

Міщиха Л. П.

*доктор психологічних наук,  
професор кафедри загальної психології  
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

## САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

### SELF-AWARENESS AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

У статті аналізується феномен самосвідомості в психологічному дискурсі. Структура самосвідомості розкривається як єдність самопізнання, самооцінки і саморегуляції. Самосвідомість, як розуміння себе, свого ставлення до інших і світу, вважається станом повного самоприйняття і самоконтролю над своїми думками, діями та емоціями, де індивід виступає в ролі активного спостерігача власних психічних станів у поточний момент, проявів і реакцій на життєві події, порівнюючи їх з ідеальним Я-образом по відношенню до Я-концепції. Це стосується здатності свідомо проживати кожен даний момент життя, не заціклюючись на життєвих ситуаціях, які вже завершені (незмінні), або тих, які ще не відбулися (але які людина постійно актуалізує). Поняття самосвідомості розглядається поряд із поняттями ідентичності та індивідуальності, де, вступаючи в різноманітні соціальні стосунки з оточенням, індивід зберігає стійкість власного образу «Я» в часових характеристиках минулого, теперішнього та майбутнього. Автор зазначає, що самоусвідомлення неможливе без особистісної рефлексії, в центрі якої лежить самоаналіз внутрішнього світу, а також формату взаємодії з оточуючими та свого психічного стану. На основі попередніх досліджень, проведених автором (у руслі даної проблеми), у статті зроблено висновок про те, що практики майндфулнесу можуть успішно застосовуватися в роботі клінічних психологів і психотерапевтів як один із ефективних підходів до особистісного зростання та розвитку самосвідомості. Автор передбачає, що майбутня робота буде зосереджена на довгостроковому лонгітюдному дослідженні впливу практик самосвідомості на різні аспекти функціонування особистості.

**Ключові слова:** особистість, індивідуальність, свідомість, самосвідомість, самоусвідомлення, самопізнання, самооцінка, саморегуляція, практики усвідомленості, самоспостереження.

The article analyzes the phenomenon of self-awareness within psychological discourse. The structure of self-awareness is revealed as the unity of self-knowledge, self-esteem, and self-regulation. Self-awareness, understood as the comprehension of oneself, one's attitude toward others and the world, is regarded as a state of complete self-acceptance and self-control over one's thoughts, actions, and emotions. In this state, the individual acts as an active observer of their own mental states in the present moment, including manifestations and reactions to life events, comparing them with the ideal self-image in relation to the self-concept.

It refers to the ability to consciously experience every given moment of life without becoming fixated on life situations that have already passed (and are therefore unchangeable) or those that have not yet occurred (but which the individual constantly anticipates).

The concept of self-awareness is considered alongside the notions of identity and individuality. As the individual enters into various social relationships with the environment, they maintain the stability of their self-image across temporal dimensions—past, present, and future.

The author notes that self-awareness is impossible without personal reflection, which centers on the self-analysis of one's inner world, as well as the nature of interaction with others and one's psychological state.

Based on previous research conducted by the author (within the scope of this issue), the article concludes that mindfulness practices can be successfully applied in the work of clinical psychologists and psychotherapists as one of the effective approaches to personal growth and the development of self-awareness.

The author suggests that future work will focus on a long-term longitudinal study of the impact of self-awareness practices on various aspects of personality functioning.

**Key words:** personality, individuality, consciousness, self-awareness, self-knowledge, self-esteem, self-regulation, mindfulness practices, self-observation.

**Постановка проблеми.** Нинішній етап розвитку людства характеризується новими викликами. Одним з найбільших викликів сьогодні для українців є російсько-українська війна, де українці захищають своє право на незалежність, самобутність, демократичний шлях розвитку. Ці виклики актуалізують проблему збереження психічного здоров'я людей, розвиток у них самовладання, саморегуляції, оволодіння копінг-стратегіями у складних умовах життя. Все це репрезентує відповідний рівень розвитку самосвідомості особистості і стає для нас пріоритетним критерієм у виборі теми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема самоусвідомлення знаходить своє чільне місце у дослідженнях закордонних вчених. А. Земан виокремлює такі характеристики самосвідомості як самосприйняття, самомоніторинг. У працях З. Заборовського, С. Сласкі розглядаються різні форми самосвідомості. М. Лондон, В. І. Сесса та Л. А. Шеллеу визначили зміст самосвідомості через внутрішній і зовнішній компоненти. У вітчизняній науці проблема самоусвідомлення стала наріжним каменем у дослідженнях П. Р. Чамати, який розкрив її природу, форми прояву, накреслив шляхи

