DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.07
UDC 159.923.2:159.98

DEVELOPMENT OF SELF-AWARENESS USING PROJECTIVE METHODS

Oleksandr Mytnyk
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Practical Psychology,
Dragomanov Ukrainian State University,
9, Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-2916-7344
e-mail: mytnyk1969@ukr.net

Mariia Karpenko
PhD student, Lecturer at the Department
of Practical Psychology,
Dragomanov Ukrainian State University,
9, Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-9497-7706
e-mail: m.o.karpenko@udu.edu.ua

Abstract. *The article explores self-awareness as a key factor in maintaining the internal integrity of the individual within the context of contemporary psychological practice. Projective methods are considered as tools for accessing unconscious structures of the psyche that shape individual patterns of perception, motivation, and behavior. Based on a historical and psychological analysis, the development of the projective approach is traced within psychoanalytic (H. Rorschach, H. A. Murray, L. K. Frank, C. G. Jung), humanistic (C. R. Rogers), existential (I. D. Yalom), and social-interactionist (G. H. Mead) paradigms. The significance of the method of active socio-psychological cognition developed by T. S. Yatsenko is emphasized as a Ukrainian authorial model of working with metaphorical and symbolic projections in the context of deep psychodynamic processes. The photodual method is presented as an innovative modification of the projective approach, grounded in mechanisms of projective reflection and aimed at the externalization of needs, inner conflicts, subpersonal and archetypal manifestations for their further conscious intrapsychic consolidation. The method's effectiveness is substantiated in activating inner reflection, identifying conflicting developmental vectors, and harmonizing the structure of self-awareness. The article outlines perspectives for further empirical research, as well as the development of methodological recommendations for integrating the photodual approach into broader psychological practice – including educational settings, career guidance, psychological counseling, and psychotherapeutic work. The potential of the method is highlighted in supporting personal maturity, internal adaptability, and the development of the individual in the face of contemporary life challenges. Special attention is given to the correlation between the depth of the therapeutic effect and the level of individual reflective capacity, which opens the prospect for personalized application of the method in the context of psychological support. The method demonstrates the potential to contribute to the formation of a new paradigm of visually associative work with self-awareness, requiring further conceptualization within the framework of interdisciplinary scientific dialogue.*

Key words: *self-awareness, professional success, projective methods, ASPC, photodual method.*

© Mytnyk O., 2025
© Karpenko M., 2025

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.07
УДК 159.923.2:159.98

РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРОЄКТИВНИМИ МЕТОДАМИ

Митник О. Я.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0002-2916-7344
e-mail: mytnyk1969@ukr.net

Карпенко М. О.
аспірант, викладач кафедри
практичної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0002-9497-7706
e-mail: m.o.karpenko@udu.edu.ua

Анотація. *У статті досліджено роль самосвідомості як ключового чинника внутрішньої цілісності особистості в контексті сучасної психологічної практики. Розглянуто проєктивні методи як інструменти доступу до несвідомих структур психіки, що визначають індивідуальні патерни сприйняття, мотивації та поведінки.*

