

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ШЛЯХОМ ПСИХОКОРЕКЦІЇ У ПРОЦЕСІ АСПП ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ХУДОЖНІХ ТВОРІВ

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE DURING THE CRISIS OF THE MIDDLE AGES THROUGH PSYCHO CORRECTION IN THE ASPC PROCESS WITH THE ARTISTIC WORKS USE

У статті розглядається проблема надання психологічної допомоги у період кризи середнього віку у глибинно-корекційному процесі за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), розробленим академіком НАПН України Т.С. Яценко, із використанням репродукцій художніх творів. Продемонстровано важливість розширення самоусвідомлення шляхом проходження психокорекції із використанням символічного стимулюючого матеріалу, зокрема художніх картин, у процесі глибинного пізнання психіки суб'єкта у зрілому віці. Висвітлено актуальну тему знаходження нового ефективного діагностико-корекційного інструментарію у роботі практичного психолога із людиною, яка звертається за допомогою у даний період психічного розвитку. Констатовано необхідність розкриття утаємничених змістів психіки, що пов'язані із едіпальним періодом (6–7 років) розвитку суб'єкта. Саме цей період пов'язаний з активізацією витіснень, в основі яких лежать травмуючі переживання, породжені фрустрацією потреб дитини. Перекодування інформації на мову символів (форма маскування від свідомості) компенсує відсутність можливостей безперешкодного вияву її у поведінці. Розкриття логіки поведінки, що задається несвідомою сферою, уможливується при орієнтації психолога на закономірності функціонування цілісної психіки в її свідомих і несвідомих проявах, розуміння взаємозв'язку та функційної несумісності водночас двох сфер та використання архетипно-інстинктивної здатності психіки до опредметненя візуалізованої самопрезентації. Засвідчено ефективність глибинно-корекційної роботи із використанням художнього твору (візуалізованого самопрезентанта), яка сприяє розкриттю глибинних цінностей, усвідомленню причин внутрішньої суперечності психіки суб'єкта, що відкриває перспективи самокорекції та самовдосконалення. Згідно з психодинамічною теорією задачею глибинного пізнання є переорієнтація вектору енергетичної спрямованості психіки суб'єкта, який заданий едіпальними залежностями, у напрям вирішення актуальних життєвих задач.

Ключові слова: вік, криза, розвиток психіки, самоусвідомлення, свідоме, несвідоме.

The article considers the problem of providing psychological assistance during the crisis of middle age in the depth correctional process by the method of active social and psychological cognition (ASPC), developed by Academician of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine T.S. Yatsenko, using the reproductions of artistic works. The importance of expanding self-awareness through psychocorrection with the use of symbolic stimulus material, including artistic works, in the process of depth mental cognition of the subject in adulthood has been demonstrated. The topical issue of finding new effective diagnostic and corrective tools in the work of a practical psychologist with a person who seeks help in this period of mental development has been covered. It was stated that it is necessary to reveal the secret contents of the psyche, which is associated with the oedipal period (6-7 years) of the development of the subject. This period is associated with the intensification of displacement, which is based on traumatic experiences caused by frustration of the child's needs. Transcoding information into the language of symbols (a form of masking from consciousness) compensates for the lack of opportunities for its unimpeded manifestation in behavior. The discovery of the logic of behavior, given by the unconscious sphere, becomes possible when the psychologist focuses on the laws of functioning of the whole psyche in its conscious and unconscious manifestations, understanding the relationship and functional incompatibility of two spheres and using the archetypal-instinctive ability of the psyche to the objectification of visualized self-presentation. The effectiveness of depth correction work using the reproductions of artistic works (visualized self-presentant), which helps to reveal deep values, awareness of the causes of internal contradictions of the psyche of the subject, which opens up prospects for self-correction and self-improvement. According to psychodynamic theory, the task of depth cognition is the reorientation of the vector of energy orientation of the subject's psyche, which is given by oedipal additions, in the direction of solving current life problems.

Key words: age, crisis, development of psyche, self-awareness, conscious, unconscious.

