ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ АКЦЕНТОВАНИХ РИС У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

THE STUDY OF THE MANIFESTATION OF ACCENTUATED PERSONALITY TRAITS IN TEENAGERS WITH THE HELP OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY

У статті розглянуто особливості прояву акцентованих рис у підлітковому віці, що є недостатньо вивченим і потребує більш глибокого дослідження, зокрема розроблення комплексної програми за допомогою засобів позитивної психотерапії для зниження акцентованих рис характеру у підлітковому віці. На сучасному етапі розвитку психологічної науки акцентуація розглядається як стійка властивість особистості, яка визначає характер у комплексі її характерних рис, що виражається в посиленні окремих рис характеру. Акцентовані риси характеру можуть проявлятися у дуже широкому діапазоні: від психічної дезадаптації до появи психогенних порушень.

Саме у підлітковому віці акцентуації стають фактором, що викликає труднощі у взаємовідносинах з однолітками, у вирішенні життєвих проблем, перешкоджає здійсненню ефективної індивідуальної та колективної діяльності.

У статті розглянуто результати емпіричного дослідження, яке спрямовано на діагностику особливостей прояву акцентованих рис у підлітковому віці. Застосовувалися такі методики, як методика стандартизованого багатометричного методу дослідження особистості Л. Собчик, опитувальник акцентуації характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішека, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», методика позитивної психотерапії.

Розроблено корекційну програму за допомогою засобів позитивної психотерапії для зниження акцентованих рис характеру у підлітковому віці. Напрямами роботи психологічного тренінгу на зниження акцентованих рис характеру є взаємодія підлітка із суспільством; пошук, знаходження та апробація навичок ефективного реагування на зовнішні подразники, способів нівелювання акцентуаційних спалахів; підвищення рівня самооцінки; зняття емоційної напруги; розвиток активності та ініціативності. Одержані результати свідчать про ефективність розробленої корекційно-розвиваючої програми, спрямованої на нівелювання акцентованих рис характеру у підлітковому віці.

Ключові слова: акцентуація, акцентовані риси, дезадаптація, норма, корекційна програма, позитивна психотерапія, підлітковий вік.

The article reviews the peculiarities of the manifestation of accentuated personality traits during teenage years which is not researched sufficiently enough and requires a deeper study, namely, the development of a complex program, which would include the methods of positive psychotherapy for decreasing the accentuated personality traits in teenagers. On the contemporary level of development of the psychological science, accentuation is seen as the persistent property of the personality, which defines the character in the complex of the characteristic traits, which manifests in reinforcement of certain personality traits, which are within the norm limits. The accentuated traits of character may manifest within a quite broad range from psychological maladjustment to the appearance of psychogenic disorders.

During the teenage years, in particular, accentuations become the factor, which causes troubles in relationships with peers, difficulties in solving life problems, interferes with effective individual and collective performance.

The article studies the results of the empiric research, which is aimed at diagnostics of the peculiarities of the manifestation of accentuated personality traits in the teenage years. The following methods were used: the method of standardized multifactorial method of study of the personality by L. Sobchik, questionnaire of the character and temperament accentuation by Leonhard-Schmiszek, multilevel personality questionnaire "Adaptivity", method of the positive psychotherapy.

The correction program with the methods of positive psychotherapy has been developed for the decrease of accentuated personality traits in the teenage years. The directions of work of the psychological training for the decrease of accentuated personality traits are: interactions of the teenager with the society; search for, finding and approbation of skills of effective reaction on the outer stimuli; the means to level accentuation outbursts; boosting of self-esteem; relieving of the emotional tension; the development of activity and initiative. The obtained results give evidence of the effectiveness of the developed correction and development program aimed at levelling of the accentuated personality traits in teenage years.

Key words: accentuation, accentuated personality traits, maladjustment, norm, correction program, positive psychotherapy, teenage years.