На основі історико-психологічного аналізу окреслено етапи становлення проєктивного підходу у межах психоаналітичної (Г. Роршах, Г. А. Мюррей, Л. К. Франк, К. Г. Юнг), гуманістичної (К. Р. Роджерс), екзистенційної (І. Д. Ялом) та соціально-інтеракціоністської (Дж. Г. Мід) парадигм. Виокремлено значущість методу активного соціально-психологічного пізнання Т. С. Яценко як вітчизняної авторської моделі роботи з метафорично-образними проекціями у контексті глибинної психодинаміки. Представлено фотодуальний метод як новітню модифікацію проєктивного підходу, що ґрунтується на механізмах проєктивної рефлексії та спрямований на екстеріоризацію потреб, внутрішніх конфліктів, субособистісних та архетипових проявів для їх подальшої усвідомленої інтрапсихічної консолідації. Обґрунтовано ефективність методу в активізації внутрішньої рефлексії, ідентифікації конфліктуючих векторів розвитку, їх узгодженні та гармонізації структури самосвідомості. Визначено перспективи подальших емпіричних досліджень, а також розробки методичних рекомендацій щодо інтеграції фотодуального підходу в широку психологічну практику – освітній процес, профорієнтацію, психологічне консультування та психотерапевтичну роботу. Акцентовано потенціал методу у підтримці особистісної зрілості, внутрішньої адаптивності та розвитку суб'єкта в умовах сучасних життєвих викликів. Окрему увагу приділено взаємозв'язку глибини терапевтичного ефекту з рівнем індивідуальної рефлексивної спроможності, що відкриває перспективу персоналізованого застосування методу у процесі психологічного супроводу. Метод виявляє потенціал до формування нової парадигми візуально-асоціативної роботи з самосвідомістю, що потребує подальшого осмислення в межах міждисциплінарного наукового діалогу.

Ключові слова: *самосвідомість, професійний успіх, проєктивні методи, АСПП, фотодуальний метод.*

© Митник О. Я., 2025
© Карпенко М. О., 2025

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. У сучасній психології самосвідомість розглядається як базова характеристика зрілої особистості, що забезпечує інтеграцію багаторівневого досвіду, зокрема когнітивних уявлень, емоційних переживань, ціннісних орієнтирів і символічних уявлень про себе. Вона є не лише основою ідентичності, а й умовою внутрішньої цілісності, адаптивності та екзистенційної стабільності. Як показують дослідження Д. Ґоулмана [1; 2], емоційна свідомість, здатність до самоспостереження і рефлексії тісно пов'язані з розвитком особистісного потенціалу. У свою чергу, Дж. Грінхаус і Г. Пауелл [9] підкреслюють значення інтеграції особистісних і професійних сфер у формуванні психологічного благополуччя. У цьому контексті самосвідомість розглядається не лише як професійний ресурс, а як динамічна психічна структура, що дозволяє людині усвідомлено трансформувати власні внутрішні позиції, конфлікти, потреби та полярності.

Проєктивні методи, завдяки своїй метафорично-образній природі, залишаються одним із найтонших інструментів наближення до неусвідомлених аспектів психіки. Їх сила – у здатності створювати символічний простір зустрічі з тими аспектами «Я», що не завжди вербалізовані, але суттєво впливають на особистісні рішення, мотивацію та поведінку. Особливу увагу в цьому дослідженні приділено фотодуальному методу – авторській модифікації проєктивного підходу, що поєднує візуальну симетризацію обличчя, механізми гештальт-рефлексії та феноменологічного самоспостереження. Фотодуальні портрети активізують процеси інтрапсихічної консолідації, допомагаючи особистості інтегрувати архетипно-субособистісні елементи, зменшити фрагментованість і сформувати оновлений, глибший образ себе.

Метод демонструє високу ефективність не лише у професійному контексті, а й у роботі з клієнтами, які переживають кризові чи перехідні періоди – втрати, розлучення, зміни ідентичності, переоцінку життєвих смислів. Таким чином, фотодуальний підхід розглядається як інноваційний візуально-асоціативний інструмент, релевантний сучасним потребам терапії, психологічного супроводу й коучингу, з перспективою подальшого міждисциплінарного дослідження на стику психології, нейронаук та візуальної антропології.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – науково обґрунтувати потенціал проєктивних методів, зокрема фотодуального методу, як проєктивно-асоціативного інструменту інтеграції самосвідомості дорослої особистості.

Основні завдання дослідження:

– здійснити історико-психологічний аналіз становлення проєктивного підходу в межах класичних і сучасних психологічних парадигм.

– теоретично обґрунтувати принципи фотодуального методу як новітньої форми візуально-асоціативної проєктивної роботи, спрямованої на реконфігурацію образу «Я» та інтеграцію внутрішніх полярностей.