самопізнання особистості, розробив прикладні аспекти розвитку самосвідомості. У дослідженнях М. Й. Боришевського піднімається проблема механізмів саморегуляції як вияву внутрішньої самоактивності особистості. Самосвідомість пов'язується із зростанням особистості (С. Д. Максименко, В. О. Татенко); із значенням соціального середовища у її формуванні (Г. С. Костюк, М. Й. Боришевський та ін.), з Я-концепцією особистості, самооцінкою, рівнем домагань, соціальними очікуваннями та образу Я (М. Й. Боришевський, О. Є. Гуменюк, М. В. Савчин та ін.) тощо. У дослідженнях О. О. Продан розкриваються психологічні особливості та чинники самоусвідомлення особистості.

Разом з тим, піднімаючи таку проблему як самоусвідомлення, вчені більше уваги присвятили дослідженню її теоретичних засад – механізмів функціонування, структурних складових тощо. Наша стаття – це погляд на проблему самоусвідомлення не тільки під кутом теоретичного аналізу, але й можливостей її розвитку у руслі практик усвідомленості, інтерес до яких сьогодні все більше зростає.

**Мета статті** – здійснити аналіз феномена самоусвідомлення у психологічному дискурсі і запропонувати можливі підходи до його розвитку.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема самоусвідомлення тісно переплітається з поняттями свідомості і самосвідомості. Згідно з А. В. Фурманом: «Свідомість – найвища субстанційна форма людського буття» [9, с. 26]. Ключова особливість функціонування свідомості полягає в тому, що вона не має власного психічного змісту (психічної модальності) [5, с. 38], а черпає його «з інших психічних даностей і духовних форм, й усе ж являє собою багатофункціональну буттєвість, яка забезпечує не лише відображення дійсності, а й породження смислів, значень і цінностей, актуалізацію й удіяльнення пізнавальних, почуттєвих, інтенційних, інтуїтивних та інших психоформ (скажімо особистісних переживань, думок чи знань), нарешті уможливує розвій рефлексування й відтак угледіння самої себе в актах самоусвідомлення, Я-концептуалізації» [9, с. 22].

До складових свідомості В.П. Москалець відносить і самосвідомість, як систему знань про себе як про активне, діюче начало, котре впливає на об'єкти, змінюючи, перетворюючи, привласнюючи їх ідеально та матеріально тощо й зоорганізовує сформовані на цій основі самооцінки та ставлення до себе, що інтегруються у його центральній ланці – Я-концепції і ставлення» [5, с. 40], що визначає не тільки її ставлення до себе, інших, світу, але при цьому «знає зміст своїх ставлень» [Там само, с. 41]. Відтак самосвідомість є вищим рівнем розвитку свідомості.

Самосвідомість проявляє себе в усвідомленні особистості самої себе (знання про себе), власних ставлень до інших, світу, де є чітке розуміння між Я і не-Я, відчуття стабільності «Я» у часових характеристиках від минулого, теперішнього, до майбутнього, здатність особистості вести внутрішній діалог, самоорганізовуватись. Структура самосвідомості, таким чином, розуміється як єдність пізнання

себе (як відображення своїх більш-менш постійних рис і уявлень про свою сутність і суспільну цінність), самооцінки (яка теж відображає рівень знання особистості себе і ставлення до себе) і саморегуляції.

Самоусвідомлення – це психічний стан, за якого індивід відстежує свої переживання, що мають місце «тут і зараз», на протигагу «там і тоді» (як складова переживання часових параметрів минулого чи майбутнього). Мовиться про вміння усвідомлено проживати кожний даний момент життя, не застрягаючи при цьому на тих життєвих ситуаціях, які вже завершені (незмінні), чи як такі, які ще не відбулись (проте особистість їх постійно актуалізує). Це здатність свідомості до інтроспекції власної діяльності. Самоусвідомлення – це стан повного самоприйняття і самоконтролю над своїми думками, вчинками, емоціями. Самоусвідомлювати себе, – значить співставляти себе з власним образом ідеального Я, який бачиться особистістю як проєкт кращої себе (Р. Ассаджолі «Ідеальна модель»). На цьому шляху особистість чекають як «падіння», так і «злету». Велика «небезпека» – вибудовування проєктів, де є нереалістичні плани, надмірні амбіції і завищений рівень домагань, що задіює механізми психологічного захисту, сприяє виникненню фрустрації, депресивних станів, що може знижувати самооцінку, за якої власні здібності та можливості нівелюються, а сама особистість сприймає себе як неуспішну. Відтак усунення цього вбачаємо в реалістичному сприйнятті власних можливостей, наявних здібностей, що разом з мотиваційною складовою дають реальну картину позитивних змін.