УДК 159.923.4

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.33>

Розіна І.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології розвитку
і соціальних комунікацій
Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського
ORCID ID: 0000-0001-6565-728X

Постановка проблеми. Актуальність вивчення особливостей акцентуаційних рис характеру у підлітковому віці зумовлена нестабільним, напруженим соціальним становищем, яке склалося в країні, що зумовлює виникнення підвищення прояву акцентованих рис характеру, неможливість знаходження підлітком навичок ефективного реагування на

зовнішні подразники, нездатність нівелювати акцентуаційні спалахи. Акцентуації характеру у підлітковому віці є своєрідними індикаторами проблем, які виникають у процесі саморегуляції та самореалізації особистості. Нині поширення індустріалізації, інформаційні перевантаження, прискорення темпу життя дуже часто сприяють виникненню й розвитку при-

кордонних форм нервово-психічної патології, що виводить питання в низку найважливіших завдань охорони психічного здоров'я людини. Вирішення цих проблем пов'язано насамперед із необхідністю ранньої діагностики акцентуацій характеру і патологічних відхилень психіки, адже межа між ними дуже тонка. Важливо розуміти що акцентуація характеру – це крайня ступінь норми, а не хвороба. Акцентуації не є психічними розладами, але за деякими своїми властивостями схожі з розладами особистості, що дає змогу зробити припущення про наявність між ними зв'язку [5].

Проблемі прояву акцентуаційних рис характеру у підлітковому віці приділяють багато уваги (Karpman, 2019 рік; Palmenetal, 2019 рік), але не до кінця розкрито особливості складання корекційних програм, спрямованих на зниження акцентованих рис характеру у підлітковому віці. Корекційна програма спрямована на знаходження навичок ефективного реагування на зовнішні подразники, пошук способів нівелювання акцентованих спалахів та підвищення рівня самооцінки, зняття емоційної напруги.

Одним із ефективних методів у роботі з підлітковим віком є позитивна психотерапія. Метод спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів, вміння знаходити позитивне рішення проблеми у будь-яких життєвих ситуаціях. Основною ідеєю позитивної терапії є робота з актуальними здібностями людини, а не хворобою, симптомом або проблемою. Позитивна психотерапія є провідним методом корекційного впливу та дає людині можливість виявити свої найглибші емоційні переживання, звільнитися від страхів, важливо знайти інструментарій для виявлення позитивних рис характеру [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема акцентуацій характеру почала розвиватися в аспекті вивчення дисгармонійності розвитку особистості, гіпертрофованості окремих її рис, які мають тенденцію до переходу в патологічний стан (П. Ганнушкін, К. Леонгард, А. Личко).

Акцентуації, будучи крайніми варіантами норми, стали предметом дослідження багатьох науковців (Р. Ушаков, В. Бехтерев, Е. Кречмер, О. Кербіков). У роботах вітчизняних учених значне місце посідали дослідження типів акцентуацій, які обумовлювали їх зв'язок із видами професійної діяльності (Ф. Березін, Л. Собчик, А. Реан). Також акцентуації вивчали зарубіжні вчені (Patric, Yildirim, Steinertetal).

На сучасному етапі розвитку психологічної науки акцентуація розглядається як стійка властивість особистості, яка визначає характер у комплексі її характерних рис, що виражається в гіпертрофованому посиленні окремих рис характеру, які перебувають у межах

норми [6]. Акцентуації характеру людей можуть стати своєрідними індикаторами певних проблем, які виникають у процесі саморегуляції та самореалізації особистості [3].

Постановка завдання. Метою статті є дослідження особливостей прояву акцентованих рис у підлітковому віці, а також розроблення корекційної програми на зниження акцентованих рис за допомогою засобів позитивної психотерапії.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

- 1) проведення теоретичного аналізу літератури з проблеми дослідження акцентуації характеру;
- 2) розгляд проблем прояву акцентованих рис у підлітковому віці;
- 3) проведення емпіричного дослідження особливостей прояву акцентованих рис у підлітковому віці;
- 4) розроблення та апробація корекційної програми на зниження акцентованих рис характеру у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз літератури, присвяченої дослідженню прояву акцентуаційних рис характеру у підлітковому віці, підтверджує складність феномена акцентуації. Відомий німецький психолог К. Леонгард вперше застосував поняття «акцентуація особистості», у своїх роботах він вважав акцентованих особистостей психопатичними, які через особливу структуру характеру постійно конфліктують зі своїм оточенням. На його думку, у випадках акцентуацій є лише кількісні відхилення від певного стандарту особистості, що є проміжною ланкою між психічним здоров'ям та психопатією [4].