– визначити потенціал фотодуального підходу до персоналізованого застосування в індивідуальній терапії, психологічному супроводі, кризовому консультуванні та коучингу, з урахуванням рефлексивної готовності клієнта.

Методи дослідження. У дослідженні використано теоретико-аналітичний метод для узагальнення наукових підходів до самосвідомості та проєктивної діагностики; історико-психологічний – для аналізу еволюції проєктивних методів у ХХ столітті; феноменологічний і гештальт-експеримент – для інтерпретації досвіду роботи з фотодуальними образами [3].

Виклад основного матеріалу дослідження. Питання самосвідомості має тривалу історію філософського і психологічного осмислення, проте її глибинна розробка як динамічного психологічного конструкту відбулася лише у ХХ столітті. Попри це, ще до становлення наукової психології в різних культурах використовувалися символічні, ритуальні та асоціативні практики, що мали проєктивний характер. До таких можна віднести тлумачення сновидінь, ритуали ініціації, гадання, інтерпретацію випадкових образів, метафор та знаків [8]. Ці практики функціонували як спонтанні проєктивні техніки, що на думку індивіду дозволяли їм екстеріоризувати та символічно опрацювати внутрішній зміст психіки.

Формалізація проєктивного підходу в психології відбулася в рамках психоаналітичної традиції. З. Фрейд ввів поняття проекції як захисного механізму, що дозволяє виявити витіснені емоції та імпульси, перенесені на зовнішній об'єкт [16]. К. Г. Юнг, розвиваючи цю ідею, запропонував метод вільних асоціацій і запровадив концепт архетипів, вказуючи на колективні несвідомі структури, що проявляються у символічних образах. У свою чергу, М. Кляйн деталізувала механізм проєктивної ідентифікації як форми міжособистісної взаємодії, у якій суб'єкт не лише проєктує, а й зберігає емоційний зв'язок із проєктованим змістом. Л. К. Франк систематизував проєктивні методики як засоби активізації латентних змістів психіки через реакції на неоднозначні стимули [8].

Подальший розвиток проєктивних підходів у психодіагностиці пов'язаний з появою тесту Роршаха, що дозволяє аналізувати когнітивно-афективні особливості особистості на основі інтерпретацій абстрактних зображень [16], та колірного тесту Люшера, який розкриває емоційні реакції через проєктивно-архетипні схеми сприйняття кольору [8]. У гуманістичній та екзистенційній психології проєктивні методи здобули нову функцію – не лише виявлення, а й стимулювання самосвідомості. Зокрема, техніка «порожнього стільця» у гештальт-терапії (Ф. Перлз) дозволяє виявляти внутрішні конфлікти та символічно інтегрувати конфліктні частини особистості [14]. Метафоричні асоціативні карти (МАК), що широко використовуються в арт-терапії, забезпечують опосередкований доступ до глибинного емоційного досвіду через персоналізовану інтерпретацію візуального матеріалу [7].

Вітчизняна психодинамічна школа, представлена Т. С. Яценко, сформувала підхід до активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), у якому поєднується метафорична візуалізація, регресивна символіка, ігрова експресія та аналітична інтерпретація для виведення несвідомого на рівень усвідомлення [6].

У цьому контексті фотодуальний метод, постає як проєктивно-терапевтична практика нового покоління. Цей підхід, що функціонує як діагностично-терапевтична інтервенція, ґрунтується на принципах проєктивної рефлексії та передбачає активну залученість клієнта у процес усвідомлення внутрішньої структури особистості [4].

На відміну від класичних проєктивних методик, орієнтованих переважно на діагностику, фотодуальний метод використовує візуальну симетризацію лівої та правої сторін обличчя з подальшим утворенням двох фотодуальних портретів, які виконують функцію зовнішніх проєктивних об'єктів. Ці зображення ініціюють символічну зустріч субособистісних і архетипічних пластів психіки, сприяючи виведенню конфліктних векторів розвитку на рівень усвідомлення.