Самоусвідомлення – це усвідомлення себе через прийняття біопсихосоціальної природи власного ества у всіх її проявах [3; 4], розуміння своїх вчинків, поведінки, мотивів, цілей, емоційних відреагувань на ті чи інші життєві ситуації. Це вміння відслідковувати з позиції спостерігача «взаємодію» як з собою, так і «дзеркально» – з навколишнім світом. Це вміння рефлексувати, аналізувати, робити висновки, водночас відпускаючи минуле, рухатись далі по «спіралі» розвитку, де кожен наступний етап – це збагачення нового досвіду, розширення знань у процесі самопізнання та пізнання світу. І, як результат, – переведення цих знань в емпіричну площину, де «знаю як» і «дію відповідно до моїх знань» стають нероздільними. Відтак самоусвідомлення – це не тільки різні рівні самопізнання, позаяк це і самооцінка та самоконтроль. Усвідомлена людина та, яка розуміє життя не через призму перешкод, труднощів, а через призму життєвих уроків та завдань, які повстають перед нею на кожному етапі онтогенезу, де вона здійснює вибори, приймає рішення, отримує результат, який сприймає як безцінний досвід у подальшому конструюванні власних життєвих стратегій.

Поняття самоусвідомлення пов'язане з ідентичністю та індивідуальністю. Щодо ідентичності, то Е. Еріксон її вбачає у різноманітті соціальних зв'язків із оточенням, стабільністю образу власного «Я» незалежно від змін «Я» і ситуацій, в які потрапляє особа, а також здатності до вирішення задач, які виникають на кожному етапі її життя [11].

Самоусвідомлення не можливе без особистісної рефлексії, де стрижнем виступає самоаналіз внутрішнього світу, а також поведінки у зв'язку з переживаннями інших людей, учасників соціальної взаємодії [1; 7]. Самоусвідомлення – це стан внутрішнього світу, який має певну динаміку своїх форм: від безвідносного відчуження власного існування до здатності вільно вводити, змінювати, оцінювати, аналізувати свої психічні процеси [6].

У процесі розвитку самосвідомості людина усвідомлює своє тілесне «Я» на рівні організму як біологічної системи, а також себе як індивіда з генетично заданими характеристиками, що впливають на психічну структуру. Розвиваючи свою суб'єктність у напрямку пізнання та усвідомлення особистісного потенціалу (формування ціннісно-смыслового каркасу особистості), людина розкриває свою індивідуальність як цілісне вираження біопсихосоціальної природи буття.

Вищим ступенем усвідомлення повинен бути визнаний той стан внутрішнього світу, коли людина має здатність вільно вводити, змінювати, оцінювати, аналізувати сама психічні процеси, що відбуваються в ній. Ця здатність самоусвідомлення є характерною ознакою повної свідомості, утрата ж цієї здатності служить першою ознакою затьмарення свідомості [6]. Звідси можна говорити, що з розвитком самоусвідомлення зростає можливість більш усвідомлених виборів, продуктивних рішень, свободи у творенні власного буття як на рівні мікросвіту, так і макросвіту з виходом на трансцендентний рівень – рівень гармонії внутрішнього і зовнішнього, і розуміння своєї причетності і дотичності до всіх форм життя (від індивідуального до колективного).

У процесі онтогенезу самосвідомості, в особистості, яка щораз піднімаючись на новий етап розвитку (долаючи нормативні і ненормативні кризи розвитку) відбувається самоусвідомлення своїх думок, емоційних станів, мотивів поведінки. Особистість відрефлексовує свої внутрішні інтенції, що спонукуються від спільної діяльності в перцептивному, комунікативному та інтерактивному полі стосунків з Я-Ти, Я-Ми, Я-Вони. І хоча, при цьому зберігається ідентичність Я, особистість усвідомлює причетність до спільного «колективного поля», де через інших віддзеркалює свої вчинки і саму присутність у просторі соціального буття. Позаяк не існує «Я» без «Ти», і у процесі розвитку суб'єктності, це більше усвідомлюється і, відтак проживається. Самопізнання тут відіграє одну з ключових ролей і є основою саморегуляції та самоконтролю особистості [1]. Образ Я виступає регулятором поведінки особистості і є результатом процесу самопізнання, як узагальнене уявлення про себе, осмислення своєї ролі у власній життєдіяльності (внутрішнього і зовнішнього буття особистості в їх цілісності), виступає регулятором в структурі самих очікувань і домагань.