Видатний учений А. Личко використовував словосполучення «акцентуація характеру», вважаючи особистість надто комплексним поняттям для акцентуацій. Він визначив акцентуації характеру граничними варіантами норми, коли окремі риси надмірно посилені, внаслідок чого виявляється вибіркова вразливість до певних психогенних впливів за гарної та навіть підвищеної стійкості до інших [5].

У дослідженні «Методичне керівництво щодо дослідження типів акцентуацій» С. Лукін та А. Реані визначають акцентуації як дисгармонічність розвитку характеру, гіпертрофоване вираження його часткових рис, що зумовлює підвищену вразливість особистості щодо конкретних дій та ускладнює її адаптацію в деяких особливих обставинах [8].

З моменту визначення поняття «акцентуація» було виокремлено декілька типологій акцентованих особистостей, одна з яких розроблена К. Леонгардом. За його моделлю, існує 12 типів акцентуацій, які він описав у книзі «Акцентовані особистості»; ця класифі-

кація є поділом акцентованих особистостей. К. Леонгард використовує як словосполучення «акцентована особистість», так і фразу «акцентовані риси характеру», причому центральним залишається все одно поняття «акцентуація особистості» [4].

Науковці виділяють такі три групи фактів, що обумовлюють динамічні прояви акцентуацій: соціальні – родина (сімейне виховання) й професійна діяльність; психологічні – характер (внутрішні та зовнішні орієнтації); психофізіологічні – темперамент, віково-статеві та вроджені властивості.

Провівши аналіз наукової літератури, можемо виділити такі зони вираження індивідуально-типологічних особливостей характеру: зона виражених характерів (акцентуацій); зона абсолютно нормальних характерів; зона сильних відхилень характерів (психопатії). Перші дві зони належать у широкому сенсі до норми, третя – до патології характеру. Відповідно, акцентуації характеру розглядаються як крайні варіанти норми. Вони розділяються на приховані та явні акцентуації [2].

З віком акцентуації зазнають динамічних змін, переходу від явної форми в приховану, перетворення на «пограничну психопатію» і трансформації, що проявляється в об'єднанні і трансах акцентуацій, близьких за змістом.

У підлітковому віці акцентовані риси характеру можуть проявлятися в дуже широкому діапазоні: від психічної дезадаптації до появи психогенних порушень. Пошук оптимальних шляхів самовираження, самоствердження, любові, позитивне тлумачення себе та навколо акцентуації стають факторами, що викликають труднощі у вирішенні життєвих проблем, перешкоджають здійсненню ефективної індивідуальної та колективної діяльності. Нині під час роботи з акцентованими рисами характеру у підлітковому віці психологи використовують багато різних технік, але найбільш ефективною, на наш погляд, є позитивна психотерапія, розроблена Носсратом Пезешкеаном. Позитивна психотерапія – це метод короткострокової психотерапії. Вона спрямована на зміну поведінки задля прийняття позитивних рішень, цей метод дає знання про людину, вчить не битися з навколишнім світом, а приймати його у всьому різноманітті. Вчені вважали, що в особистості насамперед важливо розкрити сильні риси характеру, знайти інструментарій для виявлення позитивних рис характеру та позитивне бачення людини [13]. Ми вибрали метод позитивної психотерапії як такий, що інтегрує в собі аналітичні, глибинно-психологічні та поведінкові елементи [16].

Метод позитивної психотерапії має надійний інструментарій, що дає змогу відстежувати і діагностувати те, що відбувається в переживаннях обстежуваних, їх стан і реак-

ції на стресові події. Метод позитивної психотерапії дає змогу розкрити у підлітків усвідомлені та неусвідомлені здатності, виявити базові здібності. Кожна людина володіє двома базовими здібностями, а саме до пізнання (когнітивна) і до любові (емоційність). Здібність до пізнання розкриває здатність вчитися та навчати, здібність до любові – це здатність до того, щоб любити і бути улюбленим. Первинні та вторинні здібності – це актуальні здібності. Базові здібності перебувають у функціональному взаємозв'язку. Актуальні здібності і концепції (внутрішня динаміка конфлікту) постійно фігурують у повсякденному житті в різних ситуаціях [7].

