

**ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»  
ННІ психології ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»  
Київський юнганський інститут  
Асоціація глибинної психології «Теурунг»  
Асоціація психологів РУз (Республіка Узбекистан)  
Міжнародна асоціація піскової терапії (Білорусь, Росія, Україна)**

**МАТЕРІАЛИ  
IV Міжнародної наукової онлайн-конференції  
«ЮНГІАНСЬКЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ:  
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА»**

**05-06 червня 2021 року**

м. Київ – 2021 рік

**УДК 159.9**

**Ю-50**

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК»  
(протокол №6 від «29» квітня 2021 р.)*

**Рецензенти:**

*Сербова Ольга Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри прикладної психології та логопедії Бердянського державного педагогічного університету, юнгіанський консультант.*

*Александрова Ольга Григорівна, кандидат психологічних наук, доцент, керівник психологічної майстерні "ФаМиЛя", юнгіанський консультант.*

ISBN 978-966-170-059-7

**Ю-50** Юнгіанське консультування: теорія і практика: матеріали IV міжнародної наукової онлайн-конференції (05-06 червня 2021 року). Київ. 2021. 104 с.

*Збірник містить матеріали учасників IV Міжнародної наукової онлайн-конференції «Юнгіанське консультування: теорія і практика», що була організована Київським юнгіанським інститутом та навчально-науковим інститутом психології Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК» та проходила 5 й 6 червня 2021 року.*

*У збірнику розкриваються актуальні проблеми аналітичної психології, юнгіанського консультування та психологічні аспекти особистісного розвитку людини в цілому; пропонуються тексти, які відображають теоретичний пошук та практику роботи психологів в різних напрямках психології, зокрема розкривають питання класичних, модифікованих та креативних методів юнгіанського консультування; свідомого та особистого несвідомого як чинників та умов психологічного розвитку особистості; символічного життя та трансформації особистості.*

*Збірник призначено для здобувачів вищої освіти, науково-педагогічних працівників, фахівців з психології, а також тих, хто цікавиться актуальними питаннями сучасної наукової думки.*

*Тези опубліковані в авторській редакції. Організатори конференції не несуть відповідальності за їх зміст*

ISBN 978-966-170-059-7

©колектив авторів, 2021

© ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2021

# ЗМІСТ

## *Вступне слово*

### **СЕКЦІЯ 1. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЮНГІАНСЬКОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

<b>Ткач Р. М.</b>	7
Зміст, програма та технологія підготовки юнгіанських консультантів	
<b>Зубченко О. В.</b>	10
Криза середнього віку в юнгіанській літературі	
<b>Флекман К. О.</b>	13
Відновлення ідентифікації «Я-тілесного» за допомогою тренінгу «Моє тіло - мій друг»	
<b>Корнєєва Т. С.</b>	15
Втрата душі: використання ідей шаманізму в юнгіанському консультуванні	

### **СЕКЦІЯ 2. КЛАСИЧНІ, МОДИФІКОВАНІ ТА КРЕАТИВНІ МЕТОДИ ЮНГІАНСЬКОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

<b>Ткач Л. С.</b>	18
Юнгіанська казкотерапія у роботі з дітьми	
<b>Фотієва І. В.</b>	21
Метафоричні асоціативні етнокарти «мудрість віків» у роботі практичного психолога	
<b>Цой Л. Б.</b>	24
Юнгівська карта душі у трансформаційно-психологічній грі «Мій Дім»	
<b>Каліман О. М.</b>	27
Невроз як спроба самолікування	
<b>Сапальова В. В.</b>	30
Використання архетипу вовка в юнгіанському консультуванні	
<b>Бондаренко О. В.</b>	34
Астрологічний метод в юнгіанському консультуванні	

### **СЕКЦІЯ 3. СВІДОМЕ ТА ОСОБИСТЕ НЕСВІДОМЕ ЯК ЧИННИКИ ТА УМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

<b>Драганова Ю. В.</b>	
Робота з тривогою за допомогою персоніфікованої метафори: з досвіду роботи	37
<b>Зубченко В. В.</b>	
Аналітико-психологічний зміст методики «Зустріч з монстром»	39
<b>Яценко К. В.</b>	
Способи впливу комплексів особистого несвідомого на его-комплекс	42
<b>Паливода А. С.</b>	
Вплив імені на життєвий стиль особистості	45

#### **СЕКЦІЯ 4.**

### **СИМВОЛІЧНЕ ЖИТТЯ ТА ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ**

<b>Ткач В. В.</b>	
Символічне життя як потреба душі, допомога у пошуку сенсу життя та засіб уникнення неврозу	48
<b>Стогній О. В.</b>	
Онтогенетичні та архетипічні аспекти образу дитини	50
<b>Ціж Г. Д.</b>	
Індивідуація українського народу	54
<b>Пішін А. О., Зубченко В. В.</b>	
Східні практики для тіла, душі та духу: юнгівський підхід	57
<b>Боженко Л. Р.,</b>	
Аналіз тваринної символіки як проекції людської психіки: презентація фотоколоди мак «Коли ще звірі говорили...»	59
<b>Тітченко О. Б.,</b>	
Психотерапевтичний потенціал карткового оракулу «Симболом»	62

#### **СЕКЦІЯ 5.**

### **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ**

<b>Сингаївська І. В.</b>	
Статусні ролі викладача закладу вищої освіти	65
<b>Ковалькова Т. О.</b>	
Особистісний розвиток студентів за допомогою психологічних тренінгів	68
<b>Абальмасова В. Р., Абаніна Г. В.</b>	
Проблема життєвих криз особистості середнього віку	71
<b>Бороздіна Г. В., Кульбицька Л. Є.</b>	
Психологічна культура педагога	74
<b>Кабрель М. С., Сингаївська І. В.</b>	
Усвідомлення архетипу містичної співучасті як чинник розвитку особистості	76

<b>Капацина А. О.</b>	
Психологічні механізми коучингу як методу розвитку професійних компетенцій	82
<b>Козлова Т. А., Сингаївська І. В.</b>	
Дослідження «Я-образу» жінки в психологічній науці	85
<b>Мельник В. А.</b>	
Напрями психологічної підтримки самоідентифікації у їх професійній діяльності	90
<b>Ніколенко О. В., Гончарова Г. О.</b>	
Аналіз категорій «успішність» та «ефективність» діяльності керівника структурного підрозділу судової установи	93
<b>Садика Є. О., Васильченко О. М.</b>	
Життєва криза і аутоагресивна поведінка особистості: віковий аспект	97
<b>Хоменко І. Л., Васильченко О. М.</b>	
Образ Я та уявлення про майбутнє у молоді	101

## Вступне слово

Шановні колеги!

Представляємо збірник матеріалів за підсумками IV Міжнародної наукової онлайн-конференції «Юнгіанське консультування: теорія і практика».

У цьому збірнику представлено матеріали з п'яти тематичних напрямків роботи конференції: перспективи розвитку юнгіанського консультування; класичні, модифіковані та креативні методи юнгіанського консультування; свідоме та особисте несвідоме як чинники та умови психологічного розвитку особистості; символічне життя та трансформація особистості; психологічні аспекти особистісного розвитку. У збірнику розкриваються актуальні проблеми аналітичної психології, юнгіанського консультування та психологічні аспекти особистісного розвитку людини в цілому

Конференція стала науковим та практичним майданчиком для обміну і презентації учасниками власних наукових досліджень та практичних психологічних майстер-класів. Для всіх учасників це стало чудовою нагодою апробувати результати своїх науково-практичних напрацювань.

Важливим стало долучення до конференції наших колег з інших міст та країн, що зробило наш захід представницькою масштабною подією в науково-освітній та психологічній сферах.

Висловлюємо вдячність проректору з наукової роботи Університету «КРОК» Ірині Петрівні Мігус та керівнику відділу аспірантури та докторантури Яні Сергіївні Коваль за сприяння у підготовці та опублікуванні цього видання.

Щиро дякуємо всім учасникам конференції! Бажаємо міцного здоров'я, творчих здобутків, благополуччя у всіх життєвих сферах.

З повагою,  
директор навчально-наукового інституту психології Університету «КРОК»,  
к. психол. н., доцент Ірина Сингаївська;  
директор Київського юнгіанського інституту,  
к. психол. н. Разіда Ткач.

# *Секція 1.*

## **ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЮНГІАНСЬКОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

### **ЗМІСТ, ПРОГРАМА ТА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ЮНГІАНСЬКИХ КОНСУЛЬТАНТІВ**

**Ткач Р. М.,**

*к. психол. н., доцент кафедри психології, юнгіанський консультант,  
ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
директор Київського юнгіанського інституту (м. Київ, Україна),  
e-mail: razidatkach@gmail.com*

**Ключові слова:** *психолого-педагогічна модель, юнгіанське консультування, професійна підготовка.*

Опис моделі підготовки юнгіанських консультантів варто почати з нагадування про те, що метафори, за допомогою яких ми організуємо свою роботу, здійснюють сильний вплив як на те, що ми сприймаємо, так і на те, що ми робимо. Поняття «юнгіанське консультування» містить дві метафори, «консультування» та «юнгіанство». Яка з цих метафор є провідною, а яка підлеглою? Психологи, які використовують «консультування» як провідну метафору, будуть дотримуватися певних вимог до ведення консультативної бесіди, добиватися вирішення специфічних завдань, тобто будуть фахово «технологічними». У даному випадку консультант виступає радше як експерт у психології і залишається поза проблемою клієнта. Психологи, які за основу беруть «юнгіанство», будуть залучені не стільки у процес і зміст, скільки у проживання разом з клієнтом його історії, створення особливого символічного простору, в якому буде місце не тільки раціонального, а й ірраціонального, не тільки особистого, але і загальнолюдського досвіду переживання і вирішення подібної проблеми. Таким чином метафора «юнгіанське консультування» передбачає, що психолог, використовуючи технологію консультативної бесіди допомагає клієнту висловити проблему або симптом символічно, розговорити його, знайти його аналоги в культурному і архетипічному шарах психіки.

Програма підготовки юнгіанських консультантів у Київському юнгіанському інституті складається з базового та просунутого курсів. Базовий курс – це основа для отримання та поглиблення знань стосовно надання психологічної допомоги особистості в межах аналітичної психології. Він містить шість тематичних блоків, що розроблені на основі юнгіанських та постюнгіанських досліджень: «Введення в аналітичну психологію», «Етапи розвитку людської психіки», «Типологія особистісної різноманітності», «Методи аналітичної психології», «Індивідуація як шлях до реалізації особистості», «Юнгіанство та інші напрями психології».

Вивчення цього курсу передбачає використання знань із історії психології, загальної, вікової, соціальної, консультативної психології, психології особистості та інших галузей психології. Кожен блок цього курсу включає в себе лекційну і практичну частини. Лекційна частина передбачає знайомство студентів з основними ідеями, поняттями і методами аналітичної психології. Метою практичної частини є відпрацювання методів і технік аналітичної психології як під час навчальних занять, так і під час самостійної роботи.

Основною формою практичних занять на базовому курсі навчання є групова робота з міфами, казками і притчами. Даний спосіб роботи і його незмінність дозволяє вирішити кілька завдань. Так, робота з символічними текстами дає можливість: а) проілюструвати основні теоретичні поняття юнгіанської психології на простому і доступному матеріалі, і до того ж – стикнутися почуттями з описуваної ними об'єктивною реальністю; б) освоїти основний спосіб мислення і роботи в юнгіанському консультуванні – техніку ампліфікації. Груповий формат роботи заповнює звичайний недолік клієнтського досвіду учасників курсу, будучи зручним засобом для їхнього особистісного відпрацювання, а також дозволяє максимально широко відобразити несвідомий зміст образу або символу і досліджувати цілий ряд їхніх можливих особистісних смислів.

Просунутий курс складається з шести спецкурсів, в основу курсів покладено класичні та сучасні наукові праці академічних та практичних психологів: *«Психологія комплексів»*, *«Архетипічна психологія»*, *«Основи патопсихології»*, *«Юнгіанська психосоматика»*, *«Психологія символів»*, *«Еволюція психіки в юнгіанській пісочниці»*. Цей курс орієнтований на професійну підготовку, і його спецкурси представляють різні напрями практики для застосування цих знань і пошуку індивідуального способу роботи в рамках юнгіанського методу. Незалежно від тематики спецкурсу студенти відпрацьовують на практиці метод ведення консультативної бесіди і навички символізації.

З метою розвитку навичку символізації в курсі навчання в Київському юнгіанському інституті додатково до базового і просунутого курсів студентам пропонуються навчальні тренінги, які, як правило, складаються з двох частин: включеного спостереження і активної участі. Зокрема, у першій частині тренінгу *«Консультування під мікроскопом»* учасники спостерігають за роботою психолога з клієнтом у режимі реального часу, а у другій частині обговорюють сам процес консультування.

Отже, роки успішної роботи Київського юнгіанського інституту, співпраця с Навчально-науковий інститут психології Університету економіки та права «КРОК» та кафедрою прикладної психології та логопедії факультету дошкільної, спеціальної та соціальної освіти Бердянського державного педагогічного університету, високий рейтинг серед інших освітніх програм і десятки авторських проектів випускників підтверджують ефективність психолого-педагогічної моделі підготовки юнгіанських консультантів.



### **Список використаної літератури:**

1. Юнгіанське консультування: кол. моногр. / Ткач Р.М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. – К.: Талком, 2021. – 220 с.
2. Ткач Р. Символічна мова і символічне життя: погляд нейробіолога та юнгіанського консультанта / Р. М. Ткач // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 року). – К. : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», 2020. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://conf.krok.edu.ua/index.php/SRE/IC2020/paper/view/174>
3. Ткач Р. М. Терапевтична метафора як метод юнгіанського консультування / Правничий вісник Університету «КРОК». – К. : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». – Вип. 27. – 2017. – С. 138–143.
4. Tkach R. A tale of life and death: Jungian approach to personal development / R. Tkach // Transformations in Contemporary Society: Humanitarian Aspects. Monograph. – The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. – С. 264-268.

## КРИЗА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ЮНГІАНСЬКІЙ ЛІТЕРАТУРІ

**Зубченко О. В.,**

*юнгіанський консультант,  
практичний психолог ПЗО КМДШ (м. Київ, Україна),  
e-mail: sushka2004@ukr.net*

**Ключові слова:** криза середнього віку, Перевал, Самість, ідентичність, друга дорослість, лімінальність.

Тематика кризи середнього віку є досить актуальною проблемою у сучасному світі. В психологічній літературі останнім часом приділяється досить багато уваги проблематиці кризових процесів, з якими стикається людина у середині життя [1]. Цей період асоціюється з перевалом, переходом через вершину або переходом сонця через свій зеніт. Дослідники визначають вікові рамки цієї кризи в межах 35-50 років, хоча і зазначають, що цей поділ є умовним та багато в чому залежить від індивідуальних особливостей індивіда та його життєвої ситуації. К. Юнг окреслював кризу середини життя у період 35-40 років.

Основними характеристиками цієї кризи є спустошення, знецінення того, що було важливим на попередньому етапі, переоцінка цінностей та пошук смислу життя. У даному віковому проміжку, люди, як правило вже мають за плечами певний досвід, успіхи та невдачі. Досить часто криза середини життя проявляється у втраті орієнтирів через відмову від старих установок, розчаруванні в значимих людях, власних успіхах, відчутті обману та зради, під сумнів ставляться власні досягнення та їх важливість. До цих проявів кризи приєднуються сумніви у правильності обраного шляху, усвідомлення ілюзорності світу, у якому ми жили, на перший план виходять питання ідентичності, розуміння сутності власного «Я», адекватності та ефективності Персони та відповідності ролей, які ми виконуємо, нашій глибинній сутності.

В юнгіанській літературі ці процеси пов'язуються із трансформацією Его, переходом від однієї ідентичності до іншої та виникнення нового вектору розвитку, осі Его – Самості. Процес індивідуації в юнгіанстві вважається безперервним, проте саме в період кризи він інтенсифікується та «виходить на поверхню» свідомості. Як зазначає К. Юнг, це період активізації свідомості, яка допускає існування несвідомого, змушена прислухатися до нього та реалізовувати його прагнення. Це період пошуку істинного «Я». Таким чином, основною задачею цього перехідного періоду є віднайдення своєї нової ідентичності та рух в напрямку Самості.

У праці «Стадії життя» К. Юнг торкається проблематики кризи середини життя в контексті розгляду розвитку людини від народження до старечого віку. К. Юнг проводить паралелі між розвитком свідомості та рухом сонця по небосхилу. Так він розвиває цю метафору: «Сто вісімдесят градусів діляться на чотири частини. Перша чверть, що лежить на сході, – це дитинство, в якому ми є проблемою для інших, але ще не усвідомлюємо своїх проблем. Усвідомлення

проблеми заповнює другу і третю чверті, тоді як в останній чверті, знаходячись в похилому віці, ми знову опускаємось в той стан, коли не залежно від якості нашої свідомості ми знову стаємо деякою проблемою для інших» [2, с. 190].

Середній вік – перехід до психологічної зрілості. Цим і зумовлені кризові моменти, які починають проявлятися у людей ближче до тридцятип'ятирічного віку. К. Юнг акцентує увагу на необхідності перегляду життєвої позиції, спрямування погляду всередину себе, повернення від соціального до індивідуального, оскільки цінності прийняті в юності не можуть бути достатніми в зрілому віці. Такі зміни є результатом переживання кризи та переосмислення власної ролі та соціальних досягнень. Такі зміни К. Юнг вбачає на різних рівнях: від фізіологічного до психологічного та соціального.