УДК 159.964.22
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.19>

Камінська А.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Університет митної справи та фінансів

Панфілова Г.Б.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Університет митної справи та фінансів

Чириченко Ю.В.

д.екон.н.,
професор кафедри психології
Університет митної справи та фінансів

Вивчення проблеми психологічної допомоги суб'єкту у період кризи середнього віку потребує розкриття поняття «криза». Згідно з філософським словником криза (від. грец. «κρίσις» – «переломний момент», «криза») – це соціальна ситуація, породжена гостим конфліктом між новим змістом і старою формою в розвитку суспільних явищ. Для ліквідації кризи потрібна докорінна якісна зміна, докорінна перебудова соціального явища, соціаль-

ного інституту, установи, структури чи способів їхнього існування [14, с. 245]. Розрізняють екологічну, філософську, політичну, економічну, психологічну та ін. кризи. У психології кризою позначають психологічні проблеми особистості, зумовлені труднощами її адаптації в середовищі. Життєва криза розглядається як переломний момент в житті людини, якісний перехід з одного психічного стану в інший. Життєві кризи можуть бути зумовлені

внутрішніми (розвиток психіки, який реалізується у формі онтогенезу та філогенезу) або зовнішніми обставинами (будь-які зміни, що потребують від суб'єкта знаходження нових способів адаптації в нових умовах).

Проблема, яка заявлена в даному дослідженні потребує розкриття поняття вікових криз, які є найбільш характерними кризами становлення особистості. Короткий психологічний словник трактує вікові кризи як «умовне позначення більш або менш виражених станів конфліктності, які виникають під час переходу від одного періоду вікового розвитку до іншого» [7, с. 157]. За словами Л.С. Виготського, критеріями визначення основних періодів індивідуального психічного розвитку є суттєві якісні ознаки, взяті в їх системному зв'язку, який виявляє цілісні новоутворення, характерні для кожного вікового етапу.

Вікова психологія (галузь психологічної науки) досліджує вікову динаміку психіки людини. Розділами вікової психології є такі: «Дитяча психологія», «Психологія молодшого школяра», «Психологія підлітка», «Психологія ранньої юності», «Психологія дорослої людини», «Психологія старості». У цьому дослідженні акцент зроблено на одному з вікових періодів розвитку особистості – періоді середнього віку. Аналіз наукової літератури свідчить про більшу розробленість науковцями проблеми розвитку особистості і допомоги їй у цьому процесі у вікових періодах від народження до ранньої юності (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Д.Б. Ельконін та ін.). У меншій мірі були вивчені особливості переживання криз періоду дорослості (Е. Еріксон, М. Стайн, К.-Г. Юнг та ін.). Останнім часом кількість робіт з даного питання зростає, що пов'язано із пошуком ефективних методів психокорекційної роботи задля забезпечення психологічного благополуччя особистості [2; 6; 8; 10; 11; 12; 13].

Вікова періодизація психічного розвитку, яку запропонували науковці (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Д.Б. Ельконін, Е. Еріксон, Л.І. Божович, А.В. Петровський, Д.И. Фельдштейн та ін.), за різними критеріями вказує на період від 25 до 55 років як на дорослий вік. У нашій роботі ми досліджували старший дорослий вік (за періодизацією Е. Еріксона) від 40 років.

У науковій літературі вказують, що у період кризи середини життя відбувається переоцінка минулого, огляд минулих і справжніх досягнень і втрат, переоцінка особистісних цілей, цінностей, з'являються нові можливості піти за особистими мріями і вибрати новий напрям діяльності. Також у цей час криза становлення може бути обтяжена зовнішніми обставинами – розривом звичних соціальних зв'язків, непередбачуваними змінами побутових або матеріальних умов життя. Кризою

зрілого віку (30–50 років) можна назвати втечу від себе або від світу, а насправді від важкого завдання знайти шляхи примирення між сенсом життя і наявним існуванням [6, с. 14].