Суттєвою методологічною ознакою є уникнення інтерпретаційного втручання з боку фахівця: провідна роль у процесі належить самому клієнту, який за допо-

могою скрипту питань, розробленого авторами методу, поступово реконструює власну смислову модель «Я». Такий підхід формує специфічний простір феноменологічного самоспостереження, у якому екстеріоризується внутрішній діалог і відбувається поступова інтеграція поляризованих елементів психічної організації.

Для ефективного та етичного застосування методу фахівець повинен мати вищу психологічну освіту не нижче другого освітнього рівня (спеціальність 053 «Психологія»), пройти профільну психотерапевтичну підготовку та спеціалізоване навчання фотодуальному методу.

У межах емпіричної частини дослідження було здійснено консультативну апробацію фотодуального методу на вибірці молодих фахівців (N = 12), метою якої було вивчення його впливу на розвиток професійної самосвідомості. Для оцінювання динаміки змін було обрано чотири узагальнені критерії професійного успіху, релевантні як у матеріальному, так і в особистісному вимірах: матеріальні досягнення – фінансова стабільність, кваліфікація, кар'єрне зростання [11]; нематеріальні досягнення – задоволення роботою, визнання, відповідність між цінностями й діяльністю [17]; баланс між професійною діяльністю та особистим життям – зниження рівня професійного вигорання, збереження особистісного ресурсу [2]; розвиток професійних знань і компетенцій, включно з визнанням у фаховому середовищі [10].

Отримані результати вказують на помітну позитивну динаміку в контексті формування самосвідомості дорослих: зафіксовано зростання рівня усвідомлення внутрішніх ресурсів, покращення емоційної регуляції, зниження професійної тривожності, а також посилення впевненості у власній професійній ролі. Учасники дослідження продемонстрували підвищення когнітивної рефлексії щодо своїх цілей, мотивацій і особистісного сенсу професійної діяльності.

У сфері психотерапевтичного супроводу метод також виявив ефективність у роботі з клієнтами, які перебували у стані професійної дезорієнтації або емоційного виснаження. Застосування фотодуального підходу сприяло інтеграції внутрішніх суперечностей, посиленню цілісності образу «Я», формуванню стійкішої професійної ідентичності, розвитку прагнення до досягнень, що є підґрунтям ставлення до себе як до діяча, а це, у свою чергу, сприяє становленню професійного іміджу особистості, який забезпечує баланс професійної і особистої сфер. Отримані дані окреслюють метод як перспективний напрям проєктивно-феноменологічного впливу, ефективність якого доцільно надалі верифікувати в межах структурованих експериментальних і квазіекспериментальних досліджень із залученням мультифакторного аналізу.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дозволило досягти заявленої мети – науково обґрунтувати потенціал проєктивних методів, зокрема фотодуального підходу, як ефективного інструменту розвитку самосвідомості дорослої особистості з акцентом на професійну сферу. У процесі реалізації дослідницьких завдань було проаналізовано еволюцію проєктивного підходу в історії психології, висвітлено змістовно-структурні особливості самосвідомості як цілісного особистісного утворення, пов'язаного з рефлексивністю, емоційною інтеграцією, здатністю до саморегуляції та прийняття відповідальності за власний розвиток.

Фотодуальний метод постає як сучасна проєктивно-візуальна технологія, що створює умови для глибинного контакту з образом себе, відображеним через спеціально створені фотопортрети, які сприяють символічному усвідомленню суперечливих аспектів особистості. Емпіричні результати консультативної апробації

демонструють позитивну динаміку: учасники дослідження (молоді фахівці) відзначили покращення емоційної регуляції, зниження професійної тривожності, зростання внутрішньої впевненості та ясності у професійній ідентичності. Фіксується підвищення здатності до когнітивної рефлексії щодо особистісного сенсу професійного вибору, життєвих цілей та особистісного ресурсу.