Н. Пезешкеан виділяє чотири форми переробки конфліктів, які моделюються в конкретній життєвій ситуації за участю конкретних концепцій. На передньому плані стоїть Тіло (відчуття). За допомогою своїх відчуттів дитина від самого початку розвитку встановлює контакт із навколишнім світом. Діяльність (розум) включає способи становлення норм діяльності та їх включення в концепцію Я. У сфері контактів (традицій) формується здатність встановлювати і підтримувати відносини із самим собою, партнером, сім'єю, іншими людьми. Соціальна поведінка формується під впливом досвіду і традицій, що придбавалися. Сфера фантазії (інтуїції) є надважливою у підлітковому віці, адже, активізуючи фантазію, підліток може реагувати на конфлікти, уявляючи рішення конфліктів, представляючи в думках бажаний успіх або караючи в мріях людей, на яких нагромадилася злість через те, що хтось був невірним. За допомогою чотирьох сфер переробки конфлікту терапевт може виявити істотні аспекти розладу, які зазвичай непомітні в круговерті звичайної медичної діагностики і терапії [7].

Виходячи з головної тези позитивної психотерапії, зазначаємо, що здоровий не той, у кого немає проблем, а той, хто знає, як правильно впоратися з виникаючими труднощами, вміє знаходити максимально можливу кількість рішень проблемних ситуацій.

Проаналізувавши теоретичну літературу з теми дослідження, в якій розкриваються методи дослідження особливостей прояву акцентованих рис у підлітковому віці, ми зупинились на тих, які, на наш погляд, дають змогу найточніше визначити та проаналізувати всі аспекти цієї проблеми. В ході емпіричного дослідження було підбрано комплекс методик діагностики акцентованих рис у підлітковому віці. Застосовувалися такі методики, як методика стандартизованого багатофакторного методу дослідження особистості Л. Собчик, опитувальник акцентуації характеру й темпераменту Леонгарда-Шмішека, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», методика позитивної психотерапії.

До участі були залучені 40 підлітків віком 13–15 років. Стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості (СМДО) є адаптованим Л. Собчик тестом MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory – Міннесотський багатоаспектний особистісний опитувальник). У результаті дослідження за допомогою тесту СМДО не тільки виявляються типи акцентуації особистості. Базовий методологічний підхід Л. Собчик ґрунтується на базовій моделі особистості та умовно може бути названий «Концепція провідних тенденцій» [9].

Результати, отримані за методикою Л. Собчик, свідчать про те, що найвищий показник у 15% виявився за шкалою «Сенситивність», що свідчить про схильність до рефлексії, отже, вони здатні розрізняти, відчувати і реагувати на зовнішні дії. Шкала «Екстраверсія» має показник 10%, який демонструє недостатню відвертість, прагнення до розширення кола контактів. За шкалою «Тривожність» було отримано 15%. Отже, опитуваним притаманні емоційність, сприйнятливність, незахищеність. Шкала «Агресивність» має 10%. Це говорить про здатність до агресивних проявів, а також їм притаманна активна упертість та не завжди мотивована рішучість у відстоюванні своїх інтересів. Протилежні шкали «Ригідність» та «Лабільність» мають 14% та 15% відповідно, що свідчить про залежність опитуваних від власних індивідуально-типологічних властивостей, а також схильність до ілюзій та фантазувань. За шкалою «Інтроверсія» отримано 12%, що свідчить про те, що підліткам притаманні прагнення до відстоювання своїх принципів та поглядів, критичність у відстоюванні власних думок. У шкалі «Спонтанність» у респондентів показник сягає 9%, що говорить про тенденції до лідерства, але в них зустрічається певна непродуманість у вчинках та висловах.

У результаті проведеного діагностичного дослідження з виявлення акцентуацій ми виявили таке. За опитувальником Леонгарда-Шмішека виявлено, що у більшості обстежуваних наявні акцентовані риси характеру: гіпертимний тип – 8%; тривожний тип – 10%; збудливий тип – 10%; застрягаючий тип – 7%; екзальтований тип – 10%; емотивний тип – 6%; демонстративний тип – 20%; циклотимний тип – 6%; педантичний тип – 8%; дистемічний тип – 7%. Лише у 8% обстежуваних акцентуації характеру не виявлені. За допомогою результатів, отриманих за опитувальником «Адаптивність», виявлено, що у більшості обстежуваних підлітків наявні акцентовані риси характеру.

У результаті проведеного дослідження нами було виявлено, що у підлітковому віці можуть гостріше проявлятися деякі риси акцентуацій, що може мати на життя досліджуваного як позитивний, так і негативний вплив.