Психічний розвиток являє собою неперервний процес, а кризи становлення особистості є невід'ємною складовою частиною всього її життя. Розвиток особистості від дитинства до юності пов'язаний із вихованням та набуттям нових якостей, і на цьому шляху поряд із дитиною є дорослі люди, які допомагають у подоланні психологічних криз цих періодів. Криза середнього віку пов'язана із самоусвідомленням, і більшою мірою суб'єкт залишається сам на сам із проблемами, які являють собою певний особистісний життєвий шлях. У цей період відбувається переосмислення цінностей, особистісного зростання, знаходження нових змістів життя. З одного боку, криза ускладнює розвиток, а з іншого боку, вона відкриває нові перспективи, активізує внутрішні резерви людини. О.М. Леонтьєв наголошував: «Людина – це не безпорадна істота: вона сама розпоряджається собою, і в її волі вибрати собі ті чи інші цілі в житті. Підліток, який усвідомив себе як член суспільства, шукає в ньому «точку відліку» для себе <...> Юнак осмислює своє місце в цьому світі, свої ідеали, рушійні мотиви <...> Зрештою, зріла людина визначає свої позиції <...> Таким є поступальний рух людського життя, в процесі якого विकристалізовується наше «я» <...> Наш ідеал – гармонійна особистість» [9, с. 382].

Велике значення у цей період надається вибору, який зробить людина: долати кризу та самовдосконалюватись, досягати гомеостазу або впасти у депресію, безвихідь. К. Хорні вказувала на те, що аналітик може бути здивований тим, що, попри велику роботу, яка була проведена із клієнтом, в ньому нічого не змінюється, хоча було досягнуто багато в його просуванні й усвідомленні особистісних переживань. Це пов'язано із опором до змін, які б мали привести до більшої відповідальності за життя та сприяли б зростанню зацікавленості у собі.

Мюррей Стайн наголошує, що середина життя являє собою період глибокої психологічної трансформації. Якби люди мали уявлення про значення і динаміку цього процесу, вони б були здатні краще долати кризу. Для подолання кризи середини життя деяким людям необхідно звернутись до психолога, який допоможе впоратися з тривогами цього періоду і, можливо, побачити їх значення для майбутнього, адже будь-яка криза містить в собі можливість змін і зростання. На його думку, в цей період інтенсивно проявляються почуття прихильності до інших людей, переживання їх втрати, відчуття самоідентичності, надії і відчаю. Одних людей криза

середини життя ламає, інших робить цілісними [13].

Цікавими є роздуми М.М. Амосова про процес формування особистості, який, на його думку, умовно можна поділити на три етапи. Це так званий імпринтинг в ранньому дитинстві (приблизно до двох років), виховання через спрямований зовнішній вплив учителів, батьків, друзів та самовиховання і створення своїх переконань Науковець зазначає: «<...> Найважчим для розуміння є третій етап – самовиховання, коли людина творчо переосмислює те, чому її вчили» [1]. Згідно з психодинамічною теорією Т.С. Яценко, глибинне психологічне пізнання відкриває перспективу самоусвідомлення і подальшого самовиховання. Щоб відбулись психологічні зміни, необхідним є прикладання вольових зусиль суб'єкта, адже психолог лише каталізує процеси усвідомлення суперечливості психічного стану, допомагає відкрити утаємничені змісти, що пов'язані із едіпальною залежністю. На її думку, зміни відбуваються «через отримання рефлексивних знань суб'єктом пізнання, розвінчання ілюзій, породжуваних захистами, та поглиблення розуміння інфантильних детермінант особистісних проблем (внутрішніх суперечностей), які сприяють реконструюванню примітивних структур психіки завдяки багаторівневому розширенню самосвідомості суб'єкта» [17, с. 7].

Глибинне пізнання психіки суб'єкта за методом АСПП, розробленим академіком НАПН України Т.С. Яценко, підпорядковується законам позитивної дезінтеграції і вторинної інтеграції на більш високому рівні, а також принципу додатковості, який реалізується через принцип невід'ємності свідомої й несвідомої сфери та принцип «із іншого» [15]. Таке пізнання ґрунтується на спонтанній та невимушеній поведінці суб'єкта, базується на використанні можливостей психіки до архетипно-візуалізованої форми самопрезентації.