Дж. Холліс присвятив проблемі кризи середини життя свою кригу «Перевал в середині шляху. Як подолати кризу середнього віку та знайти новий смисл життя» [3]. Він характеризує перевал як проміжок між першою дорослістю та стадією справжньої особистісної зрілості. Описуючи передумови кризи автор зупиняється на особливостях розвитку індивіда на попередніх етапах та формуванні комплексів, як можуть захоплювати Его та впливати на перебіг життя. В процесі соціалізації людина вже в дитячому віці відчуває розрив між Его та вимогами соціуму, протягом життя ми відчуваємо розходження між нашою природою та нашим вибором. Проте саме в середньому віці людина відчуває, що розрив між нашим внутрішнім відчуттям «Я» та соціалізованою особистістю стає нестерпно великим. Відбувається процес декомпенсації, людина діє за інерцією попередніх установок та обраних стратегій життя, хоча вони вже втратили свою ефективність та не відповідають потребам. Тільки пройшовши через глибокі трансформаційні процеси, індивід може віднайти своє справжню ідентичність та досягти глибин Самості. І хоча перехід через символічний перевал проходить в боротьбі між старою ідентичністю та вимогами Самості, саме проходження через цей етап відкриває для людини перспективи другої половини життя.

Характеризуючи особливості першої дорослості, які призводять в подальшому до кризи Перевалу, Дж. Холліс зазначає, що друга ідентичність, яка утверджується в підлітковому віці і розвивається протягом цього періоду, насправді не відображає справжньої індивідуальності людини, а є лише проекцією дитячих установок в дорослому житті. Важливим моментом при переході до періоду другої дорослості є руйнування проєкцій.

В своїй книзі «В середині життя: юнґіанський підхід» М. Стайн розглядає передумови виникнення кризи середнього віку, виділяє її етапи та архетипічні мотиви міфів Стародавньої Греції, які допомагають краще зрозуміти сутність кризи та знайти шлях виходу з неї [4]. Найважливішим моментом середини життя М. Стайн називає зміну установки від ідентичності Его до ідентичності Самості і вважає, що від успішності формування нової ідентичності залежить психічний розвиток у другій половині життя. І саме середина життя є тим поворотним пунктом, в якому вирішується, як саме буде розвиватися людина протягом наступних років.

М. Стайн використовує образ Гермеса як символ душі і одночасно провідника, який допомагає людині пройти важкий період трансформації. Гермес був богом торгівлі, доріг, переходів, він бог-посередник, транслятор вищої волі богів людям. Автор називає його богом лімінальності (перехідного, порогового стану), тому він виступає архетипічним фоном для будь-яких кризових, перехідних станів. Поняття лімінальності М. Стайн використовує також і для позначення одного з етапів, які він виділяє в перебігу кризи середини життя. Так, автор виділяє три стадії процесу трансформації в середині життя: 1) Стадія розлуки – втрати минулих ідеалів, ілюзій, ідентичностей; 2) Стадія лімінальності- невизначеності. На цій стадії індивід вже залишив свої минулі ідеали, але ще не може визначитися із тим, що їх замінить; 3) Реінтеграція- народження нової ідентичності, саме цю ідентичність називають ідентичністю Самості.

В якості яскравої ілюстрації періоду лімінальності М. Стайн використовує XXIV частину «Іліади» Гомера, в якій описується переживання царя Пріама після загибелі його сина Гектора [4, с. 11]. Цей епізод автор інтерпретує так: Гектор є персоніфікацією архетипу героя в «Іліаді» та відображає абсолютну ідентифікацію Его з Персоною. Його смерть означає втрату орієнтирів, ідеалів та ілюзій на першому етапі трансформації, крах ідентичності Персони. Перехід на стадію лімінальності та вихід з неї до реінтеграції супроводжує Гермес як провідник і посланець богів.

Цей аналіз М. Стайна настановлює на важливі думки, а саме: на різних етапах кризи необхідні різні підходи у роботі з клієнтами, які переживають кризу середини життя. Так, на стадії розлуки необхідною є допомога у символічному похованні героя. На етапі лімінальності важливою є сама присутність та підтримка провідника (в даному випадку психолог може відігравати його роль та персоніфікувати архетип Гермеса у собі). На стадії реінтеграції погляд клієнта спрямовується у майбутнє і він потребує допомоги у формуванні нової ідентичності та кристалізації нових цінностей.

### **Список використаних джерел**

1. Юнганський підхід до кризи середини життя / Л. О. Гресь // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2014. – Вип. 48. – С. 71-78.
2. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг. – М. : Прогресс, 1994. – 336 с.
3. Холлис Дж. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни / Дж. Холлис. – М. : Когито-Центр, 2013. – 206 с.
4. Стайн М. В середине жизни. Юнгианский подход / М. Стайн. – М. : Когито-Центр, 2009. – 160 с.

## ВІДНОВЛЕННЯ ІДЕНТИФІКАЦІЇ «Я-ТІЛЕСНОГО» ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНІНГУ «МОЄ ТІЛО – МІЙ ДРУГ»

**Флекман К. О.,**

*студентка магістратури 2 курсу спеціальності «Психологія»,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК» м. Київ, Україна,  
e-mail: E.Flekman@gmail.com*

**Ключові слова:** тіло, свідомість, «я-тілесне», самоідентифікація, уява, підсвідомість, метафора.

Сучасний інформаційний простір відіграє в житті людини не лише просвітницьку та комунікативну роль, а й формує суспільне уявлення про природу речей та явищ. Протягом десятиліть інформаційні кампанії перетворюються на найефективніший інструмент впливу як на суспільство в цілому, так і на окрему особистість. Цим інструментом вдало користуються маркетологи, створюючи, розповсюджуючи та нав'язуючи стереотипні поняття в таких індивідуальних процесах, як досягнення станів щастя, гармонії, успіху та задоволення від життя.

«Людина ідеальна» – інформаційний продукт ХХ сторіччя: типові критерії успішності, поведінка відповідна бажаному соціальному статусу, модельна зовнішність – збиральний образ ідеального споживача, що транслюється з екранів телеканалів, шпальт друкованої преси, ефірів на радіо та стрічок інтернет-сайтів. Інформаційні тренди, які поступово все більше відокремлюють людину від її власної природи.

Проблема невідповідності певним еталонним моделям життя, зовнішності, успіху, запропонованим у ЗМІ, в тій чи іншій мірі торкаються кожної особистості, інтегрованої у соціум. Як наслідок зростає кількість психічних розладів, які можна назвати продуктом своєї інформаційної епохи. Згідно статистики, в світі постійно зростає кількість людей з проблемами надлишкової або недостатньої ваги. В метафоричному сенсі тіло людини можна порівняти із дзеркалом внутрішніх процесів, яке видозмінюється під впливом її емоційних станів.

Все більшої популярності набуває тілесноорієнтована терапія, мета якої – відновлення у людини відчуття глибинних потреб власного тіла та «розвантаження» психічних процесів, пов'язаних з втратою ідентифікації «я-тілесного».

Спеціалісти з тілесноорієнтованих практик наголошують на важливості інтеграційного підходу у пропрацюванні проблеми повного або часткового несприйняття тіла. Тілесні або дихальні практики підіймають з підсвідомості великий пласт психічного матеріалу, який необхідн пропрацьовувати за допомогою психоаналізу або психотерапії [1-3].

З огляду на те, що в більшості своїй люди з харчовими розладами або іншими порушеннями сприйняття «я-тілесного» дуже емоційно-вразливі для

пропрацювання їхніх запитів необхідно обирати методики, які дозволяють аналізувати матеріал через метафоричні або символічні інструменти роботи [4]. Тренінг «Мое тіло – мій друг» включає в себе декілька вправ, мета яких створення метафоричного діалогу між свідомістю людини та її «я-тілесним».

В першій частині тренінгу учасникам пропонується сформулювати питання, які б вони могли задати своєму найкращому другу, з яким зустрілись після довгої розлуки. Далі пропонується уявити, що їхнє тіло – це і ж той самий друг, який має відповісти на запитання. За допомогою цих вправ ми виявляємо нагальні потреби «я-тілесного» та отримуємо певний матеріал для аналізу.

В другій частині тренінгу учасники аналізують отриману інформацію. Їм пропонується виявити у відповідях «я-тілесного» найчастіше повторювані слова, наприклад – «біль, радість, тривога та ін.», які характеризують стан в якому перебуває їхнє тіло. На основі цих слів учасники пишуть «маніфест тіла», де викладають у текстовій формі запит, сформований на рівні «я-тілесного» але ще не проаналізований на рівні свідомості. Після закінчення «маніфесту» учасникам пропонується уважно перечитати текст та сформулювати свідому відповідь на запит «я-тілесного» і викласти її у вигляді життєстверджуючої позиції щодо потреб власного тіла. Наприклад: «я обіцяю збільшити кількість часу проведеного на свідому повітрі, щоб компенсувати потреби мого тіла у фізичній активності». Після того, як учасники закінчують текст відповіді, їм пропонується обрати одну з найважливіших з точки зору сенсу фраз і перетворити її на метафору. Наприклад: «я дозволяю своєму тілу відчути політ метелика». Після закінчення вправ учасники тренінгу отримують рекомендації щодо подальшої самостійної роботи з метафорами і відповіді на питання.

В результаті тренінгу учасники підіймають на рівень свідомості актуальні запити свого «я-тілесного» та починають відновлювати взаємозв'язок з цією частиною психіки. Таким чином, можна припустити, що людина, яка починає відновлювати цілісне сприйняття образу свого тіла та потреб «я-тілесного» зможе створити подальший запит на подолання деструктивних психологічних станів та розладів.

### ***Список використаних джерел:***

1. Матеріали тренінгу «Живе тіло» Тетяни та Віталія Дугельних. Київ, 27-30.06.2001
2. Рамос Д. Ж. Душа тела. Юнгианский подход к психосоматике/ Д. Ж. Рамос. – М. : «Добросвет»; ИД «Городец», 2016. – 192 с.
3. Вудман М. Сова была раньше дочкой пекаря: Ожирение, нервная анорексия и подавленная женственность / М. Вудман; [перев. с англ.]. – 2-е изд. – М. : Когито-Центр, 2014. – 176 с. (Юнгианская психология).
4. Юнгианське консультування: кол. моногр. / Ткач Р.М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. – К. : Талком, 2021. – 220 с.

## ВТРАТА ДУШІ: ВИКОРИСТАННЯ ІДЕЙ ШАМАНІЗМУ В ЮНГІАНСЬКОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

*Корнєєва Т. С.,*

*магістр психології, юнгіанський консультант,  
Асоціація психологів РУз (м. Ташкент, Республіка Узбекистан),*

*e-mail: [tattyana81@mail.ru](mailto:tattyana81@mail.ru)*

**Ключові слова:** юнгіанське консультування, шаманізм, сенс життя, індивідуація.

В шаманізмі є присутнім термін «втрата душі», що означає втрату людиною частини життєвої сили, душі. Втрата душі вважається головною причиною найбільш серйозних захворювань, і роз'єднання людини з власною душею змушує її почувати себе відірваною від тіла, оточення, зв'язків і навіть самого життя. Згідно ідеям шаманізму, втрата душі відбувається в результаті якоїсь травми чи ситуації, що сильно впливає на психіку [1].

Тією чи іншою мірою, втрату певної частини душі відчуває кожен із нас. Втрата душі виникає у відповідь на фізичне, емоційне чи сексуальне насильство; вона може виникнути, коли людину ображали чи дразнили в дитинстві, може виникнути в результаті важкого процесу розлучення в подружжі, подружній невірності, хірургічних операцій, ДТП, інших шоківих травм і подій. Класичним прикладом втрати душі є пост-травматичний стресовий синдром в результаті військових дій чи участі у війні. Прикладом повної втрати душі є кома.

До симптомів часткової чи повної втрати душі в шаманізмі відносять наступні: людина не відчуває себе цілісною, чи не відчуває, що є цілковито присутньою у подіях свого життя; може бути заблокована пам'ять чи випадають повністю спогади про певний період життя; несподівані приступи апатії чи неспокою, відсутність радості в житті; нездатність приймати рішення; нездатність відчувати любов до інших людей і приймати любов від них (часткове чи повне блокування любові); депресія, відчай, суїцидальні настрої; шкідливі пристрасті і звички. Існують і інші можливі причини, і часто в мові їм відповідають стандартні, але доволі точно відображаючі їх сутність фрази. Наприклад, при смерті коханої людини іноді говорять подібне: «Коли мій чоловік помер, я відчула, що разом з ним відійшла частина мене самої». Після катастрофи можуть сказати: «Я був наляканим до смерті». Іншими причинами можуть бути фізичні чи психічні приниження, коли говорять: «Мій дух зламаній», а також розлучення чи розрив важливих для людини стосунків: «Вона вкрала мою душу». Іноді людина виражає крайню степінь печалі словами: «Я просто хотів померти» («Она украла мою душу»). Навіть люта суперечка може призвести до втрати душі: «Я був не в собі від гніву» [1].

Механізм, згідно якого певні частини душі перестають функціонувати («губляться»), стає захисною реакцією психіки на шокуючі обставини і є тимчасовим станом, необхідним для виживання душі в цілому. Серйозна проблема виникає тоді, коли втрата душі стає тривалим, постійним станом.

Такий стан є причиною серйозних хронічних захворювань фізичного тіла і може призвести до передчасної смерті. Тобто, з іншого боку, втрата душі є адаптивним механізмом, який служить для того, щоб справитися і вижити в травматичній ситуації, при цьому окремі частини душі «ідуть», забираючи із собою біль і шок, зашкалюючи емоцію чи спогад про травми, які могли би бути просто незносними для людини.

Втрата себе, втрата контакту зі своєю душею – один із частих запитів психологічної допомоги у дорослих клієнтів. Для того, щоб повернути втрачену частину душі, необхідно відновити колишню чутливість і зв'язок зі своїм внутрішнім світом, навчитися говорити зі своєю душею і розуміти її потреби [2].

В рамках юнгіанського консультування (як глибинної психологічної допомоги в організації духовного розвитку людини), психолог допомагає клієнту усвідомити проблему і знайти шляхи її вирішення через дослідження внутрішніх процесів і встановлення динамічного зв'язку між різноманітними частинами психіки та кращого розуміння себе. Для вирішення даних задач психолог використовує як класичну консультативну бесіду, так і інші методи аналітичної психології: роботу зі сновидіннями, метод ампліфікації, метод активної уяви і його сучасну модифікацію – метафоричні асоціативні карти та ін. [3 -5].

Так, розроблена нами і впроваджена в консультативну практику терапевтичної процедури, методика «Три світи» скерована на пошук людиною своєї унікальності. З її допомогою можна отримати відповіді на запитання: Хто я? Для чого я живу? В чому сенс мого життя? В основі методики лежить шаманська ідея про три шари світу: Верхній світ, Нижній світ і Середній світ. Люди живуть в Середньому світі : світі природи, це той світ, який ми бачимо, чуємо, відчуваємо на запах, до якого можемо доторкнутися і спробувати на зуб. Верхній світ – світ Богів, світ чистого розуму, світ абсолютних ідей і тонких енергій. Цей світ над нами, і він наділений творящою енергією. Нижній світ – це світ предків чи інакше, світ померлих. Він у нас під ногами. Нижній світ багатий ресурсами, і там можна знайти спосіб вирішити практично будь-яку проблему.

Технічно процедура подорожі у Верхній, Нижній, Середній світи виконується або з використанням метафоричних асоціативних карт, або за допомогою направленої уяви. Завдання даної терапевтичної роботи полягає в тому, щоб направити клієнта до роздумів з приводу своєї власної сили і можливостей, допомогти йому відновити індивідуальну цілісність, смисл життя та усвідомити свій шлях індивідуалізації. Варто відмітити, що процес реінтеграції душі може бути серйозним випробуванням для людини, тому що при поверненні втраченої частинки душі вона вимушена наново опинитися віч на віч з тим болем, який супроводжував її втрату. Однак повернення цієї втраченої частини дасть їй силу, за допомогою якої вона може відновити душевну рівновагу і цілісність, стати здоровою в найглибшому розумінні цього слова.

### **Список використаної літератури:**

1. Козлов В. В., Карамышев А. А. Шаманизм: онтология, психология, психотехника. / В. В. Козлов, А. А. Карамышев. – М. : Международный институт интегративной психологии профессионального развития, 2011. – 280 с.



2. Юнг К. Г. *Об энергетике души* / К. Г. Юнг; [перев. с нем. В. Бакусева]. – М. : Академический проект; Фонд «Мир», 2010. – 297 с. (Психологические технологии).
3. *Юнґіанське консультування: кол. моногр.* / Ткач Р.М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. – К. : Талком, 2021. – 220 с.
4. *Активное воображение. Юнгианский подход* / под ред. Б. Дорст, Р. Фогеля [Пер. с нем.]. – Х. : изд-во «Гуманитарний центр», А. В. Коченгин, 2016. – 200 с.
5. Франц М.-Л. фон. *Психотерапия* / М. Л. фон Франц. – М. : Клуб Касталия, 2016. – 250 с.

## *Секція 2.*

# **КЛАСИЧНІ, МОДИФІКОВАНІ ТА КРЕАТИВНІ МЕТОДИ ЮНГІАНСЬКОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

## **ЮНГІАНСЬКА КАЗКОТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ДІТЬМИ**

**Ткач Л. С.,**

*магістр психології, юнганський консультант, координатор базового курсу,  
Київського юнганського інституту м. Київ, Україна,  
e-mail: leylitkach@gmail.com*

**Ключові слова:** *персоніфікована юнганська казкотерапія, архетипічні мотиви.*

Сучасна юнганська казкотерапія, на думку Р. Ткач, представлена трьома підходами [1, с. 68]: класичним, драматичним і персоніфікованим. Перший підхід, класичний, – це тлумачення міфів, оповідей, легенд і казок у термінах аналітичної психології. Представниками даного підходу є відомі юнганські аналітики та сучасні психологи (К. Юнг, Р. Джонсон, М.-Л. фон Франц, С. Біркхойзер-Оері, Х. Дікмманн, Э. Юнг, Н. Дж. Догерти, К. Етесс, С. Мацлиах-Ханох; Г. Бедненко, Н. Оліфірович, Г. Малейчук, Р. Ткач та ін.). Можна сказати, що ці дослідники детально аналізують знайомі історії та на їхньому прикладі намагаються пояснити сенс тих або інших психологічних феноменів або явищ. У межах драматичного підходу ніхто нікому нічого не пояснює та не інтерпретує. Навпаки, робота базується на спонтанному програванні міфологічних і казкових сюжетів у групі з наступним обговоренням переживань і усвідомлень учасників. На пострадянському просторі цей підхід розвивають Г. Бедненко, Т. Василюк, Е. Михайлова та ін.). Третій підхід, персоніфікований, виник у результаті інтеграції персоніфікованої казкотерапії (правила, прийоми і способи побудови терапевтичної казки), методів аналітичної терапії (метод активної уяви, метод ампліфікації, творчі сновидіння тощо) і юнганського аналізу міфів і казок. Зміст даного підходу полягає в тому, що клієнта просять написати казку, спираючись на заданому алгоритмі, створюється на основі архетипічних мотивів. Автором даного підходу є український психолог Р. Ткач.