Кожній людині притаманні різні образи Я, на кшталт: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-соціальне, Я-духовне, Я-сімейне та ін. Образ Я набуває різних часових характеристик (Я-минуле, Я-майбутнє,

Я-теперішнє), тут накладаються і очікування особистості щодо себе, своїх успіхів, ідеалізація, фантазування, які співіснуючи разом можуть призвести до внутрішньоособистісного конфлікту. Позаяк образ Я може стати джерелом самопізнання особистості, розвитку мотивації до самовдосконалення. Простота чи складність самого образу Я залежить від рівня когнітивного та емоційного розвитку особистості. Самооцінка, як центральний компонент Я-концепції особистості, охоплює оцінку індивідом себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей [8, с. 313]. Джерелами формування самооцінки виступають оцінні ставлення особистості, серед яких можна виокремити наступні: сприймання власного Я, починаючи від фізичного Я (зовнішній вигляд), а далі – результатів власної діяльності (успішність/неуспішність); сприймання індивіда іншими (де першочергова роль відводиться сім'ї, значущим людям та їх оцінюванню), сприймання індивідом себе через порівняння себе з іншими (закладається на підсвідомому рівні в дитинстві (батьками, вихователями) на основі ідеалізації образу іншого – «кращого» чи іншого «гіршого»)); а також самоставлення, само-рефлексії (аналізу власних вчинків, можливостей), рівнем домагань та ін. [2, с. 122]. Повнота усвідомлення означає уміння особливим способом зосереджувати свою увагу на моменті тут і зараз, не судячи про нього. Мовиться про проживання життя у відчуттях його багатогранності, шансів, що дає кожна мить, можливостей та їх ресурсу для розвитку. Позаяк недостатня усвідомленість даного моменту неминує створює проблеми через несвідомі й автоматичні програми, в яких нерідко проявляють себе глибинні страхи, невпевненість тощо. І якщо це стає звичними патернами поведінки, проблеми нашаровуються, людина втрачає віру в свої можливості, у неї виникає відчуття, що вона «випала з життя».

Практика усвідомленості була застосована нами (на основі MBSR-програми) у процесі проведення роботи у психотерапевтичній групі з внутрішньо переміщеними особами в Україні (в кількості 20 осіб), які постраждали від наслідків війни. Результати [12] показали, що програма є ресурсною для особистості у здатності людини до спостереження і самоспостереження (інтроспекції); можливості доступу до внутрішнього Я, що сприяє релаксації, психічному перезавантаженню; можливості стати більш усвідомленим «діячем» власного життя на основі не автоматичних патернів поведінки, а осмислених, через прийняття – дослідження – розуміння власних емоційних проявів та відреагувань (поведінкових патернів); можливості більш якісного життя завдяки розвитку уміння жити в кожному моменті, вміння віднаходити шлях до себе, чути істинні внутрішні потреби; можливості оволодіти навичками саморегуляції, розвинути резильєнтність; можливості зробити життя більш ефективним, насиченим, творчим. За допомогою практики усвідомленості (mindfulness) людина отримує прямий доступ до власних внутрішніх ресурсів, а також для власної

трансформації глибинних процесів прийняття себе, можливостей тощо [12; 13].

Для розвитку самоусвідомлення цінними є щоденні практики медитації, ведення щоденника з аналізом роботи. Медитація допомагає прожити життя з повним «доступом» до всього спектру свідомих і несвідомих процесів. Практику майндфулнес можна розуміти як неосудне прийняття та дослідження власного досвіду, включаючи відчуття тіла; думки, емоції, імпульси та спогади, з метою зменшення стресу.

Медитація охоплює такі техніки, як: сканування тіла (увага на різних тілесних відчуттях), концентрація, дихальні вправи. Використовуються практики усвідомленої йоги, де не скільки увага сконцентрована на точності виконання йогівських асан (вправ), скільки на усвідомлення тілесних і психічних проявів. Використовуються практики роботи з думками, мислеформами, що розвиває здатність до самоспостереження за власними внутрішніми психічними процесами, усвідомленням. Концентрація на своїх почуттях, емоціях, дає глибше зрозуміти їх природу виникнення, адекватно реагувати на те, що відбувається, сприяє розвитку стосунків, де не потрібно захищатися, а наповнюватися новим досвідом взаємодії.