Наведемо фрагмент роботи із використанням художнього твору (рис. 1), який був запропонований психологом респонденту через його глибокий психологічний зміст, закладений у шахових символах та інших образах [4], які презентовані на картині. Попередні дослідження [3; 5; 16; 18; 19] засвідчили можливість проєкції індивідуальних змістів психічного стану на репродукцію художнього твору. Провідним у цьому процесі є механізм проєктивної ідентифікації. Сприйняття художнього твору актуалізує проєкцію, що виявляє латентні акценти особистісного досвіду суб'єкта. Відбувається ідентифікація, тобто суб'єкт отожднює себе з образами та символами на репродукції полотна, деякі елементи картини респондент нівелює. Художнє полотно стає презентантом психічного стану через його «привласнення» і «оживлення» в процесі діало-



Рис. 1. Картина Т. Саломоні «Гра життя»

гічної взаємодії психолога (П.) і респондента (В.), що є початком глибинного пізнання.

П. 1. Які почуття викликає у вас ця картина?

В. 2. Загалом я її сприймаю позитивно. Я з дитинства любила грати у шахи із батьком.

П. 3. Цей образ у плащі на картині можна віднести до вас?

В. 4. Так. Це я граю у шахи. Я люблю чимось бути зайнятою, мене це захоплює.

П. 5. Ця людина грає одна. Дійсно, є такий вид гри в шахи. Як тобі така гра? Чи це лише через те, що це не твоя картина? Якби автор намалював ще когось, тоді тобі було б комфортніше?

В. 6. Я люблю бути іноді наодинці, але не довго. І мені подобається з кимось займатись однією і тією ж справою, щоб моє уподобання теж було цікавим тому, з ким я поруч. Це об'єднує.

П. 7. Можна сказати, що якщо людина не цікавиться тим, що для тебе важливе, то тобі краще залишатись на самоті, чи по життю ти з тими, хто також цим цікавиться?

В. 8. Так, якщо людині не цікаво те, що для мене важливо, я намагаюсь з цією людиною або менше, або взагалі не спілкуватись, бо немає про що. Не хочу на це витрачати час, бо раніше намагалася перейти на інтереси іншої людини, щоб зробити приємне і зберегти стосунки, але тепер зрозуміла, що просто треба бути поряд із схожими людьми.

П. 9. То раніше тобі вдавалось зберегти стосунки, а зараз чому такі зміни? З якого періоду ти відчуваєш такі зміни (менше спілкуєшся тощо), і чи це допомагає відчувати більше духовну рівновагу?

В. 10. Так. Я могла зберігати стосунки, але це все вимагало багато внутрішніх затрат. Для мене важливо, щоб стосунки були міцними і вічними. Це в мене із моєї батьківської сім'ї. Але я якось відчула, що це не робить мене щасливою. Я вважала, що мене теж будуть під-

тримувати, відчувати мої потреби, якщо я буду залучатись. Але це не так. Останніми роками я таке відчуваю. Років п'ять, але з наростанням.

П. 11. Ви сказали, що ця картина загалом несе позитивне враження? Які ще елементи можуть на це вказувати?

В. 12. Свічки напроти цієї фігури за шаховою дошкою. Я думаю, що це можуть бути мої батьки і дві сестри, які були зі мною у дитинстві, це було досить гармонійно. Хтось чимось займався, і ми знаходили порозуміння.

П. 13. Тобто зараз, якщо в твоїй теперішній сім'ї не зацікавлені тим, що тобі важливо, то тобі важко це приймати?

В. 14. Так. І не тільки у сім'ї, а й на роботі також. Якщо те, чим я захоплена, не цікавить інших, то я навіть вважаю, що мені така робота не підходить. Хоча чисто за регламентом те, що я роблю, влаштовує роботодавця. А також я відчуваю, що вже в мене немає бажання і сил робити у сім'ї те, що важливо для всіх, окрім мене. Щось дуже змінилось. Я хочу відчувати радість, щоб в моїй сім'ї об'єднували нас і всі хатні, і інші справи. Усі виросли, усі можуть бути помічниками, але всі звикли до того, як є. Мене це не влаштовує.