Насьогодні Київський юнганський інститут активно розвиває дитячу юнганську казкотерапію. Так, Р. Ткач пропонує техніку «Гра з казкою», що використовується для допомоги дитині у вирішенні складних ситуацій. Дитині пропонується придумати казку з запропонованими архетипічними мотивами, в якій буде початок, середина і кінець. У разі, якщо завершення казки не має щасливого закінчення, на наступній зустріч дитині пропонується розповісти цю казку інакше, наприклад, додати персонаж, або змінити сюжет, або розповісти її з кінця до початку. Така процедура може повторитися кілька разів, поки дитина

не відчує полегшення. В якості стимулюючого матеріалу можна використовувати її пісочну картину, серію малюнків або метафоричні карти.

Популярність роботи з дітьми методом казкотерапії пояснюється тим, що вони забезпечують іншу систему координат, відмінну від системи координат, яка існує в реальному житті. У цій іншій системі може бути засвоєно й досліджено нові способи поведінки без тих наслідків, з якими пов'язане їхнє використання в реальному житті. Казки можуть надавати можливість для непрямого звертання до актуальних проблем, безпосереднє обговорення яких було б занадто болісним та можуть стати джерелом радощів й веселоців, будучи водночас і серйозною справою.

Особливий інтерес для нас представляє *метод персоніфікованої юнганської казкотерапії*, коли за допомогою казки можна досліджувати, наприклад, становлення ідентифікації або Его-свідомості дитини в умовах взаємодії «мати – дитина». Так, нами був створений алгоритм казки «З піщинки в перлину», в основу якого ми поклали архетипічний мотив відділення Его від Самості (свідомості від колективного несвідомого) і символи архетипів Самості і Его; та проведено емпіричне дослідження щодо розвитку свідомості дитини 3–7 рр. в умовах взаємодії «мати-дитина» та захищена дипломна робота в Університеті економіки і права «КРОК» [2; 3].

Кратко зупинимось на організації та проведенні цього дослідження. Спочатку було проведено опитування матерів дітей 3–7 років з метою вивчення взаємодії «мати–дитина». Далі досліджуваним матерям було запропоновано розповісти як піщинка перетворюється на перлину: «Перлини утворюються в раковинах двостулкових молюсків. У Древній Греції вважали, що це затверділі сльози русалок. У середні віки вірили, що ангели ховають у раковинах сльози сиріт і безневинно скривджених, і там вони перетворюються на перлини. Насправді перлина – це плід праць молюска із самозахисту! Коли в раковину потрапляє сторонній предмет, наприклад, піщинка або паразит, мантия починає обволікати непрошеного гостя перламутром – шар за шаром. Так і утворюється перлина. Завдяки ній молюск позбавляється від незручності, яку заподіює їй сторонній предмет».

Потім матерям було необхідно придумати власну казку «З піщинки в перлину» та записати казку дитини. Обидві казки писались за таким алгоритмом:

1. *Жила-була піщинка ... Де? З ким? Чим схожа на інших? Чим відрізняється?*

2. *І ось одного разу ... Як піщинка опинилась у мушлі? ... Мушля зачинилася і піщинка залишилась всередині мушлі.*

3. *Через те ... Як піщинка реагує на мушлю? Як мушля реагує на піщинку?*

4. *І тоді ... Що важливого дізнається про себе піщинка? Яка вона? Для чого вона була народжена? Що вона робить? Піщинка стає перлиною. Що відбувається потім?*

5. *Відтоді... Придумайте щасливе завершення казки.*

Наступним кроком було вирішення двох завдань: 1) проаналізувати та порівняти казку дитини і казку мами; 2) провести індивідуальну бесіду з мамою щодо прояснення окремих аспектів результатів аналізу казок.

У результаті емпіричного дослідження розвитку свідомості дитини в умовах взаємодії «мати – дитина» методом юнгіанської казкотерапії було встановлено вікові та статеві відмінності щодо складання казок дітьми та особливостей взаємодії «мати – дитина». Зокрема, з'ясовано, що: дівчата більш схильні до складання казок ніж хлопці; серед тих дітей, хто позитивно прореагував на ситуацію «піщинка в мушлі» дівчат було вдвічі більше ніж хлопців; лише половина дітей виокремлюють себе від інших дітей; дівчата в шість разів більше ніж хлопці наслідують поведінковий сценарій матері; лише четверта частина дітей у віці 5-7 років демонструють психологічну готовність до переходу на нову стадію розвитку, пов'язану з прийняттям і підпорядкуванням встановленим правилам.

### **Список використаної літератури:**

1. Юнгіанське консультування: кол. моногр. / Ткач Р.М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. – К. : Талком, 2021. – 220 с.
2. Ткач Л. С. Психологічні особистості розвитку дитини: юнгіанський підхід / Л. С. Ткач // Українські перспективи у світовому розвитку: матеріали Науково-практичної конференції молодих учених (Київ, 4 листопада 2016 року). – К. : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», 2016. – С. 434–435.
3. Ткач Л. С. Юнгіанський підхід у дослідженні формування свідомого у структурі особистості дитини від народження до 7 років / Л. Ткач // Юнгіанське консультування: кол. моногр. / Ткач Р.М, Сербова О.В, Сингаївська І.В. та ін.; за ред. Ткач Р.М. – К.: Талком, 2021. – С. 207-216.

## МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ ЕТНОКАРТИ «МУДРІСТЬ ВІКІВ» У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

**Фотієва І. В.,**

*магістр психології, юнганський консультант,  
Асоціація психологів РУз м. Ташкент, Республіка Узбекистан,  
e-mail: ir\_1960@list.ru*

**Ключові слова:** *метафоричні асоціативні карти, корейські свята та побут, психологічна практика.*

У результаті плідної співпраці М. Егетмейєра, Е. Рамана і Дж. Шліхтера у психологічному просторі з'явився унікальний інструмент – метафоричні асоціативні карти (далі МАК) та перша колода «ОН». У подальшому було створено безліч колод МАК: сюжетних, портретних, абстрактних, казкових, складених, універсальних; ресурсних і для роботи з травмами; для роботи з дорослими, дітьми та підлітками; колоди з посланнями, для роботи з психічними станами тощо. На сьогодні вибір МАК надзвичайно широкий, і кожен спеціаліст має добірку «своїх улюблених» колод.

Нами створена колода метафоричних асоціативних етнокарт «Мудрість віків» (далі МАЕК). Основою для створення асоціативних ланцюжків в МАЕК стали етнічні мотиви. Звісно, етнічний підхід створює певні обмеження у використанні даних карт. З одного боку, більш доцільно застосовувати їх у роботі з представниками конкретного етносу або групи споріднених народів. З іншого – етнокарти слугують чудовим провідником у світ конкретного народу для представників інших етносів, які бажають глибше пізнати іншу культуру [1]. Так, МАЕК «Мудрість віків» призначалися для роботи з корейцями та їх сім'ями, але, як показала практика, спектр застосування карт виявився значно ширшим. Картки з етнічними мотивами і сценами дозволяють клієнту «зануритися» в іншу культуру, побут, допомагають вийти за рамки усталених норм і очікувань звичного соціуму, дають імпульс до активної та ефективної роботи.

Візуально-сміслові поле етнокарти є позитивним, а інформація миттєво сприймається на різних рівнях: тіла, думок, почуттів, емоцій, бажань та інших складових внутрішньої організації особистості. Усі ці «дива» не мають жодного відношення до ворожби, вони є проявом істинної природи людини. Тут важливу роль відіграє художньо-естетичне оформлення картки. Образ є живим і значимим для людини, лише коли несе в собі емоційну та чуттєву цінність. Як говорив К. Юнг: «Ви можете зібрати разом усіх Великих Матерів у світі, усіх святих і взагалі все, що завгодно, але все, що ви зібрали, не бути мати жодного значення для людини, якщо образ не був прийнятий до уваги його чуттєвим та емоційним досвідом [2, с. 18]. Тобто на сприйняття образу впливає народний колорит, традиції, культура етносу та внутрішньосімейні цінності. Саме це і враховувалось при створенні картин свят та сцен життя в МАЕК.

Наш досвід застосування МАЕК у психологічній практиці показує, що саме святкові сюжети викликають найбільший відгук у тих клієнтів, для кого є

актуальними питання приналежності до роду, зустрічі з внутрішнім дитям та творчої реалізації. Варто зазначити, що свято завжди відображає сакральну основу. Наші пращури були мудрими, і в своїх традиціях та ритуалах заклали сокровенні істини. Емоційне піднесення, яке дарує свято, створює не лише настрій, а задає певний ритм роботи мозку, переключає на різні хвилі, що дає можливість переформатувати, нейтралізувати руйнівні програми. Кожне свято, усвідомлюємо ми це чи ні, несе свій глибинний сакральний смисл.

МАЕК «Мудрість віків» складається з 23 карток, які відображають свята та сцени із буденного життя корейського народу. Картинки виконані з урахуванням специфіки корейської культури та естетики. Частина карток пов'язана з найголовнішими святами у житті корейського етносу: Місячний Новий рік (соллаль), перший рік життя дитини (асянди), свята Тано, Хансик і Чусок, шістдесятитий ювілей, весілля, свято ліхтарів. Кожне свято має свої глибинні смисли та ритуали. Наприклад, на Місячний Новий рік родина збирається за святковим столом, молодші б'ють поклони старшим, отримують дарунки. Як правило дорослим дарують гроші у спеціальних червоних конвертах, діти отримують іграшки та солодоші.

Дуже цікавим є ритуал, який виконується на перший День народження дитини: на гарно прикрашений стіл викладають рисовий, ударний хліб, рис та квасолу, а також ручку, олівець, книгу, нитки, голку, ножиці та інші речі. Вважається, що по тому, яку річ обере дитя, можна визначити його майбутню професію. Звісно, поближче до дитини намагаються підкласти гроші, щоб було багатим життя. Цікаво також, що дітей, які не відсвяткували своє весілля, батьки позбавляють права святкувати свій шістдесятитий ювілей. У корейців є повір'я, що кожна людина приймає три «стола» за життя і четвертий після смерті, у день поховання.

«Мудрість віків» – це криниця, на дні якої б'є чисте джерело сили роду, його духовного багатства. Це найпотужніша підтримка для людини, що знаходиться на глибинному рівні, який К. Юнг назвав колективним несвідомим [3; 4]. Це місце, де таїться уся інформація про себе істинного, як члена роду, як невід'ємної частки родової системи. Для кожної людини важливо бути частиною чогось більшого, великого для того, щоб зустрітися з собою справжнім, реалізувати усі свої потенціали і втілити свою унікальність у життя. Наш рід набагато більше, ніж ми думаємо, а практика установа діалогу з пращурами надзвичайно важлива. Послання роду дають підтримку, ресурс, огортають турботою та увагою, вказують шлях, як процес, що веде людину до істинного «Я», народженому для любові та щастя.

У роботі з МАЕК як з універсальними сюжетними МАК вибір вправи залежить від завдань, які необхідно вирішити у процесі психологічної консультації. Наведемо приклад техніки «Я їду до мрії», створеної на основі техніки Р. Ткач «Міст бажань». Цю вправу можна виконувати у двох варіантах: 1) лише як медитацію; 2) як медитацію і техніку з використанням карт.

Отже, спочатку клієнту пропонується витягнути 4 карти і відкласти їх, не перевертаючи, сорочкою догори. Далі психолог пропонує клієнту сеанс активної

уяви за наступним алгоритмом: розслаблення, подорож по річці, сходження на міст, загадування бажання, візуалізація майбутнього. Після медитації клієнту пропонується продовжити роботу з використанням карт. Клієнт по черзі відкриває карти, розглядає їх, описує зображення і поєднує його з заданим значенням кожної карти.

Питання до карт:

Перша карта – що необхідно залишити на тому березі?

Друга карта – які необхідно внести зміни, вжити дії, щоб здійснити задумане?

Третя карта – які перспективи відкриються на тому березі?

Четверта карта – який перший крок можна зробити уже сьогодні на шляху до своєї мрії?

Для завершення роботи клієнта просять уявити цей крок і на видиху промовити: «Я іду до своєї мрії. Буде так!»

#### **Список використаних джерел:**

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. *Голос Предков МАЭК для взрослых и подростков (50 полноцветных карт и руководство по их использованию)* / Т. Зинкевич-Евстигнеева. СПб. : Речь, 2018, 399 с.
2. Франц М.-Л. фон. *Психология сказки: Толкование волшебных сказок. Психологический смысл мотива искупления в волшебной сказке* / М. Л. фон Франц. – М. : Б.С.К., 2004. – 364 с.
3. Юнг К. Г. *Очерки по психологии бессознательного* / К. Г. Юнг. – М.: Когито-Центр, 2013. – 352 с.
4. *Юнганське консультування: кол. моногр.* / Ткач Р.М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. – К. : Талком, 2021. – 220 с.

## ЮНГІВСЬКА КАРТА ДУШІ У ТРАНСФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ГРІ «МІЙ ДІМ»

*Цой Л. Б.,*

*психолог, юнганський консультант, ігропрактик,  
Асоціація психологів РУз (м. Ташкент, Республіка Узбекистан),  
e-mail: lili\_tsoy@mail.ru*

**Ключові слова:** юнговська модель психіки, Самість, трансформаційно-психологічна гра.

Циклічність розвитку живої та неживої природи доводить нам існування єдиних законів буття мікро- та макрокосму, а також циклічність розвитку як для атомів та планет, так і для людини. А. Ейнштейн говорив, що людина – це частина цілого, яку ми називаємо Всесвітом, частина, обмежена у часі та просторі; і що відчуття людиною своїх думок та почуттів як чогось відокремленого від решти світу є свого роду оптичним обманом.

Закономірності циклів розвитку людини вивчалися здавна у багатьох напрямках науки та культури: філософами прадавніх часів, китайськими вченими, астрологами, видатними мислителями, такими як Піфагор. К. Юнг на початку ХХ століття описав космос внутрішнього світу людини від народження до смерті, відобразивши його в схемі вікової періодизації у символі Самості – кола з крапкою в центрі. Вчений писав: «Самість всеохоплююча. Бог – коло, цент якого скрізь, і кордонів у нього немає» [1, с. 118].

Перш ніж перейти до знайомства із трансформаційно-психологічною грою «Мій Дім» нагадаємо, що у віковій періодизації К. Юнга немає чітких вікових меж, а є поняття незрілості, оскільки «не досконалості, а завершеності – ось що чекають від вас» [1, с. 111]. Як бачимо на рис.1, розвиток (у юнганській термінології – індивідуація) має свій центр управління – ядро, з якого розкручуються сферично-спіральні програми Самості. К. Юнг зазначав: «Індивідуацію можна уявити як спіраль, у котрій перед нами постають одні й ті ж основні питання, кожного разу в більш ясній формі» [1, с. 109].

Зазначимо також, що К. Юнг наголошує на важливості другої половини життя, коли ріст та адаптація першої половини життя переходять у глибинні процеси трансформації в цілісності свідомих та несвідомих процесів розвитку. «Трансформація веде людей до більш глибокого та повного становлення самими собою – такими, якими вони є і завжди потенційно були. Зміни у сторону нового, як це не парадоксально, завжди повертають нас до чогось старого» [2, с. 15]. Фактично виходить, що напрацювання нових якостей та здібностей – це напрацювання нової циклічності з переналаштуванням усієї внутрішньопсихічної системи, що супроводжується кризою трансформації. Таке під силу лише Самості в душі Мюнхаузена. Ось чому так важко «починати з понеділка».



На рис.1 представлений авторський погляд на універсальну модель Самості. Три кругові схеми вікової періодизації, розроблені в рамках авторської трансформаційно-психологічної гри «Мій Дім», дають цілісний, об'ємний погляд на розвиток людини протягом усього життя.

Гра «Мій Дім» складається із 3-х рівнів в 3D-проекції внутрішнього «Я». *Перший рівень* передбачає занурення у цикли внутрішнього світу, визначення свого місця (де я зараз?) і прокладання маршруту (куди я рухаюсь?) з допомогою компасу. Ритуал запуску стрілки компасу в право-лівому напрямку фокусує увагу та налаштовує на процес самопізнання. Результати спеціальних процедур фіксуються на окремих бланках згідно розроблених таблиць.

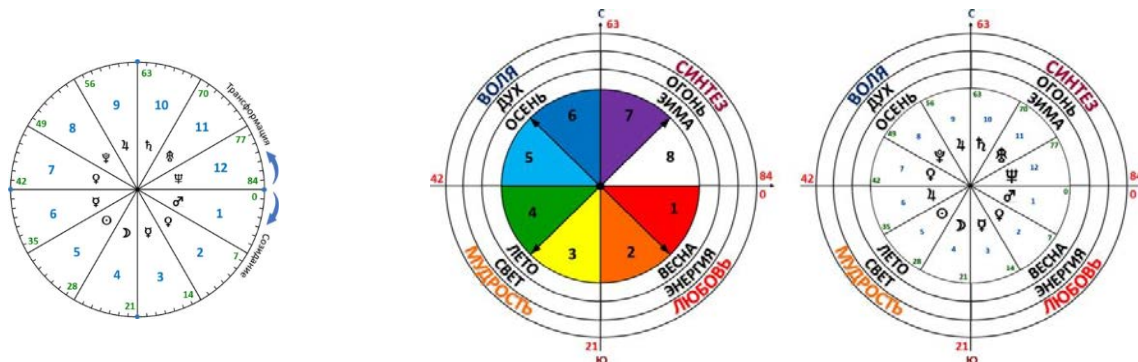


Рис. 1. Універсальна модель Самості

На *другому етапі* гра продовжується в Полі Трансформації (рис.2). Основою поля трансформації даної гри є мандала із головними символами Самості (вітрувіанська людина Л. да Вінчі, дім, дерево), які створюють електромагнітне поле тяжіння синхронічності подій. Для досягнення цілісної завершеності у грі пропонується поетапна трансформація в 3D-стратегії: «Моя Мрія» – «Мої Корні» / «Мое Ім'я» – «Мое Діло».