Таким чином, аналізуючи результати діагностичних досліджень з виявлення акцентуацій серед обстежуваних віком 13–15 років, зазначаємо, що з цією групою необхідна цілеспрямована корекційно-розвиваюча робота з нівелювання акцентованих рис характеру. Спираючись на отримані результати, ми відібрали групу для проведення апробації розробленої корекційної програми. В корекційну групу увійшли респонденти, які мали високі показники за шкалами «Агресія», «Тривожність», «Негативізм», «Сенситивність», а також мали високий процент ригідності та лабільності, демонстративного та гіпертимного типу.

За останні роки форма вияву акцентованих рис характеру зазнала певних модифікацій і значно ускладнилася, що привело до необхідності діагностичної деталізації феноменології акцентованих рис характеру і пошуку нових можливостей корекції обумовлених ними процесів. Нині проблема корекції акцентованих рис у підлітковому віці за допомогою методу позитивної психотерапії мало вивчена, в чому полягає новизна нашого дослідження.

Для розроблення корекційної програми для зниження акцентованих рис характеру у підлітковому віці ми використовували методику позитивної психотерапії, розроблену Н. Пезешкеаном. Аналіз наукових першоджерел та власний досвід роботи застосування позитивної психотерапії дали нам змогу зосередитися на груповій формі роботи, яка є найбільш ефективною, оскільки дає можливість приміряти нові ролі, набуті необхідних навичок і вміння спілкування, засвоїти нові форми поведінки, усвідомити та вирішити свої проблеми. Також була приділена увага використанню метафоричних карт і психотерапевтичних вправ.

Метою корекційної програми є знаходження підлітками способів нівелювання акцентуаційних спалахів, підвищення рівня самооцінки, зняття емоційної напруги, розвиток активності та ініціативності, зниження тривожності, знаходження навичок ефективного реагування на зовнішні подразники. Велике значення у корекції та профілактиці акцентованих рис характеру має оволодіння новими способами поведінки, знаходження нових ресурсів, нівелювання акцентуацій характеру у підлітків.

Корекційна програма на зниження акцентованих рис характеру у підлітковому віці за допомогою засобів позитивної психотерапії розроблена у вигляді тренінгу. Тренінг складається з 10 занять, тривалість кожного заняття становить 50 хвилин. Групи до 10 осіб.

За допомогою цього методу під час терапії ми даємо можливість підлітку опрацювати психотравматичну ситуацію на символічному рівні; відредагувати негативний емоційний досвід; розкрити себе через застосування

метафор; висловити свої найглибші емоційні переживання, звільнитися від страхів. В ході терапії застосовується чотири форми переробки конфлікту. Для розуміння конфліктної ситуації необхідне розуміння її фону та визначаючих її концепцій. Розвиток особи вирішальним чином залежить від первинних відносин людини: батьки, сестри і брати по відношенні до дитини (Я); батьки між собою (ТИ); батьки до навколишнього світу (МИ); батьки до релігії/світогляду (Про-МИ).

В ході терапевтичної роботи ми застосовуємо дев'ять тез позитивної психотерапії. Позитивна психотерапія дотримується відносно позитивного бачення людиною тієї думки, що обставини навколишнього світу впливають на індивідуума скороминущим чином, а мікротравми від попередніх подій створюють умови для наступних переживань, причому психологічну дію має не тільки раннє дитинство, але й кожний етап розвитку. *За допомогою засобів позитивної психотерапії людина може виховувати позитивні особистісні риси, знімати психологічне напруження, позбавляти неприємних переживань від негативної життєвої ситуації завдяки її проектуванню та символічному проживанню, створювати ситуації успіху й підвищувати впевненість у собі, позбавляти комплексів і страхів.*

Нами було виявлено, що у підлітковому віці можуть гостріше проявлятися деякі риси

акцентуацій, зокрема емоційна напруга, тривожність, агресія, роздратування, знижена самосвідомість, що може мати на життя досліджуваного негативний вплив. За допомогою корекційної роботи кожен бажаючий може скорегувати деякі негативні сторони та самовдосконалитись. Проведене нами дослідження щодо особливостей прояву акцентованих рис у підлітковому віці відіграє значну роль для підлітків, адже вони більше пізнають себе, свої позитивні та негативні сторони.