П. 15. Але раніше все було так, як і зараз, змінилось лише ваше ставлення?

В. 16. Так.

П. 17. Люди, якщо вони не проходять психокорекцію, більшою мірою не міняються. Рідні вас завжди бачили такою і сприймали вас за всіма вашими справами. Ви вважаєте, що ваші зміни їм не прийнятні?

В. 18. Так. Я це відчуваю. Їх змінити я не можу, а сама я вже це все робити не хочу і не можу, це не цікаво все робити самій. Мені це не потрібно.

П. 19. То як би ви назвали цю картину?

В. 20. «Мое дитинство і моя мрія». Я хотіла своїм прикладом показати, як я хочу, щоб всі робили разом, дружно, як має бути, а всі просто звикли, що я сама все це роблю. Я сподівалась на їх сумління і розуміння з боку чоловіка. Я спочатку його оберегала, щоб він міг після роботи відпочити, поки я не працюю на роботі, а займаюсь нашою дитиною, але все це переросло у звичку. Всім комфортно, окрім мене. Зараз я радість отримую, тільки коли приходжу до своїх батьків. Але моя мрія полягає в тому, щоб в мене була радість з чоловіком у нашій сім'ї.

П. 21. Ви бачите, що один з вузлів іде до будинку, там стоїть свічка. Чи звернули ви увагу на ці елементи картини?

В. 22. Так. Мене ці старовинні руїни приважують. Вони не страшні, це просто з часом так сталося, але основна стіна вціліла, і можна ще відновити все, бо це важлива будівля, її не можна зносити, вона історична.

П. 23. Надія ніколи не вмирає. При тому, що ви кажете, що нічого не міняється, а ви відчуваєте (бо вже і були певні ситуації), що і не зміниться, все ж таки психіка вірить і очікує, що все можливо. Але можна змінити тільки ваше ставлення до цього: або робити все, як було, або спробувати не робити (усміхається) і подивитись, як підуть справи. Адже, як ви кажете, вже всі виросли, то можна просто спробувати іншу форму поведінки. Але треба пам'ятати, що є зона ризику.

В. 24. Так, я розумію, що я буду знову все робити, але взагалі не відчувати сімейної єдності, як всі ці роки. Поки я була зайнята дитиною, я не думала, що щось має бути по-іншому. Я пам'ятаю маму, вона все сама робила і не нарікала. І зараз каже, що було важко, але у неї були свої справи, у батька своїх в домі справ вистачало. Кожний робив так, як дозволяла совість.

П. 25. Тобто ви інтроєктували риси характеру матері, бачили, що їй важко, але все ж таки у своїй сім'ї робили так само. Об'єктні відносини із своєї сім'ї дитинства ви перенесли на свої актуальні відносини.

В. 26. Так. Ви знаєте, мені не подобалось, що жінка має постійно щось робити. Хоча моя мама завжди казала: «А хто, якщо не я». І вона була задоволена своїм життям. А мені так не подобається. Ви знаєте, мені зараз таке спало на думку, що я так само, як і в дитинстві, мабуть, хотіла б, щоб за мене робили, а не я (усміхається), бо я все роблю, а мені чомусь важко. Хоча це звичайні речі. Ні, є речі, які я роблю із задоволенням, але потім бачу, що ніхто не приєднується до мене це робити, і я починаю сердитись.

П. 27. То можна так сказати, що постать, яка сидить, і ті вузлики, що напроти, – то така собі гра за правилами, які ви засвоїли у своїй сім'ї і хотіли б їх перенести в свою теперішню сім'ю? Але ваш чоловік був вихований в інших умовах, у нього і гадки немає, як все це формувалось, він звик до того, як є.