Рис. 2. Ігрове Поле Трансформації

*Третій рівень* – це ритуал виходу із гри та повернення у реальність, адаптація у новій системі координат, входження у баланс нової цілісності (для цієї частини гри автором розробляється спеціальна колода метафоричних карт).

Ігри сягають своїм корінням архетипічного світу образів, символів та ритуалів. Архаїчність гри стоїть наряду з архаїчністю міфів, легенд та казок, що поєднані бажанням доторкнутися до таємниці несвідомого. Тому розробка та впровадження трансформаційно-психологічних ігор є актуальною проблемою сучасної практичної психології.

#### **Список використаних джерел:**

1. Фрейдджер Р., Фейдимен Дж. Теория личности и личностный рост [Электронный ресурс] / Роберт Фрейдджер, Джеймс Фейдимен. – Режим доступа : <http://nkozlov.ru/book/298-freidzher-robert-feidimen-dzheims-teorii-lichnosti-i-lichnostnyi-rost.html>
2. Стайн М. Трансформация: Проявления самости / М. Стайн; [перев. с англ.]. – М. : Когито-Центр, 2007. – 221 с. (Юнгианская психология).
3. Стайн М. Юнговская карта души: введение в аналитическую психологию / М. Стайн; [перев. с англ.]. – М. : Когито-Центр, 2010. – 256 с. (Юнгианская психология).
4. Франц М.-Л. фон. Прорицание и синхрония: Психология значимого случая / М. Л. фон Франц. – 3-е изд. – М. : «Добросвет»; ИД «Городец», 2016. – 120 с.
5. Юнг К. Г. Синхроничность. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://royallib.ru/>

## НЕВРОЗ ЯК СПРОБА САМОЛІКУВАННЯ

**Каліман О. М.,**

*психолог, юнгіанський консультант,*

*голова ГО «Центр психологів-практиків» (м. Кропивницький, Україна)*

*e-mail: lena-kaliman@ukr.net*

**Ключові слова:** *аналітична психологія, юнговський аналіз, невроз, комплекс, компенсація психіки.*

Невроз – це найпоширеніший психічний розлад у світі на сьогодні, але це не нове поняття. Психотерапевтичні школи дають різні пояснення неврозу. В даній роботі пропонуємо дослідити погляди К. Юнга на феномен неврозу та юнгіанські напрями психотерапевтичної роботи з невротиками.

Спалах невротичного захворювання з точки зору людського розвитку К. Юнг вважав сприятливим явищем психіки. Він писав: «Я не дуже песимістичний щодо неврозу. У багатьох випадках нам слід сказати: «Слава богу, людина змогла компенсуватися, ставши невротиком». Невроз – це дійсно спроба самолікування. Ми більше не можемо розуміти захворювання як *ens per se* (з каталонської мови «самі по собі»), як щось відокремлене, хоча не так давно ми вірили, що все йде саме так. Сучасна медицина – наприклад, гастроентерологія – розуміє захворювання як систему, що складається з шкідливих і цілющих факторів. Точно так само і з неврозом. Це спроба саморегульованої психічної системи відновити баланс, це нічим не відрізняється від функції снів, тільки дієвіший і сильніший вплив» [1, с. 10].

На думку аналітика, невроз – це дисоціація особистості, викликана існуванням комплексів. У наявності комплексів немає нічого ненормального; але якщо комплекси несумісні, тоді та частина особистості, яка найбільш опозиційна її свідомої частини, «відколюється». Якщо розщеплення досягає органічних структур, така дисоціація є психозом – на це вказує сам термін. Тоді кожен комплекс живе своїм власним життям і особистість вже не в силах зв'язати їх воедино. «Ідея психічної дисоціації – найбільш загальне і зважене визначення неврозу, яке я можу дати,» – писав К. Юнг [1, с.10].

В роботі «Архетип і символ» К. Юнг розкриває вплив на розвиток неврозу фантазійних образів уяви. Дослідник вважав, що навіть, якщо у неврозу немає іншої причини, крім уявної, вона залишається цілком реальною. Він зазначав: «Якщо хтось уявить, що я його смертельний ворог і вб'є мене, то я стану жертвою простого уяви. Образи, створені уявою, існують, вони можуть бути настільки ж реальними – а в рівній мірі настільки ж шкідливими і небезпечними, – як матеріальні умови. Я навіть думаю, що психічні небезпеки куди страшніше епідемій і землетрусів» [2, с. 80]. Що відповісти клієнту, який нафантазував, що хворий на рак? Професор відповів би так: «Так, друже мій, ви дійсно страждаєте від чогось дуже схожого на рак, ви носите всередині смертельне зло, яке не вб'є вас тілесно, бо має безтілесну природу. Але це зло здатне вбити вашу душу. Вона вже ним отруєна, як і відносини з іншими людьми. Ваше щастя отруєно ним, і

так буде тривати, поки воно не проковтне цілком ваше психічне існування. Зрештою ви станете не людиною, а злісної руйнівною пухлиною» [1, с. 82].

Невротичні симптоми за К. Юнгом визначаються як непрямі способи вираження несвідомих комплексів, що відкололися. Комплекси ж в свою чергу відколюються шляхом включення захисних механізмів, зокрема витіснення. Випадок про рак ілюструє саме ті, комплекси, що відкололися. Ідея хвороби розрослася ніби пухлина і окупувала розум. Аналітик пояснює: «Наш приклад з раком ясно показує, наскільки безсилий інтелект перед обличчям очевидної нісенітниці. Я завжди раджу моїм пацієнтам приймати таку очевидну, але непереможну нісенітницю за прояв сили, сенс якої ще не був зрозумілий. Досвід навчив мене, що куди більш ефективний метод поводження з такими фактами – це прийняти їх всерйоз і спробувати знайти підходяще пояснення» [1, с. 80]. Коли воля людини і сила навіювання така сильна, що свідомість програє, доцільно не переконувати людину в тому, що вона сама підтримує цю ідею і стимулює прояви. Краще ж, якщо клієнт буде вважати свій комплекс автономною силою, спрямовану проти його свідомої особистості, це збереже особистісну мотивацію.

К. Юнг визначав негативну, несприятливу роль таємниці пацієнта у формуванні неврозу: «Вона (таємниця) подібна до провини, яка відділяє її нещасного власника від спільності з іншими людьми. Якщо при цьому приховане від інших усвідомлюється, то збиток, безсумнівно, менше, ніж в зворотному випадку, тобто коли приховане витіснене. В цьому випадку прихований зміст не зберігається більше свідомо в таємниці, а приховується навіть від самого себе; воно відщеплюється у вигляді самостійного комплексу від свідомості і веде в область несвідомої душі існування особливого роду, недоступне свідомому втручання і корекції. Комплекс утворює, так би мовити, маленьку відокремлену психіку, яка, як показав досвід, сама по собі розвиває своєрідну діяльність фантазії» [3, с. 2].

Цікавим є пояснення професора впливу неврозу на особистість через адаптацію. Він називає поняття «нормальна людина» і поняття «адаптація» обмеженими, які припускають щось середнє. К. Юнг пише: «Пристосування є бажаною метою, наприклад, для тих, кому важко дається вміння знаходити спільну мову зі світом або ж хто через свій невроз не в змозі вести нормальне існування. «Нормальна» людина – ідеальна мета для невдах, – для всіх тих, хто знаходиться нижче загального рівня пристосованості. Однак для людей, які здатні на більше, ніж середня людина, для людей, яким зовсім неважко домогтися успіху, домогтися більш ніж скромних здобутків, для них ідея або вимога моралі нічим не відрізнитися від «нормальних» людей є, по суті, прокрустовим ложем, нестерпною смертельною нудьгою, безплідним, безнадійним пеклом. Тому поряд з тим, що існує чимало невротиків, які хворіють тому, що вони просто нормальні, є і такі, які, навпаки, хворі через неможливість стати нормальними» [3, с. 6]. Отже, з точки зору юнгіанського аналізу, невроз виступає маркером дезадаптації, показником того, що особистість погано пристосована до конкретної ситуації і тікає від неї з реального світу в світ

інфантильний та спроба компенсувати якусь суб'єктивну «ненормальність», така собі несвідома спроба самолікування хворого.

Психотерапевтична ж робота з неврозом у завжди починається зі сповіді людини. «Метод катарсису передбачає повне визнання, тобто не тільки інтелектуальну констатацію суті справи розумом, але також і дозвіл стриманих афектів, констатацію стану справи серцем» [3, с. 3]. Потім консультаційна та терапевтична робота триває через симптоми і роботу з ними, через роботу з образами і тут нам на допомогу прийде метод ампліфікації, метод вільних асоціацій, метод інтерпретації, активної уяви, аналізу сновидінь, пісочна та казкотерапія, метод мандали.

Таким чином можна констатувати, що при вивченні і поясненні неврозу К. Юнг визначав його як спробу саморегульованої психічної системи відновити баланс, як ідею компенсації. Невроз показує внутрішню, підсвідому вимогу стати більш цілісною особистістю, знайти контакт з собою і світом хоча як і раніше є результатом внутрішнього конфлікту. Тобто виникнення неврозу є все ж результатом внутрішнього конфлікту, часто між розумом і почуттями, що призводить в свою чергу до психічної дисоціації, яка є спробою самолікування. Якби великий аналітик жив у наш час, ми ймовірно були б свідком такого діалогу: «У вас невроз? Це чудово! Слава богу, що людина може компенсуватися, ставши невротиком».

#### ***Список використаних джерел:***

1. Юнг К. Г. Аналитическая психология : [Тавистокские лекции] / / Карл Густав Юнг; [Авт.ст. В. Зеленский, Ред. В. Зеленский; Пер. с англ. В. Зеленский]. – Санкт-Петербург : МЦНК и Т «Кентавр» : Ин-т личности : Палантур, 1994. – 136 с.
2. Юнг К. Г. Архетипы и символы / К. Г. Юнг. М. : Ренессанс, 1991. – 343 с.
3. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг. – М. : Прогресс, 1994. – 336 с.

## ВИКОРИСТАННЯ АРХЕТИПУ ВОВКА В ЮНГІАНСЬКОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

**Сапальова В. В.,**

*педагог, психолог, викладач ЗВО, арт-терапевт,  
юнгіанський консультант, (м. Київ, Україна),  
e-mail: vladushkas97@gmail.com*

**Ключові слова:** архетип, конфліктуюче повідомлення, інтеграція протилежних сенсів, казкотерапія, самодослідження, самоаналіз, образ вовка.

Актуальність роботи продиктована сьогоденним бажанням людини пізнавати себе. У тому числі через архетипічні образи несвідомого і психотрансформуючі мотиви, представлені в метафоричних сюжетах чарівних народних казок, міфів, у легендах, у народному епосі і живій природі. Вперше в психології термін «архетип» ввів К. Юнг, як свого роду матрицю, унікальний символ для універсальних структур прототипу єдиного несвідомого [1]. Фактично вихідна форма для організації свого індивідуального життєвого досвіду, яка проникає в свідомість лише в складі архетипічного образу, в даному контексті з казки. На відміну від області індивідуального несвідомого, в яку витісняються неугодні або незатребувані якості і спонукання, архетипічні образи в казках, супроводжуються сильними емоціями і можуть переживати, як володіють нелюдською природою, дуальної за змістом, що лежить в основі загальнолюдської символіки. Активізують процеси самопізнання, в тому числі соціальної, культурної, національної, родової самоідентифікації [2].

К. Юнг визначив, що архетип має подвійну біполярну природу. У архетипу Вовка двоїста структура проявлена яскраво. З одного боку вовк – помічник (казка «Іван Царевич та сірий вовк») або воїн, охоронець, провідник, ватажок (в багатьох народних епосах світу); з іншого, – дикій та небезпечний звір, який може приховувати своє справжнє дике «Я» (наприклад, вовк у шкурі вівці) [3]. Ми також можемо ампліфікувати вовка як символічний образ інших архетипів, зокрема: Тіні, Аніми, Анімуса, Мудреця, Великої Матері, Батька, Самісті, Трансформації тощо.

З метою самодослідження особистості і активізація заповнення ресурсу за рахунок відновлення своїх потрібних внутрішніх образів для поліпшення якості життя і розвитку; формування можливих особистих психологічних якостей для підвищення соціалізації та адаптації до життєвих умов нами було розроблено майстер-клас «Чи може наш внутрішній Сірий Вовк пастися на одній галявині з нашим внутрішнім Ягням?» (далі МК). Головним методом майстер-класу запропоновано казкотерапію як процес перенесення казкових змістів в реальність, процес активізації ресурсів, потенціалу особистості, тобто це дозволяє утворити зв'язок між казковими подіями та поведінкою в реальному житті [4].

Спочатку учасники слухають казку автора даної статті (1 та 2 частини МК: експозиція та зав'язка). Потім учасниками пропонується пофантазувати,

відповісти на запитання та проаналізувати власні відповіді (3 та 4 частини МК: самодослідження та розв'язка). Наприкінці учасники за бажанням розповідають свої казки (5 частина МК: зворотній зв'язок). Далі надається розгорнутій сценарій майстер-класу «Чи може наш внутрішній Сірий Вовк пастися на одній галявині з нашим внутрішнім Ягням?».

### **Казка «Дух Сірого Вовка»**

#### **1. Експозиція:**

Багато століть тому домовилися стародавні люди і духи звірів про взаємну допомогу і підтримку. Щороку Великий Дух Лісу у день сонця збирав усіх тварин на Чарівну галявину навколо старого Дуба Мудрості. З нього він і віщав своєю пісенною говіркою. І проспівав опівдні Дух Лісовий, щоб кожна тваринка від малого до великого, вибрала собі людину за духом і до вподоби близького і пострибала до людини, та стала оберігати її, і можливостями своїми допомагати. І пропонував Дух Лісовий, щоб люди жили щасливіше і допомагали природу оберігати та чарівний Ліс зберігати.

#### **2. Зав'язка:**

І зголосилася першою Жабка-квачка і пострибала до Василяни - Премудрої. Бо багато Василяна читає і навчається останнім часом. Тренінги відвідує всякі, а шкурку -то свою жаб'ячу боїться викинути. Ось і задумала Жабка-квачка допомогти Василяни-Премудрій на принцесу перетворитися.

І затупотів копитом Кінь золотогривий. Риссю проскакав до Івана - Царевича, та мовив: «Задумав ти, Іван Царевич, швидше за всіх навколо Землі об'їхати, та усі царства встигнути побачити. Сідай на мене, Коня золотогривого, понесу тебе високо через гори і моря. Та тримайся міцно, буду швидко скакати і допоможу тобі в твоєму бажанні».

Третім Мишка - клишоногий підійшов до Марійці, посадив її на плечі і мовив: «Буду тебе пильнуватиме, Машенька, від речей негарних, від людей недобрих, а більш за все від тебе самої. Від твоїх ж пустощів бездумних».

Далі, шука підпливла до Ємелі, висунула з річки серпанкової голову, та заговорила людським голосом: «По-щучому велінню, по-моєму бажанню, нехай Ємеля злізе з печі, та почне справу робити, здійснювати свої бажання і мрії».

І так звірятка розійшлися - розбіглися, розповзлися - розскакалися по всьому світу. І залишився на галявині під Чарівним Дубом Сірий Вовк сиднем сидіти, роздумуючи до кого б йому податися. І приспівував він: «Я і Вовчик – сірий бочок, я і дикий хижак. Я і братик Вовк, я і вовк у шкурі вівці. До якого людині мені підійти? У чому потрібна моя допомога? Я такий різний, такий багатоликий. Які якості мені потрібно показати, а які приховати?» Ось так мовив Сірий Вовк людським голосом і готувався, щоб його покликали.

#### **3. Основна частина. Самодослідження:**

1) Уявіть, що Ви та людина або персонаж, до якого прийшов Вовк на допомогу. З якими якостями Вовка Ви б покликали? Можете пригадати персонаж Вовка з казки, мультфільму, літературного твору, народної творчості. Може бути з міфу, може бути символом або тотемом. Може з дикої природи. Погодьтеся,

дуже по-різному представлений образ вовка в різних контекстах. Тому, помислите з якими якостями Вовк привертає Вас? Ви б покликали Вовка з якими властивостями характеру, здібностями, можливостями? Запишіть декілька.

2) Надайте відповідь письмово на запитання: а чи є ці якості у Вас? Як вони у Вас проявляються, при яких ситуаціях? Вони Вам допомагають більше або шкодять? Хотілося б поміняти щось на протилежне?

3) Поміркуйте і запишіть. Якби Сірий Вовк вибирав собі персонаж або людину на тривалий період спілкування, то кого б він вибрав? З якими проявами характеру, поведінки, емоцій? З якими особливостями, перевагами? Може бути приналежність до чогось або до когось зіграла б роль?

4) Як ця якість проявлена у Вас? В яких ситуаціях вона посилюється? В яких ситуаціях вона допомагає або може заважає? Чи є бажання поміняти на щось інше, на протилежне?

5) Надалі, запишіть з якими якостями у Вас асоціюється реальний природний дикий вовк? Які відчуття викликає? І як Вам з ними?

6) Порівняйте записані всі характеристики, якості, властивості. подумайте якими дійсно новими, іншими, якостями Ви б хотіли жити, себе наповнити і для чого? Що для це Ви можете зробити? З якою метою? Чого Вам не вистачає для здійснення цього? Що в надлишку дістає і для чого? Що б Ви хотіли змінити? Що для цього можна зробити? Чи потрібно це робити? Що це може поміняти в Вашому житті?