Одержані нами результати свідчать про ефективність розробленої корекційної програми, спрямованої на нівелювання акцентованих рис характеру у підлітковому віці. Проведене нами дослідження особливостей прояву акцентованих рис у підлітків показало, що у підлітковому віці акцентуації стають фактором, що викликає труднощі у вирішенні конфліктних ситуацій, сприяє зростанню емоційної напруги, тривожності, прояву агресії та роздратуванню. Основна увага в ході роботи була приділена загальним засадам позитивної психотерапії, знаходженню позитивної інтерпретації акцентованих рис за допомогою групових дискусій, метафоричних карт, психотерапевтичних вправ, розроблення власної казки. Підлітки змогли засвоїти нові способи поведінки та показали позитивну динаміку акцентуацій характеру.

Таблиця 1

Програма психологічної корекції акцентованих рис у підлітковому віці

№	Назва заняття (стадії)	Мета	Завдання	Назва вправи
1	2	3	4	5
1	Стадія спостереження	– Знайомство з групою; – встановлення атмосфери довіри у групі; – встановлення зворотного зв'язку у групі.	– Створення в групі атмосфери, що сприяє самопізнанню та самовираженню; – збирання інформації про симптоми, їх походження, вплив на життя; – формування позитивного ставлення до себе та інших.	«Самооцінка емоційного стану», «Спогади минулого», «Комплімент», «Я – казка».
2	Стадія спостереження	– Зняття напруги; – відновлення гармонійного стану членів групи; – розкриття внутрішнього конфлікту, можливість розкрити потенціал для самоактуалізації.	– Розширення сфери усвідомлюваного у розумінні вчинків інших людей; – розкладання конфлікту на складові частини, розгляд цих частин виокремлено.	«Я – природа», «Співпереживання», «Бар'єри», «Спогади».
3	Стадія інвентаризації	– Психологічна підтримка; – розкриття відносин у сім'ї; – виявлення моделі для наслідування.	– Переосмислення уявлень про себе; – розгляд відносин людини з іншими «Я-Ми»; – закріплення навичок позитивного мислення.	Малюнок «Сім'я тварин», «Метафора проблеми», «Я – сім'я», «Портрет».

Закінчення табл. 1

1	2	3	4	5
4	Стадія інвентаризації	– Розкриття первинних та вторинних якостей; – формування вміння надавати зворотний зв'язок; – навичка прочитання стану іншого за невербальними проявами.	– Рефлексія змін, що відбуваються з членами групи; – встановлення зворотного зв'язку; – доповнення аналітичної картини, виявлення емоційного стану.	«Я тебе розумію», робота з метафоричними картами, «Що я даю людям і що отримую від них», «Я – емоція».
5	Стадія ситуативного підбадьорювання	– Розвиток навичок контролю емоцій; – опрацювання агресивних спалахів; – позитивна інтерпретація тривоги, страхів.	– Переосмислення тривоги; – пошук «природи агресії»; – позитивна інтерпретація.	Застосування метафоричних карт, робота з притчами.
6	Стадія ситуативного підбадьорювання	– Демонстрація розуміння, довіри; – знаходження ресурсів.	Надання можливості змінити ставлення до себе, свого минулого, звільнитися від страхів.	«Я – тривога», «Я – агресія», «Я – страх», малюнок «Мої ресурси», «Чарівний базар».
7	Стадія вербалізації	– Розкриття свідомості; – розкриття емоційного фону та відчуття.	– Осмислення прояву емоцій; – формування мети; – з'ясування бажань.	Малюнок «Мое майбутнє», твір «Реалізація власних бажань».
8	Стадія вербалізації	– Розширення уявлення про природу власного Я; – опрацювання внутрішнього конфлікту.	– Розкриття форм захисту реагування у конфлікті; – знаходження альтернативних способів вирішення конфлікту.	Вправа «Моя казка», гра «Сосуд», метафори, притчі.
9	Стадія розширення цілей	– Вільна та впевнена поведінка; – розкриття власних мереж.	– Прогнозування майбутніх планів на життя; – розкриття власних ресурсів.	Створення власної казки «Приємні спогади», «Успіх у житті для мене», рефлексія.
10	Стадія розширення цілей	Розширення планів на майбутнє.	Усвідомлення відповідальності за реалізацію плану та запровадження системи винагород за успіхи.	«Мапа мого життя», гра «Скрина задоволення», рефлексія.