В. 28. Так, я зараз розумію, що це якоюсь мірою в мене є незадоволення, що взагалі жінки багато що мають робити. Я не задоволена, що мама була прикладом того, що жінка має практично за все нести відповідальність. У мене дуже хороша мама, але я відчуваю зараз незадоволення нею, бо вона мені це передала, хоча я розумію, що я це і маю робити, бо я жінка, мати, дружина. І ще я зараз зрозуміла, відчула, що я робила всі ці роки із певним задоволенням все, просто зараз я не відчуваю, що все це робиться разом з кимось. Якби хтось просто сидів поряд і розмовляв зі мною, поки я щось роблю, мене б це задовольняло. Я не відчуваю присутності в сім'ї кожного члена. Кожен живе окремо. І я згадала, що в моїй сім'ї із батьками ми були щасливі, навіть коли

було важко робити багато речей, бо ми все це робили разом і відчували, що у нас один за всіх, і всі за одного. Це і було щастя!

П. 29. З одного боку, такі амбівалентні почуття до первинного лібідного об'єкта (матері) дають можливість усвідомлювати витоки та логіку поведінки, а через те і відчуття незадоволеності. Це дає перспективу по-іншому подивитись на ситуацію, спробувати нові продуктивні форми поведінки, бо це актуальне незадоволення у сім'ї йде ще з незадоволення у дитинстві мамою. І зараз несвідомо ви хочете показати, що ви краща жінка, ніж мама, що ви не збираєтесь робити так багато, як вона, бо це з вашої точки зору ще тоді, коли ви були дівчинкою, не задовольняло вас. З іншого боку, знайдено ще один зміст, що дійсно відчуття щастя також пов'язано із об'єктними відносинами у сім'ї, коли ви були дитиною. Існує невідповідність між умовами вашої батьківської і власної сім'ї, адже ваш чоловік все ж таки не з вами виховувався, тому в нього є інший досвід. Ви маєте можливість на все це подивитись через іншу призму, зокрема через усвідомлення таких взаємозв'язків, та знайти шляхи вирішення актуального життєвого питання й досягнути внутрішньої рівноваги, в чому вам бажаю успіхів.

В. 30. З такого ракурсу я на це навіть ніколи б і не змогла подивитись. Я ніколи не думала, що в мене є це незадоволення мамою, вона прекрасна, працьовита, добра людина. Вона нас – дітей – ніколи нічого не змушувала робити. Вона тільки просила нас навчатись. Але ми із задоволенням допомагали в усьому. Мені треба подумати про це, я не хочу мати негативні почуття до матері. А ще якось спонтанно відкрився такий простий зміст мого щастя (усміхається). Я здивована і відчуваю прилив енергії. Я відчуваю, що щастя є, воно можливе, воно поряд, а відношення до нього сформувалось в дитинстві. І справа не в тому, що я багато роблю, тому потребую допомоги. Щось сталося інше із почуттями, взаємовідносинами, а не з хатніми клопотами. Мені треба про все подумати. Дуже Вам дякую!

Аналіз стенограми глибинно-корекційної роботи з респондентом В. із використанням художнього твору вказує на вплив умовних цінностей, які пов'язані із об'єктними відносинами у батьківської сім'ї і сформувались у едіпальний період розвитку психіки, який обтяжений формуванням дисфункційних програм. Ослаблення цих програм входить до завдань психокорекції, що може окреслити перспективи гармонізації психіки суб'єкта. Запропонована картина (рис. 1) сприяла пізнанню тих аспектів психіки, що не піддаються безпосередньому спостереженню, але визначають зміст психіки в її суперечливій сутності і мають здатність проєктуватись назовні.

Т.С. Яценко наголошує: «наша психологічна недосконалість – це міра неусвідомленості внутрішньої суперечливості» [17, с. 107]. Отже, усвідомлення енергетичної різноспрямованості свідомої і несвідомої сфер дозволяє людині розширити можливості власного потенціалу завдяки особистісному вдосконаленню. У людини відкривається перспектива вибору поведінки, вона може прогнозувати власні результати.