Сьогодні у форматі КПТ використовують техніки розвитку самоусвідомлення, зокрема майндфулнес, практики «СТОП» (Цит. за: [12, с.31]) «Радикальне прийняття» [10, с.31] та ін. Так, зокрема, цінність практики «СТОП»:

S = Stop / Зупинися

T = Take a breath / Зроби вдих

O = Observe / Спостерігай

P = Proceed / Продовжуй

полягає в тому, що, по-перше, особистість в емоційному запалі (охоплена афективними станами), може зробити багато неадекватних дій. Зупинка – це завжди про те, де я знаходжусь і в якому стані. По-друге, коли мовиться про «вдих», то мається на увазі необхідність вгамувати емоційний запал дихальною технікою, яка використовується для

зняття напруги. По-третє, техніка переорієнтує на роль спостерігача, при якій, особистість спостерігає за собою у всіх своїх проявах (думках, емоціях, діях) що, безумовно сприяє перерозподілу уваги із застрягання в «точці» страху, на більш ширше поле відрегування. Це уможлиблює зниження психологічної напруги, відтак запускає і усвідомлення ситуації тут і зараз (подія – реакція – розуміння – вихід). Добре зарекомендувала себе і подібна практика «Погляд з боку», де особистість одразу ж виступає власним спостерігачем своїх емоційних реакцій, поведінки. Ця дисоціація дає можливість відслідковувати, досліджувати власні психічні стани, аналізувати їх, відтак і розуміти.

Щодо застосування практики «Радикальне прийняття» [10, с.31], то мовиться про радикальне прийняття себе через увагу до фізичних і психічних станів і прийняття (а не спротив) всього того, що сама людина переживає, заперечує. Мовиться про важливість прийняття своїх всіх «сигналів» тіла, яке «фонить» про невирішені чи заблоковані психологічні проблеми із самосприйняттям, самоставленням. Звідси вона, не втікаючи від болю і дискомфорту, вчиться їх досліджувати, вивчати через тілесні реакції, проводячи з ними асоціації у символічній формі образів, асоціацій. Головний меседж техніки – невідомість та спротив, самі по собі, викликають ще більше болю. Тому прийняття, рефлексія і відпускання тут слугують основними інструментами у роботі із своїми емоційними станами.

Практики самоусвідомлення можуть успішно застосовуватись у роботі клінічних психологів, психотерапевтів, як один з ефективних підходів для особистісного зростання та розвитку самоусвідомлення.

**Висновок.** У статті здійснено аналіз феномена самоусвідомлення у психологічному дискурсі, розкриті складові самоусвідомлення, запропоновано підходи до його розвитку.

Перспективу роботи вбачаємо у тривалому лонгitudному дослідженні впливу практик самоусвідомлення на різні аспекти функціонування особистості.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія]. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
2. Міщиха Л.П. Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С.121-124 <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/274>
3. Міщиха Л.П., Чернявська Н.В. Концептуалізація феномену самосвідомості у контексті психологічного дискурсу. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського. Психологія*. 2024. Т. 35 (74) № 6. С. 2012-2016. <http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/35-74-6-ua>
4. Міщиха Л.П., Чернявська Н.В. Особливості розвитку самосвідомості у ранньому дорослому віці. *Психологія свідомості. теорія і практика наукових досліджень* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 5 грудня 2024 року, м. Київ. <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/340>
5. Москалець В.П. Функціонально-психологічна сутність свідомості як рамкової умови пізнання, методологування, віри, мислення, діяльності *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 35-51.
6. Продан О.О. Психологічні особливості самоусвідомлення особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01.К., 2016. 247 с.
7. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості: у 2-х т. / За заг. ред. М.Й. Боришевського. К., 2001. Т. 2. С. 120-139.

8. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
9. Фурман А.В. Свідомість як рамкова умова пізнання я і методологування. *Психологія і суспільство*. 2017. N 4. С. 16-38.
10. Brach, T. *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. Random House Publishing Group. 2004. P. 352.
11. Erikson, E. *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company. 1968.
12. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vityuk N., Kulesha-Liubinets., Khrushch O. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*. 2023. Vol. 81. P. 25–38. <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>
13. Mishchykha Larysa. MBSR PROGRAM AS A RESOURCE IN STRESS / *The 10th International scientific and practical conference "Problems and prospects of modern science and education"* (March 12–15, 2024) Stockholm, Sweden. International Science Group. 2024. P. P. 274-276.