#### 4. Розв'язка. Висновки:

А зараз, нумо, допишемо казку: І підійшов Сірий Вовк до ...кого? Підійшов ... який, як кого або чого ... оберіг, як тотем, як м'яка іграшка, вовк з мультфільму «Ну постривай», вовк з татуювання, вовчиця, яка вигодувала Мауглі, Акелла або Лютоволк з «Ігри престолів», хижак з лісу або сіренький вовчок з колискової? Покличте собі, для себе свого Сірого Вовка і запишіть з якою підтримкою він прийшов до Вас. З якими відсутніми якостями? Може бути щось приніс? А може когось привіз? У чому він Вам допоможе або вже допомагає? Якими якостями поділиться? І що станеться? Допишіть казку, відповідаючи на ці питання. Чим закінчиться Ваша чарівна казка?

#### 5. Заключення. Зворотній зв'язок:

Кому важливо поділитися своєю казкою? Побудьте з цим, поміркуйте. Можливо вдома закортить намалювати, зобразити свій сюжет для закріплення, якщо Вас все влаштовує. Якщо ні, можна вже на малюнку змінити на бажане краще. Можна намалювати для себе Сірого Вовка як тотем, символ, як підкріплення для свого ресурсу, чи для себе.

#### **Список використаних джерел:**

1. Юнг К. Г. *Архетип и символ* / К. Г. Юнг. – М. : Ренессанс, 1991. – 298 с.
2. Юнг К. Г. *Структура психіки і архетипи* / К. Г. Юнг. – М.: Академический. проект, 2009. – 208 с.
3. Пропп В. Я. *Морфология волшебной сказки. Исторические корни волшебной сказки* / В. Я. Пропп. – М. : КоЛибри, 2021. – 640 с.



4. Ткач Р. Методи та техніки юнґіанського консультування / Р. Ткач // Юнґіанське консультування: кол. моногр. / Ткач Р.М, Сербова О.В, Сингаївська І.В. та ін.; за ред. Ткач Р.М. – К.: Талком, 2021. – С. 59-86.

# АСТРОЛОГІЧНИЙ МЕТОД В ЮНГІАНСЬКОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

**Бондаренко О. В.,**

*студентка магістратури 2 курсу спеціальності «Психологія»,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: 2bev16@gmail.com*

**Ключові слова:** *астрологічний метод, теорія синхронності, юнгіанське консультування.*

Сьогодні майже кожен має певне уявлення про те, що таке астрологія. Згідно з документами, її історія бере свій початок ще в 5000-3000 роках до нашої ери в Месопотамії [1]. Однак після XVI століття, яке відзначилося епохою Реформації, про астрологію всі забули. Європейське астрологічне відродження почалося лише в XIX столітті, не без допомоги К. Юнга. Наприклад, у Франції школа символістів часто зверталася до його досвіду. К. Юнг був одним з перших, хто використовував астрологію у вивченні людської психіки, завдяки феномену синхронності.

Відповідно до теорії синхронності Юнга-Паулі, психічна структура людини до моменту народження виявлялася «суттєво паралельною» відносно розташування планет в цей час, тому можна спостерігати взаємозв'язок між психологічними явищами і астрологічними даними, планетарними рухами і людським досвідом. К. Юнг говорив, що планети - це боги або символи архетипових процесів [2], до яких відносяться Его (Сонце), Персона (Асцендент) та ін. Тобто, склавши натальну карту, можна отримати гіпотези про те, які риси притаманні Его конкретного індивіда.

В цілому **астрологічний метод** у консультуванні допомагає визначитися з варіантами фокусування, іноді на несподіваній для респондента темі. Про це також можна знайти згадку в К. Юнга: «Повинен сказати, я дуже часто виявляв, що астрологічні дані проливали світло на певні питання, які я ніяк не міг зрозуміти» [3, с.57]. До того ж, метод не рідко дозволяє дослідникам переосмислити мотиви поведінки, виявити приховані (несвідомі); аналітикам він дає можливість спостерігати за реакцією респондента в момент отримання ним трактувань і варіантів можливих рішень. Наприклад, різке заперечення трактувань може говорити про наявність точного попадання в «тіньову тему» або, навпаки, повне прийняття всього каже про можливість зробити певні висновки з деяких шаблонів поведінки респондента.

Описаний далі варіант астрологічного методу в юнгіанському консультуванні передбачає роботу тільки з архетипом Тіні. Його мета – допомогти людині познайомитися зі своїми тіньовими якостями, усвідомити їх; розширити межі власної свідомості для розуміння свого істинного «Я». Базовими поняттями цього методу є: архетип Тіні та його астрологічний аналог, так званий «Чорний Місяць» (Ліліт).

Архетип Тіні – один із архетипів, виділених К. Юнгом, який складається з

матеріалу, пригніченого свідомістю, тобто ті почуття і бажання, особистісні характеристики і якості, які ми не можемо прийняти через вплив соціуму та особистих установок. Також потреби, задоволення яких ставиться під повну або часткову заборону.

Чорний Місяць являє собою фіктивну (неіснуючу у фізичному плані) точку в натальному гороскопі, яка є основним інструментом натальної астрології (астрологія народження - розділ астрології, що описує характер людини, його особливості та життєву програму за датою, місцем і часом народження) [4]. Знак зодіаку, в якому Ліліт (Тінь) знаходиться в натальному гороскопі, безпосередньо залежить від дати народження. Виглядає це так: у респондента з датою народження 15 лютого 1967 року Чорний Місяць знаходиться у знаку зодіаку Овні [5].

З наведеного вище прикладу можна наочно побачити, як працює метод. Даний респондент не може довго працювати на одній роботі, часто їх змінює; згідно з датою його народження, Ліліт знаходиться в знаку зодіаку Водолій. У цілому, можна висувати різні гіпотези стосовно повторення цієї ситуації (не той вид діяльності, не той колектив, недостатня винагорода і т.д.). Або можна проаналізувати стан Ліліт у натальній карті (знак Водолія, як було з'ясовано раніше). З огляду на те, що центральною ідеєю Чорного Місяця в зодіакальному знаку Водолія є свобода і неординарність, цілком зрозуміло, що респонденту важко бути в ролі підлеглого в умовах жорсткого часового графіка.

Нижче наводиться опис основних відмінних рис характеру, якими Ліліт зазвичай «нагороджує» свого володаря. Ці риси можуть бути ймовірними тіньовими сторонами особистості, що спричиняють дискомфорт у її повсякденному житті.

При знаходженні **Ліліт в Овні** центральна тема - самотійність. Також можливі прояви агресивності, егоїзму і грубості. Можлива гіперактивність (або, навпаки, пасивність), лінь, несамотійність. **Ліліт у Тельці** ставить у центр проблему забезпеченості. Можливі жадібність або марнотратство, надмірна обжерливість, ревності, почуття власності. Також надмірна заощадливість, скупість. **Ліліт в Близнюках**: проблема конкретності. Ймовірно невміння доводити справу до кінця, балакучість, схильність до перебільшення, обману, подвійність або гіперпринципальний поділ оточуючих на «дурних і розумних», інтелектуальна гординя, небажання вчитися. При **Ліліті в Раку** може стояти проблема роботи зі своїм душевним станом: емоційна закритість. Зустрічається надмірне зациклення на сім'ї, бажання постійно займатися проблемами своїх близьких; або навпаки – втеча від сім'ї на роботу, холодність, життя минулим, невміння прощати. **Ліліт у Леві** озвучує проблему любові до себе. Не є виключенням хворобливе самолюбство, бажання отримувати увагу і пошану, гординя, хвастощі, владність, придушення волі оточуючих. Або заниження своїх здібностей, уникнення відповідальності, слабовільність, залежність від думки інших людей. **Ліліт в Діві** - проблема економії. Також зайва прискіпливість, критичність, дріб'язковість, скептицизм, зацикленість на здоров'ї. Або недисциплінованість, незібраність, нездатність логічно мислити й аналізувати,

страх хвороб і лікарів. **Ліліт в Терезах** розкривається в проблемі рівномірного врахування інтересів, яке включає в себе підвищене почуття справедливості, перетягування на себе уваги в партнерстві. Або коливання, невизначеність, довгі вагання в ухваленні рішень, бажання бути зручним для всіх. **Ліліт в Скорпіоні** може дати проблему вираження емоцій. Також, схильність до маніпуляцій, владність. Ризиковість, підвищена сексуальність. Або образливість, злопам'ятність, самокритичність. **Ліліт в Стрільці:** проблема уловлювання ідеї. Бажання вчити і повчати, небажання вчитися новому, стан «я найрозумніший, я і так все знаю». Або зневіра у своїх силах, схиляння перед вчителями і авторитетами. **Ліліт в Козорозі** може дати проблему ієрархічного порядку. Бувають притаманними зацикленість, безкомпромісність, трудоголізм, гіпервідповідальність. Або невміння відстоювати свою думку, покірність, безвідповідальність, депресивність, пригніченість, образливість, злопам'ятність, життя минулим. **Ліліт у Водолії** дає проблему включеності в соціум. Також гіперактивність, поспіх, небажання підкорятися правилам. Або пасивність, страх змін і зупинки процесів, замкнутість, відсутність друзів і захоплень. **Ліліт в Рибх:** проблема затребуваності суспільством. Дає надмірну мрійливість, ілюзії, піддається навіюванню. Або невизначеність, відсутність віри, недовірливість, замкнутість у собі [5].

#### **Список використаної літератури:**

1. Вронський С. А. Класична астрологія: В 12 т. / С. А. Вронський. – Харків: Акубенс, 2014. – Т. 1: Введення в астрологію. – 240 с.
2. Колеснікова Є. Я. Порівняльний аналіз характеристик знаків зодіаку і індивідуальних рис характеру людини: проектна роб. студ. псих. і педагог. наук: 050400.62 / Є. Я. Колеснікова. – Елабуга, 2014. – 46 с.
3. Юнг К. Г. Символика духа: монографія / К. Г. Юнг. – Москва: Наука, 1953. Вид. 3. – 56 с.
4. Буянова С. Ю. Кармічні показники гороскопу. Чорна Місяць, Біла Місяць і Місячні Вузли: монографія / С. Ю. Буянова. – Київ: СПД Буянов Ю. В., 2016. – 209 с.
5. Долгополова А. А. Чорний Місяць у Знаках. «Астрологія» / А. А. Долгополова. – 2003. 95 с.

### Секція 3.

## СВІДОМЕ ТА ОСОБИСТЕ НЕСВІДОМЕ ЯК ЧИННИКИ ТА УМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

### РОБОТА З ТРИВОГОЮ ЗА ДОПОМОГОЮ ПЕРСОНІФІКОВАНОЇ МЕТАФОРИ: З ДОСВІДУ РОБОТИ

*Драганова Ю. В.,*

*магістр психології, юнганський консультант (м. Софія, Болгарія)*

*e-mail: yulia\_draganova@ukr.net*

**Ключові слова:** *терапевтична метафора, психологічна практика.*

У сучасному суспільстві з'явилася тенденція зростання почуття тривоги, неспокою внаслідок різних соціальних причин. Далеко не завжди це почуття викликано реальною небезпекою, часто тривога з'являється ніби раптово й людина не знає як з нею впоратися. Ускладнює ситуацію ще й нерозуміння внутрішнього джерела, яке спровокувало тривожний стан. Коли людина проживає ірраціональну, неусвідомлену тривогу то, як правило, немає реальної загрози. І, відповідно, виникає складність управління своїм станом.

Так було з моїм клієнтом. Ми з ним пройшли етап опрацювання його тривоги, але потім вона знову з'явилася, хоча стресова ситуація в реальному житті вже минула. На мій погляд, у таких випадках є дуже ефективним використання персоніфікованої метафори. Тут я хочу навести опис цього випадку в якості прикладу роботи з даною темою.

Оскільки метафора являє собою повідомлення, зміст, виражений через образи, то при цьому бажано, щоб у клієнта було розвинене символічне мислення хоча б на базовому рівні. Метафора стає терапевтичною в тому випадку, коли вона виражає актуальну проблему клієнта і сприяє її вирішенню через розширення патернів поведінки, отримання нового досвіду. На думку психологів, метафора сприймається одночасно на двох рівнях: свідомому й несвідомому. Відповідно, самі образи і їхній зміст зрозумілий людині й проходить на рівні її свідомості. Несвідоме теж отримує приховане послання про трансформації та цілющі зміни [1]. На цю властивість нашої несвідомої психіки можна спиратися в роботі з метафорою, щоб вона проходила на більш глибокому рівні.

Робота з метафорою допомагає оживленню, тобто персоніфікації тих образів, які нам важливі в опрацюванні. Це дає більше простору для взаємодії з проблемою, яка представлена через образ. У своєму дослідженні Д. Трунов виділяв ряд функцій психотерапевтичної метафори: експресивну, діагностичну, пояснювальну, розвивальну, оформлювальну, дисоціюючу, розважаючу та ін. [2; 3]. У нашій роботі з клієнтським випадком були враховані дані функції.

Спочатку клієнту було складно описати словами своє почуття тривоги, оскільки воно створювало хаотичність переживань. На питання: «На який образ схожа ця твоя хаотична, незрозуміла тривога?» клієнт зміг підібрати образ. Це було невловиме чортеня – сусід по кімнаті, який постійно раптово з'являвся, робив шкоду, завдавав прикрощів і так само раптово зникав, при цьому був недоступним і некерованим. Тут нам вдалося виразити через образ свої почуття і стан та реалізувати експресивну функцію.

Далі клієнт, у процесі відповідей на запропоновані питання, які пов'язані з образом, надавав достатньо інформації, що дозволило розкрити діагностичну функцію. Також важливе значення відіграла дисоціююча функція, оскільки вона допомогла клієнтові за допомогою метафори перемістити проблему зсередини в зовнішнє поле, що дало йому можливість подивитися на свою проблему зі сторони. Це також допомагає легше взаємодіяти зі своїм станом і трансформувати його. Функція наочності в нашому випадку сприяла можливості подивитися на тривогу, яка спочатку здавалася хаотичною, як на керовану, що значно знімає напругу і, відповідно, знижує почуття тривоги. На думку автора, оформлювальна функція надає більшої жвавості образу. Можна сказати, що дійсно ця функція теж була використана в роботі, оскільки персоніфікований образ метафори для клієнта був дуже живим і таким, що запам'ятовується.

Розвивальна функція полягала в тому, що така робота з метафорою допомогла розширити свідомість і поведінкові стратегії. Було створено простір, в якому клієнт у своїй уяві взаємодіяв з образом, при цьому було задано ряд питань, які спрямовували цю взаємодію, що сприяло трансформації образу. У нас з клієнтом було дві сесії, де ми перетворювали образ тривоги, «жонглювали» їм до тих пір, поки він не перетворився на безпечний і керований. Так, образ трансформувався в старе сиве чортеня, яке писало мемуари про свої колишні прикrostі, розводило кактуси, жило під ліжком і вже майже не могло заподіяти ніякої шкоди клієнту.

Також варто відзначити, що метафори, які створюють самі клієнти, набагато ближчі, зрозуміліші їм та викликають менше опору в процесі роботи. При цьому роль психолога полягає у створенні простору й напрямку для трансформацій та набуття нового досвіду.

### **Список використаних джерел:**

1. Ткач Р. М. *Терапевтична метафора як метод юнганського консультування* / Правничий вісник Університету «КРОК». – К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». – Вип. 27. – 2017. – С. 138–143.
2. Трунов Д. *Использование метафор в психотерапевтической практике* [Електронний ресурс] / Д. Трунов. – Режим доступа : [http://www.psyterra.narod.ru/ind\\_prof13.htm](http://www.psyterra.narod.ru/ind_prof13.htm)
3. *Юнганське консультування: кол. моногр.* / Ткач Р.М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. – К. : Талком, 2021. – 220 с.

## АНАЛІТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ МЕТОДИКИ «ЗУСТРІЧ З МОНСТРОМ»

**Зубченко В. В.,**

*практичний психолог, юнґіанський консультант,  
викладач Київського юнґіанського інституту, викладач  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: zub4enko\_vladislav@ukr.net*

**Ключові слова:** *тінь, метафора монстра, енантіодромія, амбівалентність.*

Аналітична психологія К. Юнга визначає Тінь, як архетип, тобто колективно-несвідому психічну праформу, що активується ситуаціями, в яких психічні імпульси детерміновані інтенцією щастя маніфестуються в такий спосіб, котрий є категорично неприйнятним соціально у якості змісту его-комплексу. Іншими словами в Тіні міститься те, що є сутнісно властивим індивідуальності людини та їй життєво необхідним, але не тільки не визнається нею, як таке, а ще й викликає в неї обурення у тих випадках, коли вбачається у проявах інших людей [1; 2].

Для встановлення зв'язку свідомості з реальністю архетипа найбільш функційною в аналітичній психології апріорі є його персоніфікація – вираження у певному символіко-метафоричному образі, що містить в собі ознаки особи. Саме таким образом найзручніше користуватися его, якщо в нього виникає намір структурувати свій стосунок з архетипом [3; 4]. Тому метафора монстра у якості конкретного варіанту такої персоніфікації є цілком апропріативною щодо встановлення контакту его, як осередку свідомості, з архетипом тіні, як своїм «першим іншим» – найближчим альтернативно-рефлексивним осердям певної ідентичності у пітьмі несвідомого психічного.

Вищенаведені міркування дозволяють констатувати, що методика «Зустріч з монстром» є ефективним інструментом самоорганізації процесу індивідуації [5] – самоздійснення сутності індивідуальності людини – на рівні інтрасистемного діалогу суб'єкта з уособленнями колективно-несвідомих патернів душевної екзистенції. Послідовність етапів практичного застосування методики «Зустріч з монстром» в контексті психологічної роботи є наступною:

Перший етап передбачає ампліфікативну (культурально-розширювальну) актуалізацію у свідомості учасників роботи спектру образів, потенційно придатних для уособлення Тіні. Орієнтирами пошуку таких образів можуть бути міфи, казки, легенди, фільми тощо. Недоцільним є використання у якості образу монстра такого, що стосується історично (особливо актуально) реальної людини, або реалістичного персонажу-людини. Це так, тому що образ має бути таким, який легше пов'язати з внутрішнім світом та його суб'єктивністю, ніж з зовнішнім світом та його об'єктивністю. Це забезпечує позаперебувальність позиції его, та креативно-варіативну сублімативність психодинаміки процесу роботи [6].