Таким чином, у період кризи середнього віку суб'єкт часто залишається сам на сам із своїми проблемами, якщо вони зумовлені зовнішніми обставинами, або із знаходженням нових змістів і цілей у житті, які є невід'ємною складовою частиною розвитку особистості. Психологічна допомога тим, хто її потребує, є завданням практичної психології. Використання художніх творів у даному дослідженні показало ефективність глибинної пізнавальної та психокорекційної роботи на даному етапі становлення особистості. Розкрито взаємозв'язок наявних життєвих проблем із особистісною проблемою, яка пов'язана з едіпальним періодом розвитку суб'єкта, що задає ригідні форми поведінки та заважає вирішенню актуальних життєвих задач та самореалізації. Особистісна проблема – це проблема, яка не усвідомлюється самим суб'єктом, детермінується наслідками едіпової залежності, тому не може бути вирішена без допомоги психолога. Представлена діагностико-корекційна робота показала, що відкриття змістів несвідомого дозволяє респонденту розкрити логіку поведінки та суперечливість психіки, що відкриває перспективи у вирішенні особистісної проблеми шляхом набуття навичок самовиховання, що потребує певних зусиль. Відбувається певна переструктуризація поглядів й усталених психологічних зв'язків, що сприяє вивільненню значної енергії, яка з мортідної перетворюється на енергію лібідо. У такий спосіб відбувається гармонізація психіки суб'єкта.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амосов Н.М. Отступление. Моделирование личности. Киев. URL: <http://icfcst.kiev.ua/amosov/bookru/203>.
2. Дмитрієва С.М. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання / С.М. Дмитрієва, З.П. Косарева. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи : матеріали десятої Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. Саух І.В. Житомир : Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64–69.
3. Камінська А.М., Панфілова Г.Б., Полянничко О.М. Використання художніх творів за темами комплексу психомалюнків у процесі глибинного пізнання психіки суб'єкта. *Габітус*. Том 1. Одеса : Гельветика, 2020. Вип. 19. С. 117–121. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/19-2020.pdf>.

4. Камінська А.М. Використання художніх творів із шаховою символікою у процесі глибинного пізнання суб'єкта. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12 «Психологічні науки»*. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. № 45 (69), С. 103–109.
5. Камінська А.М. Особливості використання художніх творів у процесі глибинного пізнання психіки суб'єкта : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Луцьк, 2016. 455 с.
6. Красиков В.И. Синдром существования. Томск, 2002. 256 с.
7. Краткий психологический словарь / сост. Л.А. Карпенко ; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Москва : Политиздат, 1985. 431 с.
8. Кузікова С.Б. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку / С.Б. Кузікова, Т.І. Щербак. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 2. Херсон, 2020. С. 132–138.
9. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения : В 2-х т. Т. I. М. : Педагогика, 1983. 392 с., ил.
10. Лисенко Л.М. Вікові кризи дорослості: причини та шляхи вирішення. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року, м. Суми) ; Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 165–167.
11. Панфілова Г.Б. Изучение и коррекция Я-концепции студентов с использованием метафорических ассоциативных карт. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 1 до Вип. 37. Том IV (72) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». К. : Гнозис, 2016. С. 195–202.
12. Панфілова Г.Б. Упровадження тренінгових форм роботи з формування позитивної Я-концепції студентів в умовах геополітичних викликів сьогодення. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. Запоріжжя, 2018. Вип. № 5, С. 153–156. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/32.pdf.
13. Стайн М. В середине жизни. Юнгианский подход. М. : Когито-Центр, 2009. 160 с.
14. Філософський словник / за ред. В.І. Шинкарука. К. : Головна редакція Української Радянської Енциклопедії АНУ РСР, 1973. 600с.
15. Яценко Т.С. Динамика развития глубинной психокоррекции: теория и практика : монография. Днепропетровск : Инновация, 2015. 567 с.
16. Яценко Т.С. Методология глубинно-коррекционной подготовки психолога / Т.С. Яценко, А.В. Глузман. Днепропетровск : Инновация, 2015. 396 с.
17. Яценко Т.С. Методология професійної підготовки практичного психолога / Т.С. Яценко, О.В. Глузман, О.М. Усатенко. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 192 с.
18. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. К. : Вища школа, 2006. 382 с.
19. Яценко Т.С. Психологічний аналіз репродукцій художніх творів у підготовці психологів : навч. посіб. / Т.С. Яценко, В.І. Бондар, Л.Я. Галушко, А.М. Камінська, О.В. Педченко. Дніпро ; Київ : Інновація, 2018. 300 с.