отриманих навичок за весь етап. Кожен сеанс протягом 15–20 хв розпочинався та закінчувався опитуванням кожного учасника групи, спрямованим на виявлення стану «тут і тепер», виявлення результатів завдання додому.

Психотерапія проводиться у 4 етапи: на першому етапі – субособистісному – здійснюється підвищення самосвідомості пацієнта шляхом проведення тренінгів та вироблення навичок сприйняття без упереджень, емпатії – невербальної, вербальної, емоційної, позитивного мислення та ставлення до себе та інших людей, усвідомлення своїх поведінкових функціональних Его-станів, розпізнавання Его-станів в інших людей, деконтамінації Его-станів; на другому етапі – особистісному – здійснюється формування навичок функціонування особистості без упереджень шляхом проведення психотерапії: для усвідомлення закономірностей функціонування Его-станів, стереотипу функціонування своєї особи та інших, закономірностей функціонування між людьми на рівні особистості, закономірностей розвитку конфлікту та шляхів виходу з нього, функціонування особистості залежно від внутрішньої життєвої позиції; на вироблення навичок переходу з одного функціонального стану особистості до іншого; формування: навичок переходу з однієї життєвої позиції в іншу, конструктивного особистісного функціонування. На третьому етапі – міжособистісному – здійснюється формування у пацієнта навичок творчої рольової поведінки шляхом програвання психологічних ігор, прийнятих у транзактному аналізі, маніпулятивних ситуацій своїх та інших людей, навчання в тренінгах розпізнаванню маніпулятивних і чесних відносин, усвідомлення власних мотивів та інших людей, вироблення навичок виходу з психологічної гри, формування навичок протекторальної міжособистісної взаємодії, набуття навичок прогнозування ситуації. На четвертому етапі – сценарному – здійснювалося формування творчої життєвої позиції, зміна плану життя пацієнта шляхом програвання казок, усвідомлення у тренінгах своєї сценарної ролі, а також ролей інших людей, структури свого сценарного плану та інших людей, закономірності роз-

витку сценарного плану, формування у тренінгах навичок виходу зі сценарного плану, побудови життєвих цілей та способів їх досягнення.

Висновки з проведеного дослідження.

Отримані результати мають конкретне практичне значення для застосування в реальній психодіагностичній та психокорекційній практиці шкільних психологів, вчителів, вихователів, демонструючи вектор спрямованості для адекватного психологічного консультування та визначення тактики та стратегії психологічної, психотерапевтичної допомоги підліткам з тенденцією до конституційно-психотипологічної особистісної мінливості норми-акцентуації. Сімейні відносини, що змінюються на позитивні за рахунок підвищення рівня адекватності самосвідомості в процесі транзактного аналізу, є незаперечною цінністю для будь-якої сім'ї, але особливо це важливо для сімей військовослужбовців, батьки у яких є або були учасниками бойових дій часто з формуванням посттравматичних стресових розладів. Адекватний рівень самосвідомості підлітка змінює ставлення не лише до себе, а й до переживань, поведінки батьків, які обоє перебувають у стресовому стані. У разі підвищення адекватності самосвідомості у підлітка він стає стабілізатором внутрішньосімейних відносин, усвідомлюючи, розуміючи переживання батьків,

найчастіше намагаючись трансформувати їх на конструктивну основу.

Таким чином, даний метод дозволяє не тільки виявити індивідуальні психологічні особистісні позиції та установки, але й перебувати неадекватні особистісні відносини, а також викликати особливі емоційні зміни щодо особистості до самої себе, свого «Я» і до найближчого мікросоціального оточення.

Самосвідомість як найвища властивість особистості може бути критерієм успішності чи неуспішності проведення психотерапевтичних, психокорекційних заходів спеціальної психологічної допомоги підліткам. Визначення більш адекватного рівня самосвідомості чи менш адекватного відбиває особистісну мінливість, зокрема у діапазоні психологічної норми-акцентуації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Афанасьєва Н.Є. Особливості взаємозв'язку самооцінки та психологічних захистів у здобувачів вищої освіти. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 140–144.
2. Віденєєв І.О., Большакова А.М. Особливості психосоматичної симптоматики студентів-психологів як передумова професійної деформації. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. Том 33(72). 2022. № 5. С. 26–32.