Другий етап передбачає свідому ідентифікацію учасниками роботи того образу, що виражає монстра, який з найбільшою силою емоційно відгукується тому, хто його обирає для зустрічі. Позитивність, або негативність афективної реакції суб'єкта на монстра не принципова – вона може бути й відразою, й жахом, й натхненням, й захопленням, й усіма цими переживаннями у дивному, або звичному сполученні. Головною в цій реакції є її сила у поєднанні з відчуттям певної алієнічності (чужинності), а може й нумінозності (божественості). Ця обставина зумовлена тим фактом, що зміст несвідомого психічного є амбівалентним (таким, в якому одночасно є протилежні моменти) відносно свого емоційного характеру та спрямованості [7].

Третій етап передбачає усвідомлення та вербалізацію учасниками роботи своїх уявлень про визначальні особливості монстра та своє ставлення до нього.

Четвертий етап передбачає виділення своїх якостей, що є протилежними визначальним якостям монстра.

Завданням п'ятого етапу є парціальний обмін зазначеними якостями з монстром. Йому треба віддати певну частину (бажано позначену відсотково) якостей, що є у сприйнятті суб'єкта його перевагами, а собі взяти у нього частину (так само позначену) його недоліків. Такий парадоксальний з позицій стандартної раціональності обмін є з об'єктивної точки зору не вигідним та, щонайменше, дивним, якщо не сказати – абсурдним. Але саме такий обмін необхідно свідомо здійснити, осмисливши його як гармонізаційне втілення енантіодромії (діалектичного взаємопереходу протилежностей), яка компенсаторно балансує, гармонізує та узгоджує свідоме та несвідоме психічне у їх безпосередньо-практичному співвідношенні.

Шостий етап є рефлексією наслідків обміну – структуруванням у свідомості та мовленні тих змін, що відбулися з монстром та з его в результаті цього обміну, а також емпатійним та аутоемпатійним проживанням процесуальної психодинаміки цих (принципово важливих для вдосконалення его у самоздійсненні індивідуалізації) перетворень.

Сьомим етапом є підбиття підсумків роботи, яке передбачає врахування того факту, що обмін під час зустрічі з монстром відбувався між сутнісним аутентично-природним суб'єктом его, який опинився поза його межами (в Тіні) та зовнішнім соціально сконструйованим об'єктом его (персоною), з яким воно себе штучно ідентифікувало, хоча саме він є йому насправді чужим.

Резюмуючи, аналітико-психологічний зміст методики «Зустріч з монстром» доцільно відмітити два значення її використання як для людини, що звернулася за психологічною допомогою, так і для майбутніх юнґіанських консультантів: 1) послідовно структуровану можливість оптимально екологічної організації (потенційно найнеприємнішої) сприяння зустрічі суб'єкта із собою у власній п'їтьмі на новому, раніше невідомому рівні душевної екзистенції; 2) розвиває символічне мислення, символічну мову та навички символізації, котрі є підґрунтям наповненого життя, в якому немає місця неврозу [8; 9].

#### **Список використаних джерел:**

1. Юнг К. Г. *Архетип и символ*. /К. Г. Юнг. – М. : Ренессанс, 1991. – 298 с.



2. Юнг К. Г. *Воспоминания, сновидения, размышления* / К. Г. Юнг. – Минск. : Харвест, 2003. – 496 с.
3. Юнг К. Г. *Человек и его символы*. /К. Г. Юнг. – Спб. : Б.С.К., 1996. – 454 с.
4. Юнг К. Г. *Душа и миф. Шесть архетипов*. /К. Г. Юнг. – К. : Государственная библиотека Украины для юношества, 1996. – 384 с.
5. Юнг К. Г. *Структура психики и процесс индивидуации*. /К. Г. Юнг. – М. : Наука. – 1996. – 221 с.
6. Ткач Р. М. *Терапевтична метафора як метод юнґіанського консультування* / Правничий вісник Університету «КРОК». – К. : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». – Вип. 27. – 2017. – С. 138–143.
7. Юнг К.Г. *Психология бессознательного*. /К. Г. Юнг. – М. : АСТ: КАНОН+, 2001. – 320 с.
8. Юнг К. Г. *Символическая жизнь* / К. Г. Юнг. – 2-е изд. – М. : Когито-Центр, 2013. – 326 с.
9. *Юнґіанське консультування: кол. моногр.* / Ткач Р.М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. – К. : Талком, 2021. – 220 с.

## СПОСОБИ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСІВ ОСОБИСТОГО НЕСВІДОМОГО НА ЕГО-КОМПЛЕКС

*Яценко К. В.,*

*к. ю. н., юнґіанський консультант,  
e-mail: korneliyashchenko@gmail.com*

**Ключові слова:** автономний комплекс, Еґо-комплекс, особисте несвідоме, комплекси особистого несвідомого, констеляція комплексу, відреагування комплексу, ідентифікація з комплексом, асиміляція Еґо-комплексу, проекція, проєктивна ідентифікація.

К. Г. Юнг в «Тавістокських лекціях» говорить про те, що свідомий досвід є тим досвідом, яким оперує Еґо-комплекс. Усі змісти свідомості, навіть ті, що знаходяться на її периферії та не задіяні в поточній активності Еґо-комплексу, можуть бути активовані Еґо-комплексом за допомогою вольового зусилля. К. Г. Юнг визначає Еґо-комплекс як «комплекс даних, що сконструйований передусім з загальної обізнаності відносно свого тіла, свого існування і потім даними пам'яті; у людини є певна ідея про її минуле буття, певні набори (серії) пам'яті. Ці дві складові і є головними конститuentами Еґо» [1]. Цей комплекс, як «центральна диспетчерська», дозволяє психіці свідомо виконувати дії. Окрім операцій із свідомим досвідом, Еґо-комплекс, як радар, вловлює з зовнішнього середовища враження, і, наче магніт, притягує їх; і якщо вони входять у зв'язок з Еґо, то усвідомлюються та стають частиною (приєднуються до) свідомого досвіду. Проте, у випадках, коли в процесі усвідомлення притягнений зміст виявляється через свою болісність або травматичність настільки несумісним з конститuentами Еґо-комплексу, що створює загрозу його цілісності, Еґо-комплекс відколює цей зміст від свідомості та відкидає (витісняє) його в царину особистого несвідомого. У особистому несвідомому ці «уламки» (тобто частини, що відкололися від свідомості) в залежності від того, до поля дії яких архетипних сил вони потрапляють, структуруються в автономні комплекси. Автономність комплексу особистого несвідомого обумовлена тим, що енергія та інтенсивність Еґо-комплексу по мірі наближення до особистого несвідомого зменшується, тому керувати таким «уламком» Еґо-комплекс не може. «Уламковий» комплекс «має високий рівень автономності, тобто підлягає тільки обмеженому контролю з боку свідомої думки, він поводить як живе стороннє тіло у сфері свідомості. Комплекс зазвичай пригнічується зусиллям волі, але його існування не наражається на серйозну небезпеку та при першій нагоді проявляється з колишньою силою» [5, с.115].

К. Г. Юнг характеризує комплекси як агломерації «емоційно заряджених думок, бажань і спогадів, витіснених індивідумом з минулого особистого досвіду» [2, с. 67] за межі свідомості, які існують як супутники Еґо-свідомості, «при цьому вони здатні викликати дивовижні, іноді просто драматичні хвилювання Еґо» [3, с.46]. Він порівнює автономні комплекси з окремими маленькими особистостями, які мають свої «шляхи» в тілі, зачіпають нервову

систему людини й викликають важкоуσουвану реакцію. Оскільки в них є певна кількість власної фізіології, вони впливають на діяльність усього організму і, маючи певну силу волі, поводяться як парціальні особистості. «Утворившись у несвідомому, автономний комплекс не піддається змінам і набуває компульсивних рис автоматизму» [4, с.329-330]. Далі К. Г. Юнг підкреслює, що «наш власний Его-комплекс – це агломерація високочутливих компонентів, якими Его керує. Тому немає принципової різниці між Его-комплексом та іншими комплексами» [1]. Оскільки автономні комплекси, будучи уламковими фрагментами свідомої психе, були до їх витіснення її частинами, їх природа та ж, що й у Его-комплексу, але місцем їх перебування є особисте несвідоме.

Отже, як впливають на Его-комплекс комплекси особистого несвідомого? Які способи впливу можна виділити? Передусім, хочеться звернути увагу на те, що автономні комплекси, будучи фрагментами свідомості, витісненими в особисте несвідоме, реагують на обставини зовнішнього світу нарівні з Его-комплексом і в цьому сенсі вступають з ним у певну «конкуренцію». Ситуація вирішується залежно від того, хто з них сильніший в конкретних обставинах. Чим афективнішим є автономний комплекс, чим більш він заряджений і чим виразнішим є зовнішній стимул (тригер), тим агресивніше він продавлює стримуючу силу Его-комплексу, аж до повного звільнення від неї та відреагування. Стан готовності автономного комплексу при настанні певних зовнішніх обставин «захопити владу» над індивідом і змусити його відреагувати певним чином дістав назву «констеляція» комплексу. «Будь-яка констеляція комплексів припускає розлад свідомості: єдність свідомості порушена, і вольова спрямованість ускладнена або взагалі неможлива» [5, с.115].

Найбільш проявленим назовні впливом автономного комплексу на Его-комплекс є асиміляція автономним комплексом Его-комплексу, тобто ідентифікація з комплексом. «У подібних випадках його могутність в процесі асиміляції стає особливо помітною, оскільки несвідоме допомагає комплексам асимілювати навіть Его, внаслідок чого виникає миттєва зміна особистості, відома як ідентифікація з комплексом» [1]. «Коли Его захоплено, воно уподібнюється комплексу і реалізує його цілі, в результаті відбувається те, що ми називаємо «відреагуванням»» [3, с.63].

Менш наочним для оточуючих є такий спосіб впливу комплексу особистого несвідомого, при якому він, будучи не настільки потужним, аби захопити Его, виявляється досить зарядженим, щоб викликати затримку або спотворення реакцій. Це проявляється в запинках, обмовках, забуванні, інших спотвореннях свідомих реакцій. На дослідженні затримок і спотворень реакцій побудований асоціативний тест Юнга, методика якого дозволяє проаналізувати, які зі стимульних слів є тригерами для втручання комплексів у свідомість й порушення її цілісності.

Ще одним способом впливу комплексів особистого несвідомого на Его-комплекс є проєкції. В цьому випадку комплекси поводяться менш агресивно по відношенню до Его-комплексу: залишаючись за лаштунками і транслюючи свій зміст, вони змушують Его-комплекс проєціювати їх в зовнішнє середовище.

Своїм «нашіптуванням» вони заганяють Его-комплекс в стан компульсивного мислення, однобічної інтерпретації поведінки інших людей, приписування іншим певних якостей і реакцій, змушують переживати викликані проєкціями почуття. «Комплекс щонайменше настільки зближується зі свідомістю, що відчувається вже не як сторонній, а швидше як інкорпорований. Та все ж таки це почуття інкорпованості не заходить настільки далеко, щоб відповідний комплекс сприймався як суб'єктивний свідомий зміст... Психологічно такий зміст слід було б пояснити як частково автономний комплекс, ще не зовсім інтегрований у свідомість» [6, с.83]. Сюди ж можна віднести і проєктивну ідентифікацію, коли Его, захоплене проєкціями частково автономного комплексу, демонструє таку поведінку, при якій обставини зовнішнього середовища починають вибудовуватися відповідно до проєкцій суб'єкта.

Окремо слід згадати про взаємодію комплексів особистого несвідомого з Его-комплексом у сновидіннях і в активній уяві. У цих випадках, з одного боку, зовнішніх стимулів, які б активували маніфестації комплексів у сновидіннях, може й не бути (наприклад, вдень подій-тригерів не було), а з іншого боку, знижується ментальний рівень Его-комплексу, оскільки сновидне Его занурюється в царину комплексів.

Таким чином, комплекси особистого несвідомого можуть впливати на Его-комплекс шляхом його асиміляції, затримки та спотворення свідомих реакцій, проєкції та проєктивної ідентифікації. Спосіб впливу комплексів особистого несвідомого на Его-комплекс залежить від міри їх автономності (повна або часткова), міри афективної зарядженості, частоти і сили дії тригерів, що надходять з зовнішнього середовища та викликають їх констеляцію.

#### **Список використаних джерел:**

1. Юнг К. Г. Аналитическая психология : [Тавистокские лекции] / / Карл Густав Юнг; [Авт.ст. В. Зеленский, Ред. В. Зеленский; Пер. с англ. В. Зеленский]. – Санкт-Петербург : МЦНК и Т «Кентавр» : Ин-т личности : Палантур, 1994. – 136 с.
2. Юнг К. Г. Практика психотерапии / К. Г. Юнг. – СПб. : «АСТ»-«Университетская книга», 2018. – 246 с.
3. Стайн М. Юнговская карта души: введение в аналитическую психологию / М. Стайн; [перев. с англ.]. – М. : Когито-Центр, 2010. – 256 с. (Юнгианская психология).
4. Юнг К. Г. Критика психоанализа / Пер. с нем. и англ. под общей ред. В. Зеленого — Санкт-Петербург: Гуманитарное агентство «Академический проект», 2000. 304 с.
5. Юнг К. Г. Структура и динамика психического / К. Г. Юнг. – М. : Когито-Центр, 2008. – 440 с.
6. Юнг К. Г. Сознание и бессознательное / К. Г. Юнг ; [перев. с нем. В. Бакусев]. – М.: Академический проект, 2007. – 188 с.

*Секція 4.*  
**СИМВОЛІЧНЕ ЖИТТЯ ТА ТРАНСФОРМАЦІЯ  
ОСОБИСТОСТІ**

**ВПЛИВ ІМЕНІ НА ЖИТТЄВИЙ СТИЛЬ ОСОБИСТОСТІ**

*Паливода А. С.,*

*магістр психології, юнганський консультант (Київ, Україна),*

*e-mail: palivoda89@gmail.com*

***Ключові слова:** аналітична психологія, життєвий стиль, міфотворчість, архетип Персони, психологія імені.*

Стиль життя як індивідуальна цілісна система стійких способів і форм взаємодії особистості з об'єктивними умовами життєдіяльності є предметом дослідження багатьох галузей науки. Згідно концепції швейцарського психолога К. Юнга, детермінантами життєвого шляху особистості виступають архетипи як готові форми світосприйняття. В аналітичній психології архетипи виступають провідними психологічними чинниками, фундаментальними образами-символами, через які людина пізнає та осмислює себе й навколишній світ.

На думку К. Юнга, архетипи є джерелом міфотворчості, а сам міф – це ірраціональне відбиття психологічних комплексів. При аналізі сучасної міфотворчості концепція К. Юнга має велике значення, адже вона дозволяє розвивати тему впливу родового несвідомого на індивідуальну історію життя. Згідно аналітичної теорії, у рамках родинного сценарію передаються класичні юнганські архетипи («Тінь», «Анімус», «Аніма», «Матір», «Дитина» тощо), на основі яких людина будує свій образ світу та формує власний життєвий стиль. К. Юнг, звертаючись до проблеми сімейних та персональних міфів, за допомогою клінічних досліджень довів, що міфологічні аспекти свідомості передаються з покоління в покоління у казках, приказках, піснях та інших жанрах народної творчості через символи та образи, які відіграють значну роль у життєдіяльності окремого індивіда [1].

Одним із таких символів, через які можливе виявлення та дослідження сімейного міфу може бути ім'я людини, адже імена є результатом колективної творчості та, найчастіше, вибором значимих представників родини. З імені можна розпочати індивідуальну роботу над міфом, який може бути сформованим навколо імені індивіда чи сімейного прізвища. Сімейні міфи можуть формуватися навколо «гучних» чи «славетних», «заплямованих», «проклятих» та інших «особливих» імен роду.

Ім'я є першим психічним прошарком Персони. Окрім гендера, ім'я включає в своє поле певну програму, зміст, емоційний посил, смислове навантаження, що вкладається в значення імені. Наприклад, якщо дитину називають в честь когось, то це може говорити про певні свідомі чи несвідомі

очікування або побажання, бути, як той, в честь кого нарекли. Ім'я є першим символом індивідуальності та самоідентифікації людини. Коли дитина отримує ім'я, вона виокремлюється як особа, а називання по імені означає, що її виділяють із загальносімейного «Ми» і надають статус «Я».

Ім'я є у кожного суб'єкта. Спочатку індивід дізнається своє ім'я, після чого привласнює його собі, а згодом ототожнюється з ним. Потім Его ідентифікується з Персоною, та відчуває себе нею. «Я є моїм ім'ям. Я – син свого батька і матері, брат сестри». Якщо вже відбулась ідентифікація, то «я» – це вже особистість з конкретними спогадами, власною історією та рисами характеру [2].

Поле імені є тим прошарком Персони, який знаходиться найближче до Его. «Коли дитина починає відкликатися на своє ім'я, це означає, що у неї сформувався перший прошарок комплексу Персони. Звертання матері до немовляти по імені входить у несвідому сферу разом з емоціями матері. Так ідентифікаційні механізми працюють на несвідомому рівні і впливають на формування особистості та її спосіб взаємодії зі світом» [3].

Використання дорослою людиною різних варіацій власного імені, в залежності від ситуації, може говорити про гнучку, розвинену Персону. Відповідно, ідентифікація лише з якоюсь однією формою імені у деяких випадках може свідчити про ригідність Персони. Ригідна Персона обмежує розвиток особистості, замикає її в одній соціальній ролі. Наприклад, публічна особа може стати заручником свого гучного імені, за яким стоїть певний імідж. Обмежуючись лише соціальним життям, вона ототожнюється зі своєю Персоною. Це може призвести до кризи особистості, наприклад, у випадку втрати або запламування гучного імені.

Значний вплив на розвиток Персони та особистості в цілому може мати інтимне ставлення людини до свого імені. Через ім'я людини відбувається самопрезентація Персони. Будь-яку із форм імені соціум сприймає як сигнал, на який відповідно реагує. Отже, ім'я – це своєрідна «візитна картка» людини. Якщо власне ім'я чи якась із його варіацій викликає сором, роздратування чи інші негативні емоції, що пригнічують носія імені, це може призвести до труднощів із самопрезентацією у соціумі. І навпаки, якщо ім'я викликає гордість та інші позитивні почуття, то у людини є більше шансів для успішної соціальної адаптації та реалізації і формування конструктивного життєвого стилю.