Враховуючи отримані дані, можна припустити, що фотодуальний метод є ефективним не лише у розвитку професійної самосвідомості, а й у ширших контекстах – зокрема під час життєвих криз, особистісних трансформацій, втрат, розлучень, зміни ідентичності або пошуку нового сенсу життя. Його структурна пластичність, відсутність інтерпретаційного тиску та візуально-асоціативна глибина відкривають перспективи використання в індивідуальній терапії, коучинговій практиці, супервізії та психоосвітній роботі.

Подальші дослідження доцільно орієнтувати на експериментальну верифікацію ефективності фотодуального методу у різних вікових, соціальних і психологічних вибірках, а також на зіставлення його результатів з ефектами класичних проєктивних методик (МАК, ТАТ, проєктивний малюнок). Фотодуальний підхід органічно імплементується в сучасну інтегративну психотерапію, сприяючи формуванню нової культури самопізнання, глибокого рефлексивного осмислення та цілісного особистісного становлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ґоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2019. 512 с. ISBN 978-966-942-827-1.

2. Ґоулман Д. Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 400 с. ISBN 978-617-12-8364-0 (PDF)

3. Джойс Ф., Сіллз Ш. Навички в гештальт-терапії. Консультування та психотерапія / переклад з англ. Ростислава Бурлаки. 4-те видання. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 544 с. ISBN 978-617-7840-74-8

4. Карпенко М. О., Лапченко І. О. Обґрунтування фотодуального методу в психологічній практиці. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Львів–Торунь : Ліга-Прес, 2023. С. 64-67. DOI: 10.36059/978-966-397-309-8-17

5. Ялом І. Дар психотерапії : відкритий лист до нового покоління терапевтів та їхніх пацієнтів / пер. з англ. Харків : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 368 с. ISBN 978-617-8295-05-9.

6. Яценко Т. С., Бондар В. І., Галушко Л. Я., Камінська А. М., Педченко О. В. Психоаналіз репродукцій художніх творів у підготовці психологів : навч. посіб. Дніпро, Київ : Інновація, 2018. 366 с.

7. Ayalon O. Healing trauma with metaphoric cards. *Therapy Today*. 2007. Vol. 18, no. 7, P. 22-24. ISSN 1748-2919.

8. Frank L. K. Projective Methods. Repr. of the original ed. 1948. LaVergne, TN : Literary Licensing, 2013. 252 p.

9. Greenhaus J. H., Powell G. N. When Work and Family Are Allies : A Theory of Work-Family Enrichment. *Academy of Management Review.* 2006. Vol. 31. No. 1. P. 72-92. DOI: 10.5465/amr.2006.19379625.

10. Hall D. T. Careers In and Out of Organizations. Thousand Oaks : SAGE Publications, 2002. 368 p. ISBN: 978-0761915478.

11. Judge T. A., Cable D. M., Boudreau J. W., Bretz R. D. Jr. An Empirical Investigation of the Predictors of Executive Career Success. *Personnel Psychology.* 1995. Vol. 48. No. 3. P. 485-519. DOI: 10.1111/j.1744-6570.1995.tb01767.x.

12. Mead G. H. Mind, Self, and Society : From the Standpoint of a Social Behaviorist / ed. and with an introduction by Charles W. Morris. 18th impression. Chicago ; London : The University of Chicago Press, 1972. ISBN 0-226-51667-9 (clothbound), 0-226-51668-7 (paperbound).

13. Murray H. A. Thematic Apperception Test Manual. Cambridge : Harvard University Press, 1943.

14. Perls F. S. Gestalt Therapy Verbatim / compiled and edited by John O. Stevens. Toronto ; New York ; London : Bantam Books, 1971. 324 p.

15. Rogers C. R. On Becoming a Person : A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. (Sentry Edition 1970). 420 p.

16. Rorschach H. Psychodiagnostics : A Diagnostic Test Based on Perception. 5th ed. Berne : Verlag Hans Huber, 1951. 280 p.