Рис. 1. Показники психічних станів після корекційної програми

Проведена апробація тренінгу показала, що у підлітків експериментальної групи підвищився рівень самооцінки, зменшився рівень тривожності, роздратування, негативізму, знизився рівень агресії та страхів, покращився емоційний стан. Також визначено статистично значущі різниці між оцінками за показниками тривожності ($t=2,50$ при $t_{кр}=2,05$, $p<0,05$), роздратування ($t=2,30$ при $t_{кр}=2,02$, $p<0,05$), негативізму ($t=2,15$ при $t_{кр}=2,10$, $p<0,05$), а агресія з високого рівня знизилась до середнього ($t=3,27$, $t_{кр}=2,07$ при $p<0,05$).

Висновки з проведеного дослідження.

Встановлено, що нівелювання акцентованих рис характеру у підлітковому віці залежить від таких напрямів корекційної роботи, як усвідомлення й регуляція власних емоційних проявів, позитивне вміння знімати зростання емоційної напруги; пошук, знаходження та апробація навичок ефективного реагування на зовнішні подразники, вміння вирішувати труднощі у конфліктних ситуаціях; опрацювання психотравматичної ситуації на символічному рівні; розвиток форм спілкування, самостійності та впевненості; формування позитивного ставлення до свого «Я»; знаходження позитивних засобів зняття тривожності, прояву агресії та роздратування; навчання прийомам релаксації та рефлексії.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення проблеми акцентованих рис характеру у підлітковому віці в умовах сучасного соціуму. Перспективи подальших наукових пошуків розглядаються у вивченні специфічності проявів акцентованих рис представників різних соціальних та демографічних груп населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аверин В.А. Психология личности. Москва : Издательство Михайлова В.А., 2017. 192 с.
2. Алексеева Е.А. Акцентуация характера. Челябинск : ЮУрГУ, 2002. 47 с.
3. Борець Ю.В., Шлімакова І.І. Гармонійність особистості у зв'язку з її індивідуально-типологічними властивостями. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2018. № 1. С. 19–32.
4. Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. 316 с.
5. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Санкт-Петербург : Речь, 2009. 256 с.
6. Михлюк Е., Перелигіна Л., Афанасьєва Н. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників : монографія. Харків : Точка, 2018. 182 с.
7. Пезешкеан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / пер. с нем. Москва : Институт позитивной психотерапии, 2006. 464 с.
8. Реан А., Лукин С. Методическое руководство по исследованию типов акцентуаций. Санкт-Петербург : ГП «ИМАТОН», 1993. 52 с.
9. Собчик Л. Психология индивидуальности: теория и практика психодиагностики. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 621 с.
10. Dobiała E. Positive Group Psychotherapy. *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. 2020. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_22.
11. Palmen D.G.C., Derksen J.J.L., Kolthoff E. High self-control may support “success” in psychopathic leadership: Self-control versus impulsivity in psychopathic leadership. *Aggression and Violent Behavior*. 2019. Vol. 50. January – February. 101338. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.101338>.
12. Patrick K. Identifying subtypes among offenders with antisocial personality disorder: a cluster analysis study. *Journal of Abnormal Psychology*. 2010. 119, 389–400. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0018611>.
13. Seligman M.E.P., Park N., Peterson C. The Values in Action (VIA) Classification of Character Strengths. *Ricerche di Psicologia*. 2013. Vol. 27. No. 1. P. 63–78. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200204>.
14. Steinert S.V., Lishner D.A., Vitacco M.J., Hong P.J. Conceptualizing Successful Psychopathy: Developing a Model of Mild Expression. *Aggression and Aggressive Behavior*. 2017. № 36. P. 44–51. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.07.005>.
15. Yildirim B.O. A treatise on secondary psychopathy: Psychobiological path ways to severe antisociality. *Aggression and Violent Behavior*. 2016. № 31. P. 165–185. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.09.004>.
16. Zubyashvili I., Melnychuk T., Lytvynenko O., Ulianova T., Shetelia N. Functional brain asymmetry as a factor of the reproduction and perception of metaphors. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 2020. Vol. 24. Issue 6. P. 13111–13117.