Ще один аспект, на якому слід зупинитися в контексті вивчення впливу імені на формування уявлення людини про себе – це зміна імені. «Якщо ім'янаречення є момент народження, то перейменування – нове народження, яке передбачає або смерть старого, або, у будь-якому разі, духовну катастрофу, зміну не теми, але типу, характеру розвитку» [4].

Звісно, часткова чи навіть повна зміна імені не обов'язково передбачає духовну катастрофу. Але як передумовою, так і наслідком зміни імені може бути корекція чи нова ідентифікація особистості, що може супроводжуватися у певній мірі духовною кризою. Через нове ім'я чи форму імені відбувається налаштування нової ідентичності чи звикання до певних змін у житті.

Так ім'я може бути інструментом адаптації, а ставлення до власного імені може мати діагностичний характер. Негативне ставлення до свого імені може бути лише наслідком якоїсь невирішеної проблеми, нерозв'язаного конфлікту. Якщо старе чи нове ім'я у якійсь мірі викликає дискомфорт, це може говорити про неприйняття якоїсь ситуації, способу життя, конкретних змін, власної Персони тощо. Приймаючи нове ім'я, людина приймає нову особисту реальність.

З давніх-давен імені як символу надавалося велике значення. Символи – це єдність прозорої свідомості образу і таємного змісту, що стоїть за ним та веде у несвідомі глибини психіки. У взаємодії із символом особистість з'єднує образи зовнішнього світу із тим, що є актуальним у її внутрішній психічній реальності. Коли людина працює із символами, які пов'язані з власним іменем, вона сприймає їх як свої «персональні», що дає змогу здійснити більш глибоку роботу. Так людина веде розмову із самою собою, дістає свої смисли, отримує відповіді, які можуть прийти у вигляді осяяння. Тому ім'я як персональний образ-символ може слугувати ефективним інструментом самопізнання на шляху індивідуації особистості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Паливода А. Вплив імені на життєвий стиль особистості: теорія та практика / А. Паливода // Юнгіанське консультування: кол. моногр. / Ткач Р. М, Сербова О. В, Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р.М. – К.: Талком, 2021. – С. 152-178.
2. Стайн М. Юнговская карта души: Введение в аналитическую психологию. – М.: Когито-Центр, 2018. – 255 с.
3. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений, 15-е издание. – М.: Академия, 2015. — 656 с.
4. Булгаков С. Философия имени. – М.: Искусство, 1999. – с. 13–175

## СИМВОЛІЧНЕ ЖИТТЯ ЯК ПОТРЕБА ДУШІ, ДОПОМОГА У ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА ЗАСІБ УНИКНЕННЯ НЕВРОЗУ

**Ткач В. В.,**

*магістр психології, юнганський консультант,  
співзасновник Київського юнганського інституту (м. Київ, Україна)  
e-mail: creativetkach@gmail.com*

**Ключові слова:** *символічне життя, сенс життя, психологічна допомога, юнганське консультування.*

Найпомітніша риса теорії особистості К. Юнга – це поступальний характер розвитку особистості. Він вважав, що люди постійно прогресують або намагаються прогресувати від менш досконалого до більш досконалого, що людство в цілому постійно еволюціонує до більш диференційованих форм існування. К. Юнг підкреслював, що, не тільки минуле, а й майбутнє впливає на сьогодення клієнта. Тобто допомагаючи людині з'єднати його минулі переживання з сьогоденням, ми допомагаємо йому не тільки зрозуміти, яким чином ці минулі переживання могли викликати проблеми у сьогоденні, але і рухатися вперед. І тоді логічно виникає тема «сенсу життя».

Питання «сенсу» було для К. Юнга ключовим. Він відшукував сенс у всьому, чим займався, та прийшов до висновку, що місце сенсу в психіці, і що лише психіка здатна виділити сенс з досвіду. За К. Юнгом, розпізнання сенсу несе в собі цілющу силу – і це фундаментальне поняття в юнговській концепції етіології неврозу. Але оскільки людина не здатна відкрити абсолютну істину, то і сенс його життя – це особистий міф, до якого варто ставитися з психотерапевтичною довірою. У будь-якому випадку виявлення сенсу супроводжується у людей почуттями таємниці, трепету, страху й інтересу.

У книзі «Перевал в середині шляху» Дж. Холліс пише, що питання не в тому, щоб жити без міфу, а в тому – образи якого міфу керують нами, свідомо чи несвідомо [1]. Міф – це безліч історій, які втілюються в життя людини. Але ми дивимося на світ «примружившись» і бачимо тільки одну історію, доступну нашій свідомості. Решта історій залишаються в невидимому світі. Основне завдання аналізу або винагорода при настанні зрілості – навчитися розрізняти такі сценарії або індивідуальні міфи, що діють у людському житті, і, відповідно, зробити новий для себе вибір. Важливо зуміти відокремити себе справжнього від фактичного, але помилкового відчуття «Я». Істинне «Я» – це не те, що зі мною сталося, а те, ким я хочу стати.

На переконання К. Юнга, сучасна людина перебуває наче в пошуку душі, тому мета лікування полягає в наданні допомоги людині знайти цілісність, душевну рівновагу. Аналітична психологія сприяє виявленню справді духовних символів, сенсу та мети життя індивіда, самореалізації її творчих задатків і обдарувань. Мова йде про індивідуацію (процес становлення особистості), набутті людиною своєї Самості, яку К. Юнг називає «Богом всередині нас» [2].



Проте процес встановлення стосунків між свідомістю і несвідомим не такий простий, оскільки вони розмовляють різними мовами. Свідоме говорить на мові конкретного знання, а несвідоме на мові абсолютного розуміння. Свідоме використовує слова, а несвідоме – образи і символи. Щоб увійти до ситуації розуміння людина повинна опанувати символічну мову несвідомого і навчитися розшифровувати її для свідомості. Розуміння символічної мови людини має первинне значення в роботі аналітичних психологів. К. Юнг у роботі «Символічне життя» писав: «Лише символічне життя може виразити потребу душі – смію стверджувати, щоденну потребу душі. <...> Символічне життя – це наповнене життя, в якому немає місця неврозу» [3, с. 305-306)].

На думку К. Юнга, сенс життя парадоксальний за своєю природою і є архетипом. А якщо сенс – архетип, значить у нього є символічні образи, в яких він себе проявляє. Відомо, що найяскравіше символічні образи відображені у міфах, легендах, казках, притчах. Ми вважаємо, що використання таких текстів у процесі юнганського консультування допомагає людині зазирнути в несвідоме та запустити внутрішню роботу [4; 5].

Отже, якщо людина живе символічним життям, то у неї є сенс життя, а значить немає неврозу; надавати психологічну допомогу людині потрібно в тій системі, в яку вона вірить; символічне життя складається з догми (віра), ритуалу і місця для здійснення ритуалу. У практиці надання психологічної допомоги це означає: 1) навчитися визнавати і відображати символічний зміст переживань клієнта, 2) розмовляти з клієнтом на його символічній мові, 3) привнести в консультативні зустрічі всі елементи символічного життя. У практиці аналітичних психологів відображення змісту символічної мови клієнта є одночасно методом, технікою, принципом і навиком роботи [6, с. 100].

### **Список використаної літератури:**

1. Холлис Дж. *Перевал в середині путі: як подолати кризис середнього віку і знайти новий сенс життя* / Дж. Холлис. – М. : Когито-Центр, 2009. – 208 с.
2. Юнг К. Г. *Проблеми душі нашого часу* / К. Г. Юнг. – М. : Прогресс, 1994. – 336 с.
3. Юнг К. Г. *Символічне життя* / К. Г. Юнг. – 2-е изд. – М. : Когито-Центр, 2013. – 326 с.
4. Ткач В. В. *Внутрішній конфлікт особистості: юнганський підхід* / В. В. Ткач // *Українські перспективи у світовому розвитку: матеріали Науково-практичної конференції молодих учених (Київ, 4 листопада 2016 року)*. – К. : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», 2016. – С. 432–433.
5. Ткач В. *Психологічна допомога у вирішенні внутрішнього конфлікту особистості на прикладі роботи із знаходженням сенсу життя в юнганському підході* / В. Ткач // *Юнганське консультування: кол. моногр.* / Ткач Р.М., Сербова О.В., Сингаївська І.В. та ін.; за ред. Ткач Р.М. – К.: Талком, 2021. – С. 187-206.
6. *Юнганське консультування: кол. моногр.* / Ткач Р.М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. – К. : Талком, 2021. – 220 с.

## ОНТОГЕНЕТИЧНІ ТА АРХЕТИПІЧНІ АСПЕКТИ ОБРАЗУ ДИТИНИ

**Стогній О. В.,**

к. філол. н., керівник напрямку нарративної психології  
Асоціації глибинної психології «Теурунг» (м. Харків, Україна),  
e-mail: StogniyOk17@gmail.com

**Ключові слова:** *Внутрішня Дитина, архетип, онтогенез, філогенез, травмограма, індивідуалізація.*

Дитинство як час від народження до початку пубертатного віку – період активного біологічного та психологічного формування особистості. У дорослому житті людина пов'язана з дитинством через образ **Внутрішньої Дитини**. Здебільшого цей феномен розуміють як пам'ять, що сформувалась на різних етапах розвитку [1], однак він може бути розглянутий і в ширшому контексті, який пропонує юнгіанство: як символ, в основі якого лежить архетип Дитини [2; 3]. Тож проаналізуємо онтологічні та архетипічні аспекти образу дитини та обґрунтуємо власний метод роботи з Внутрішньою Дитиною дорослих клієнтів.

Аналіз особистої онтології з акцентами на травмограму може бути корисним у терапевтичній роботі з клієнтами із залученням теорії психосексуального розвитку [4] та концепції невротичних адаптацій [1].

Період *новонародженості* (0-1 місяць) з кризою становлення базових потреб характеризується синкретизмом психічних і фізіологічних реакцій; елементарністю форм сприймання; появою звукової та зорової зосередженості; виникненням умовних рефлексів; потребою в емоційному контакті дитини з матір'ю (соціальна ситуація «Ми») [5].

Вік *немовляти* (1 місяць – 1 рік) – це моторно-сенсорний період [6] з появою ходіння, першого слова, автономної мови, акту хапання, вказівного жесту; предметністю сприйняття та мислення; розширенням меж спілкування (значимі дорослі). Криза одного року виникає через наростання протиріччя між потребами у пізнанні оточуючого світу і реальними можливостями дитини. Це *оральна* стадія, травматика якої пов'язана з неможливістю отримання бажаного (відсутність або негативізм матері), що може призводити до формування шизоїдної адаптації [4; 1].

*Раннє дитинство* (1-3 р.) характеризується формуванням елементарних форм уяви, наочно-дійового мислення, чуттєвого пізнання; засвоєнням мови і розвитком мовлення; появою наслідування, перших страхів і проявів самосвідомості (ім'я, стать); домінуванням предметної та предметно-маніпулятивної діяльності; віддаленням дитини від матері; появою спілкування з однолітками. Криза 3-х років («Я сам») – складний етап, що позначений впертістю, протестом, знеціненням. Це *анальна* стадія, на якій можуть формуватися депресивний (травма покинутості) або нав'язливий (травма контролю) характер [4; 1].

*Дошкільний вік.* Молодший дошкільний вік (3-4 р.) – час стрімкого росту, коли виникає комунікативна готовність, розвиваються пам'ять і сприйняття. Під час середнього дошкільного віку (5 р.) формується ієрархія мотивів, спонукань; з'являється первинна самооцінка; провідна діяльність – рольова гра. Старшому дошкільному віку (6-7 р.) властива особистісна готовність; гра за правилами та творчість; внутрішнє мовлення як засіб мислення; довільна поведінка; ширше коло спілкування. Криза 7-и років пов'язана з втратою безпосередності та формуванням внутрішньої потреби у визнанні своєї дорослості. Травми *едипальної* стадії можуть призводити до істероїдної адаптації (нарцисизм, комплекс переваги) [4; 1].

*Молодший шкільний вік* (7-11 р.) характеризується рухомістю нервових процесів; переформатуванням соціальної ситуації; домінуванням функції мислення (від наочно-образного до словесно-логічного); розвитком співпраці і суперництва; виникненням орієнтувальної основи вчинку та наслідування; усвідомленістю страхів (в т.ч. соціальних); появою саморефлексії (особистісна, інтелектуальна). Потреби *генітальної* стадії спрямовані на самореалізацію, що починається в цей час [4].

Отже, знання особливостей онтогенезу дає можливість діагностувати ресурси і травми на рівні життєвого сценарію. Як показує наша практика, способом продуктивної роботи з травматикою дитячого віку є емоційно-образна терапія. Вона дає можливість повертання на різні етапи минулого в техніці активної уяви, віднайдення дитячого образу, виведення його з-під удару травмуючих фігур та привнесення іншого ставлення до подій індивідуальної історії через моделювання альтернативних ситуацій.

Крім онтогенетичного дискурсу дитинства, варто звернути увагу на *філогенетичний дискурс*. Шляхом глибинної рефлексії, в т.ч. в контакт з власною Внутрішньою Дитиною [7], К.Г. Юнг прийшов до висновку: дитяча частина психіки – не рудимент минулого, а постійна можливість починатися спочатку на кожному новому етапі життя. *Архетип Дитини* – це передвісник Самості – аутентичної самореалізації особистості [2]. Він маніфестується у сновидіннях (дитячі чарівні фігури), фантазіях, казках (карлик, маленька істота, гомункул), міфах (дитинство богів і героїв) та інших продуктах несвідомого, і в цьому його зв'язок не лише з онтогенезом як дитинством людини, але й з філогенезом як з «дитинством людства» [7].

Також ідея індивідуального розвитку дитини пов'язана з колективним символічним розвитком свідомості у концепції Е. Нойманна [3]. Перший рік життя дитини – це уроборична стадія, що характеризується перебуванням у символічному лоні Самості до появи Его; потім, по мірі дорослішання, одна одну змінюють поступово матріархальна (світ емоцій, безпека, близькість з материнською фігурою) та патріархальна (сепарація, соціалізація, раціональне пізнання та сенсоутворення) стадії.

Архетип Дитини амбівалентний. У дослідженнях К.Г. Юнга, К. Аспер, С. Волински, О. Сагайдака знаходиться відображення *бінарна природа* Внутрішньої Дитини: конструктивна (Божественна, Світла) і деструктивна (Жахлива, Темна)

[8; 9; 10]. Присутність двох діаметральних потягів формують напруженість у психіці та провокують внутрішні конфлікти. Практика показує, що у клієнтів частіше спостерігається неусвідомлений вплив деструктивної сторони Внутрішньої Дитини, що потребує трансформації. На рівні з цим потребує констеляції конструктивна сторона архетипу (Божественна Дитина). Можна припустити, що подібне викликано первісною *дисоціацією* дитячого Его – розривом цілісного Я на дві частини: інфантильно-вразливе (Внутрішня Дитина) та передчасно-адаптоване (захисна фігура) Его [11].

Продуктивним у практичній роботі є метод внутрішнього діалогу в рамках підходу глибинних трансформацій, що розроблений Асоціацією глибинної психології «Теурнг»<sup>™</sup>. Він дає можливість через стимульні матеріали в роботі з дорослими клієнтами *констелювати архетип* Внутрішньої Дитини з притаманним йому особливим часовим континуумом, що може розгортатися на шляху Індивідуації [12] енергією вітальності та розкриттям власного призначення. Завдяки терапевтичній роботі у цьому напрямі відбувається подолання інфантилізму, зняття захисних механізмів, нормалізація самооцінки, зменшення психосоматики та відкриття креативного потенціалу. Така практика відбувається в індивідуальному і груповому форматах (авторські семінари «Пробудження Внутрішньої Дитини», «Формула творчості», «Щоденник долі» та ін.).

Отже, аналіз онтогенезу дозволяє визначити ресурси, кризи, сформувати травмограму впродовж дорослішання особистості та завдяки методу емоційно-образної терапії реально здійснити психокорекційний вплив на відчуття власного дитинства з позиції сьогоденного дорослого Я. Особливо глибокі результати дає подібна робота тоді, коли паралельно з нею у методі внутрішнього діалогу відбувається активізація архетипу Божественної Дитини – символу «вічного початку», можливості та потенціалу, що здатні розгортати аутентичний сценарій Індивідуації.

### **Список використаних джерел:**

1. Ковалева Л. : *Внутренний ребенок, периодизация развития и виды адаптаций. Лекция. М. 2019 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.prostranstvo-smysla.ru/>*
2. Юнг К.Г. *Божественный Ребенок : Аналитическая психология и воспитание. М. : Олимп, ООО Изд. АСТ-ЛТД, 1997. 400 с.*
3. Нойманн Э. *Ребенок. М. : Клуб Касталия. 2015. 230 с.*
4. *Энциклопедия глубинной психологии. Т. I. Зигмунд Фрейд: жизнь, работа, наследие. М. : ЗАО МГ Менеджмент, 1998. 800 с.*
5. *Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М. : Изд. «Смысл», ЭКСМО, 2004. 512 с.*
6. *Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. М. : Римис, 2008. 416 с.*
7. Юнг К.Г. *Воспоминания, сновидения, размышления. Мн.: ООО «Харвест», 2003. 496 с.*
8. *Аспер К. Психология нарциссической личности. Внутренний ребенок и самооценка. М.: Добросвет, Издательство КДУ, 2015. 366 с.*
9. *Волински С. Темная сторона внутреннего ребенка. Следующий шаг. М.: СТАРКЛАЙТ, 2004. 184 с.*

10. Сагайдак А., Кудюкина Е. Архетип Ужасного Младенца и его манифестация в некоторых видах пограничного состояния личности. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://teurung.org/arhetip-uzhasnogo-mladenca/>
11. Калиед Д. Внутренний мир травмы : Архетипические защиты личностного духа. М. : Когито-Центр, 2015. 398 с.
12. Ламберт К. Анализ, выздоровление и индивидуация. М. : ИОИ, 2020. 332 с.