17. Wrzesniewski A., McCauley C., Rozin P., Schwartz B. Jobs, Careers, and Callings : People's Relations to Their Work. *Journal of Research in Personality.* 1997. Vol. 31, No. 1. P. 21-33. DOI: 10.1006/jrpe.1997.2162.

REFERENCES:

1. Goulman, D. (2019). Emotsiinyi intelekt [Emotional Intelligence] / per. z anhl. S. L. Humetskoi. Kharkiv : Vivat [in Ukrainian].

2. Goulman, D. (2020). Sotsialnyi intelekt. Nova nauka pro liudski vidnosyny [The Social Intelligence : The New Science of Human Relationships] / per. z anhl. Ya. Lebedenka. Kharkiv : Knyzhkovyi Klub «Klub Simeinoho Dozvillia» [in Ukrainian].

3. Dzhois, F., Sillz, Sh. (2024). Navychky v heshtalt-terapii. Konsultuvannia ta psykhoterapiia [Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy] / pereklad z anhl. Rostyslava Burlaky. 4-te vydannia. Kyiv : Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky [in Ukrainian].

4. Karpenko, M. O., Lapchenko, I. O. (2023). Obgruntuvannia fotodualnoho metodu v psykholohichnii praktytsi [Substantiation of the photodyal method in psychological practice]. *Sotsialno-psykholohichni resursy osobystosti v ekstremalnykh umovakh – Social and psychological resources of the individual in extreme conditions* : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. Lviv–Torun : Liha-Pres, *64-67* [in Ukrainian].

5. Yalom, I. (2023). Dar psykhoterapii : vidkrytyi lyst do novoho pokolinnia terapevtiv ta yikhnikh patsiientiv [The Gift of Therapy : an Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients] / per. z anhl. Kharkiv : Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky [in Ukrainian].

6. Yatsenko, T. S., Bondar V. I., Halushko L. Ya., Kaminska A. M., Pedchenko O. V. (2018). Psykhoanaliz reproduktsii khudozhnikh tvoriv u pidhotovtsi psykholohiv : navch. posib. [Psychoanalysis of reproductions of artistic works in the training of psychologists : a manual]. Dnipro, Kyiv : Innovatsiia [in Ukrainian].

7. Ayalon, O. (2007). Healing trauma with metaphoric cards. *Therapy Today. Vol. 18, 7, 22-24* [in English].

8. Frank, L. K. (2013). Projective Methods. Repr. of the original ed. 1948. LaVergne, TN : Literary Licensing [in English].

9. Greenhaus, J. H., Powell, G. N. (2006). When Work and Family Are Allies : A Theory of Work–Family Enrichment. *Academy of Management Review. Vol. 31, 1, 72-92* [in English].

10. Hall, D. T. (2002). Careers In and Out of Organizations. Thousand Oaks : SAGE Publications [in English].

11. Judge, T. A., Cable D. M., Boudreau J. W., Bretz R. D. Jr. (1995) An Empirical Investigation of the Predictors of Executive Career Success. *Personnel Psychology. Vol. 48, 3, 485-519* [in English].

12. Mead, G. H. (1972). Mind, Self, and Society : From the Standpoint of a Social Behaviorist / ed. and with an introduction by Charles W. Morris. 18th impression. Chicago ; London : The University of Chicago Press [in English].

13. Murray, H. A. (1943). Thematic Apperception Test Manual. Cambridge : Harvard University Press [in English].

14. Perls, F. S. (1971). Gestalt Therapy Verbatim / compiled and edited by John O. Stevens. Toronto ; New York ; London : Bantam Books [in English].

15. Rogers, C. R. (1970). On Becoming a Person : A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. (Sentry Edition) [in English].

16. Rorschach, H. (1951). Psychodiagnostics : A Diagnostic Test Based on Perception. 5th ed. Berne : Verlag Hans Huber [in English].

17. Wrzesniewski, A., McCauley C., Rozin P., Schwartz B. Jobs. (1997). Careers, and Callings : People's Relations to Their Work. *Journal of Research in Personality. Vol. 31, 1, 21-33* [in English].