## ІНДИВІДУАЦІЯ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

**Ціж Г. Д.,**

*практичний психолог, юнґіанський консультант,  
практичний психолог СЗШ №42 (Львів, Україна),  
e-mail: galiceart@gmail.com*

**Ключові слова:** архетип, індивідуація, індивідуальність нації, український менталітет, національна ідея.

Виступ українського гурту на Євробаченні 2021 та успіх співачки Катерини у публіки (вона зайняла друге місце у рейтингу глядачів і отримала масу запрошень) можна пояснити дією етнічного несвідомого, основою якого є архетипічна складова психе. Композиція «Шум» побудована на основі давніх праукраїнських веснянок, що символізують відродження, безконечність, життєву силу. Визначальними цінностями і архетипами українського менталітету, як відомо, є пов'язані між собою архетип Матері, архетип Землі та архетип особистої Свободи. Архетип Матері спонукає ставати на захист рідної землі і проявляється в культурі Богородиці у вірі, надії і любові. Архетип Землі, як землі обітованої, що втілює споконвічні прагнення українця до якісних змін, де, за Т. Шевченком, «на оновленій землі врага не буде супостата, а буде Син і буде Мати і будуть люди на Землі». Архетип особистої Свободи, що є проявом «кордоцентризму», спрямовує українців до діяльності «за покликом серця», утверджує віру у власні сили, здібності й розум, відображає прагнення до свободи, ключового елемента індивідуації як особистості так і суспільства.

К. Юнг вважав архетипи не тільки суто психічними структурами, але і структурами світотворчими. Структура психіки визначається попередніми трансперсональними домінантами, архетипами, які будучи з самого початку істотними складовими і органами психіки, формують хід людської історії [1; 2]. «Коли ми кажемо про особистість – це не тільки неповторність індивіда, це й індивідуальна неповторність нації. Кожна нація – це теж історична особа... Отже нація повинна постійно звертатися до своєї самості, відновлювати її, здійснюючи через врахування своєї історії, свого історичного досвіду, шлях до самої себе. Тут духовність співпадає з національною ідеєю. Це особливо виявляється стосовно українського етносу, який має велику історію, що визначає його як специфічно український автопортрет людства» [3].

Індивідуація передбачає інтеграцію несвідомих процесів в психічну структуру задля набуття цілісності та збагачення індивідуальності, дозволяючи психе стати вільним, об'єднавши разом свідомість і несвідоме в стані справжньої і остаточної цілісності. Динаміка несвідомого з психологічно розвиненим здоровим Еґо, творча взаємодія між ними надають як особистості, так і суспільству цілісності. Процес індивідуації передбачає певні завдання:

Перше завдання людини, як і суспільства, полягає в тому, щоб пізнати свою Тінь. Є також і колективна тінь, яка може бути визначена як невизнана, зворотня сторона соціальної спільності, такої як група або нація. В державі, так

само як в душі людини, прийняття темної тіні часто приносить бурю і нещастя; речі повинні стати гіршими перш, ніж вони зможуть стати кращими. У цьому твердженні прихована відома мудрість, що гарне і погане, найкраще і найгірше, взаємодоповнюючі одна одну протилежності, які тільки разом складають справжню досконалість [4]. Так, визнання темних і світлих сторін існування вже незалежної України стає необхідною умовою, щоб стати «алхімічною посудиною остаточного перетворення»

Другим завданням суспільства є демістифікація соціології і політики. На думку Ст. Хеллера, великі тоталітарні ідеології нашого часу були фактично псевдорелігіями, замаскованими під політику...Проектування наших негативних умов на інших створює ілюзію удосконалення, але це – фактично нездоровий механізм, через який ми намагаємося змусити нас відчувати себе краще. Замість особистої проблеми вони стають загальним божевіллям..., причиною найбільших бід в історії. Щоб зробити соціальний прогрес, необхідні інтегральні процеси всередині людини. Цілющим еліксиром історії людства є не політична, соціальна або навіть релігійна ідеологія зі своїми рухами, сторонами, але психічне життя особистості, з її ростом і інтеграцією, її становленням, цілісним і повним [4].

Індивідуація є шляхом до свободи, тісно пов'язаним з поняттям «духовність». На думку С. Кримського, духовність дає змогу особистості обернути засвоєння зовнішнього світу як шлях до самого себе. А цей шлях є найдовшою дорогою, яку проходить особа в житті, для індивідуума – це протистояння небуттю, пошук найвищих цінностей, що намагнічують душу вічності. Для нації – це історія власної присутності у світі, що дає змогу крізь національне прозирати універсальне, тобто переломлювати загальнолюдський досвід у національну іпостась буття. У такому шляху до самого себе, в дорозі до власного Дому і полягає національна ідея...» [3].

Індивідуація українського народу є неможливою без процесу етнічної індивідуації особистості, який передбачає свідоме, суб'єктно-активне самотворення в етнічному контексті. Етнічна індивідуація є одним із шляхів індивідуації та духовного зростання людини. Крилатий вислів «хто не знає минулого, той не вартий майбутнього» у світлі юнгіанської аналітичної психології можна перефразувати на: «хто не усвідомив минулого, той не матиме бажаного майбутнього». Архетип Землі відображає досвід світової історії. Для українського народу цей образ асоціює єднання нації через спільну материнську землю. Не випадково в мистецтві українського бароко земля стає ознаменуванням світу як квітучого саду. Ось чому українському менталітету цілком відповідає розуміння Вольтером сенсу життя як завдання обробляти свій сад [3].

На завершення статті нагадаємо ключову фразу Дж. Ф. Кеннеді: «Не питай, що твоя країна може зробити для тебе, запитай, що ти можеш зробити для своєї країни!» та запропонуємо ланцюжок запитань вправи «Непрожите життя» з книги Р. Джонсона «Проживаючи своє непрожите життя» [5]:

1. Як би ви назвали свою історію життя (життя свого народу)?

2. Назвіть важливі віхи і переломні моменти в своєму житті і житті свого народу.
3. Коли і в чому ви переживали головні втрати і розчарування?
4. Назвіть упущені можливості і ті шляхи, по яким ви так і не пішли(упущені можливості вашого народу)
5. Якою є природа вашої дружби? Ви можете себе назвати хорошим другом?
6. Чи вдається вам зберігати певний баланс – реалізувати свої потреби, не забуваючи про інших?
7. Які ваші таланти і здібності так і залишилися нереалізованими?
8. Що було непрожитого у вашому житті ? Що потрібно зараз для того, щоб ваше життя стало більш повним і цілісним, щасливим? Що я можу зробити, що буде чудовим і несподіваним? Що я зможу зробити для процесу індивідуації свого народу?

### **Список використаної літератури:**

1. Юнг К. Г. Свідомість, несвідоме та індивідуація // Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме – Львів : Астролябія, 2018. – 608 с.
2. Нойманн Э. Ребенок / Э. Нойманн. – М.: Клуб «Касталия», 2015. – 230 с.
3. Кримський С. Заклики духовності ХХІ ст. /С. Кримський – К.: Видавничий дім «КМ Академія», 2002. – 30 с.
4. Хеллер С. Алхимия свободы для современного общества – [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://castalia.ru/.../stefan-hyoller-alhimiya-svobodyi...>
5. Джонсон Р., Руть Дж. Проживая свою непрожитую жизнь / Р. А. Джонсон, Дж. Руть; [перев. с англ.]. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 248 с.



## СХІДНІ ПРАКТИКИ ДЛЯ ТІЛА, ДУШІ ТА ДУХУ: ЮНГІВСЬКИЙ ПІДХІД

**Пішін А. О.,**

*юнганський консультант, інструктор з бойових мистецтв (м. Київ Україна),  
e-mail: artemiuszbugajski@gmail.com*

**Зубченко В. В.,**

*практичний психолог, юнганський консультант,  
викладач Київського юнганського інституту, викладач,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: zub4enko\_vladislav@ukr.net*

**Ключові слова:** *східна філософія, бойові мистецтва, цигун, інтроверсія, екстраверсія, самовдосконалення.*

Буддйські ченці з часів пришествя Бодхидхарми в гори Суншань вважають, що розвиток не може спиратися лише на духовні практики, і згідно філософії ін'ян він має бути різнобічним – тренування тіла, душі і духу. Оскільки тіло – судина душі, сильний дух не може існувати в слабкому тілі. Бодхидхарма проповідував своє вчення про прозріння природи Будди в душі кожної живої істоти, при чому минувши традиційні східці досягнення істини, характерні для ортодоксального Буддизму. Разом з цим він проводив активні фізичні тренування для ченців, засновані, як прийнято вважати, на йогічних принципах рухів тварин і з елементами самозахисту. Подальший розвиток вчення Бодхидхарми є яскравою ілюстрацією того, як бойові мистецтва з практики руйнування перетворювалися на практику творення і розвитку гармонійної і цілісної особистості.

К. Юнг у своїх роботах неодноразово вказував, що одна з причин неврозу західної людини – це розщеплювання психіки на свідоме і несвідоме внаслідок тиску репресивної цивілізації. Він вважав, що крах цілісності, нервозність, дезорієнтованість, заплутаність в нерозв'язних ситуаціях і проблемах настають мірою дистанціювання свідомості від праобразів архетипічного [1]. У психологічному коментарі до «Тібетської книги Великого Звільнення» К. Юнг писав про те, що перед європейцем стоїть завдання осягнути дух Сходу: «На мій погляд, ми дійсно навчимося чомусь у Сходу лише тоді, коли зрозуміємо, що у душі досить багатств, щоб не позичати зовні, і коли відчуємо в собі здатність розвиватися зсередини – з милістю Божої або без неї» [2].

У наш час в Китаї, Японії, Кореї, В'єтнамі вранці люди масово виходять в парк для занять своєю гімнастикою. Найчастіше цими практиками є цигун або тайцзі. Цигун – це динамічні дихальні практики, які дозволяють підвищити енергетичний рівень, синхронізувати дії розуму і тіла, налагодити структуру та зберігати свою цілісність у будь-яких життєвих ситуаціях. У перекладі з китайської Ці Гун – це робота з ці, тобто з диханням, повітрям. Істинне ці складається з трьох компонентів:

1. Ці «попереднього неба», яке відповідає тонкому ці (життєвій силі), що є успадкованим плодом від батьків, називається також первинним ці.

2. Ці «води і зерна», тобто тонкого ці, що отримується людиною із засвоюваною їжею, іншими словами, білками, жирами, вуглеводами і мінеральними речовинами.

3. Ці «неба і землі» називається також великим ці (даці). В основному відноситься до необхідного для організму кисню, а також до магнітних полів землі, сезонів і природних циклів. Як бачимо, ці також може бути використане в описі стосунків між матерією, енергією і духом [3].

Вважається, що усі ці фактори чинять вплив на життя людини, і практика цігун покликана регулювати, урівноважувати і гармонізувати ці показники. Перші східці легкі в освоєнні і підходять для усіх, хто бажає збалансувати фізичний і ментальний стан, активувати свій енергетичний потенціал. Велика частина вправ відбувається за принципом синхронізації дихання, руху і наміру. Відбувається кисневе насичення організму, активізується кровотік, задіється робота свідомості. Цігун є методом динамічної медитації.

На завершення хотілося б привести ще одну цитату К. Юнга з психологічного коментаря до «Тібетської книги Великого Звільнення». Він писав: «Навіть поверхневого знайомства зі східною думкою достатньо, щоб помітити фундаментальні відмінності між Заходом і Сходом. Схід спирається на психічну реальність, тобто на психіку як головну і єдину умову існування. Створюється враження, що ця східна інтуїція – явище швидше психологічного порядку, ніж результат філософського роздуму. Йдеться про типово інтровертну установку, на протигагу також типово екстравертній точці зору Заходу. Я не хочу вдаватися в усі подробиці конфлікту між інтроверсією та екстраверсією, а згадаю лише про релігійний аспект проблеми. Християнський Захід вважає людину повністю залежною від милості Божої або, принаймні, від церкви як єдиного і санкціонованого Богом земного засобу порятунку. Навпаки, Схід наполягає на тому, що людина є єдиною причиною свого самовдосконалення, – бо Схід вірить в самопорятуюнок» [2].

#### **Список використаних джерел:**

1. Юнг К. *Комментарий к «Тайне золотого цветка»*. // *О психологии восточных религий и философий [Электронный ресурс]* / К. Юнг. – Режим доступа : <http://psylib.org.ua/books/yungk01/txt07.htm>

2. Юнг К. *Психологический комментарий к «Тибетской Книге Великого Освобождения»*. // *О психологии восточных религий и философий [Электронный ресурс]* / К. Юнг. – Режим доступа : 1. <http://psylib.org.ua/books/yungk01/txt05.htm>

3. Торчинов Е. А. *Даосские практики* / Е. А. Торчинов. – СПб. : Азбука-классика; Петербургское Востоковедение, 2007. – 302 с.

# АНАЛІЗ ТВАРИННОЇ СИМВОЛІКИ ЯК ПРОЕКЦІЇ ЛЮДСЬКОЇ ПСИХІКИ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ФОТОКОЛОДИ МАК «КОЛИ ЩЕ ЗВІРІ ГОВОРИЛИ...»

**Боженко Л. Р.,**

*практичний психолог, юнганський пісочний психотерапевт,  
консультант Центру професійного розвитку педагогічних працівників (Львів, Україна),  
e-mail: lidabozenko@ukr.net*

**Ключові слова:** проекція, символ, символіка, архетип, метафоричні асоціативні карти.

На думку Еріка Фромма, первісна людина завжди прагнула до гармонії з природою, що, було найважливішою її потребою, яка з'явилася після того, як люди вийшли з тваринного царства, зі сфери інстинктивної адаптації, переступили межі природи. Здатність людини до рефлексії, до усвідомлення свого місця в навколишньому світі змусили її шукати нові способи досягнення гармонії із світом, які проявились, як це не парадоксально, у використанні «інстинктивної адаптації» тварин.

Тварини, як вираження божественних сутностей, не є винятками. Цікаві думки в цьому сенсі висловив американський теолог Пауль Тіллх у своїй праці «Систематична теологія» [1, с. 32]: «Боги одночасно субособистості і суперособистості. Боги в образі тварин не є обожественні: це вираження позамежних для людини понять в символах різних форм тваринного життя». І далі: «Поєднання субособистісного і суперлюдського в характері міфологічних богів – це протест проти зведення проекції божественної сили до людських мірок. В той момент, коли протест втрачає свою ефективність, боги перетворюються з богів в величних людей».

З розвитком цивілізації тварини-боги поступалися першими місцями антропоморфним богам або бестілесним субстанціям. Але в будь-якій релігії боги продовжували мати свої тварини інкарнації (втілення). Уявлення про тварин, як прабатьків людського роду, наділених певними особистісними рисами, проникли і у літературу, мистецтво, де знайшла подальший розвиток, багатий матеріал в плані пізнання людської природи через образи тварин, з іншого боку, вони ґрунтуються на суб'єктивних уявленнях, емоційних уподобання і установки письменників, поетів і художників.

Тлумачення тваринної символіки за К. Юнгом мало величезне значення для прикладної психології, давши поштовх розвитку проективній діагностиці і психотерапії. Так, багато сучасних психотерапевтів використовують це тлумачення символіки як основу виявлення причин невротичних захворювань і проведення відповідної психокорекційної роботи. Концепція К. Юнга справила величезний вплив на проективну психодіагностику, особливо наочно втілюючись в проектному малюнковому тесті «Малюнок реальної тварини»,

запропонованому американськими клінічними психологами Сіднеєм і Річардом Леві [2].

Інтерпретація образів тварин має ряд аспектів:

1. Формальний, який найчастіше представлений в малюнках і передбачає аналіз способу зображення тварини.

2. Нормативний, що передбачає виділення деяких загальних універсальних особливостей використання тварин як проєктивних стимулів у зв'язку з віком, статтю та іншими характеристиками.

3. Символічний, що передбачає розкриття значення тваринного як носія людських рис при індивідуальній інтерпретації. Саме останній аспект інтерпретації представляється нам найбільш важливим в контексті досліджуваної теми.

Різноманіття визначень символу є відображенням наявності різноманітних його видів. Е. Фромм пропонує виділяти 3 основні групи символів за ступенем їх символічності [3]: 1) конвенційні чи умовні; 2) випадкові; 3) універсальні.

Архетип, за Юнгом, є основою колективного несвідомого, тобто якогось спресованого досвіду всіх попередніх поколінь представника певного виду. Архетипи - це первинні образи, які існують з незапам'ятних часів і позбавлені ясного змісту. Їх зміст, як реалізованих образів, черпається вже в свідомому досвіді індивіда. У плані співвіднесення архетипу і символу, К. Юнг розглядав архетипи як універсальні символи, які наділені найбільшою сталістю і дієвістю. Важлива думка К.Юнга про те, що архетипи, як символи, являють собою певну перехідну ланку між індивідуальністю психіки й різноманітністю зовнішнього світу. Ця область є образ світу в душі і образ душі в світі.

К. Юнг вказує на 4 способи символізації об'єкта [4]: 1) Порівняння за аналогією, коли порівняння між двома об'єктами або символами здійснюється в одній системі координат (по одній основі). Наприклад, вогонь і сонце. 2) Об'єктивне казуальне порівняння, засноване на властивостях самого фізичного об'єкта (вода як символ родючості). 3) Суб'єктивне казуальне порівняння, схоже на попередню групу, але з тією лише різницею, що внутрішнє значення ототожнюється з певним символом або об'єктом, який наділений релевантною функцією. Як приклад можна привести фалос або змію як символи родючості і життя. 4) Функціональне порівняння, яке ґрунтується не на самих символічних об'єктах, а на їх діях, наповнюючи образи драматизмом і динамізмом. Зокрема, лібідо, запліднює подібно з биком, але воно небезпечно, подібно до кабана.

Отже, на думку дослідника В. Іванова, символ лише тоді є істинним символом, коли він невичерпний і безмежний в своєму значенні, коли він промовляє своєю таємничою мовою натяку і навіювання, щось неадекватне зовнішньому слову. Він багатолікий, багатомисленневий і завжди темний в останній глибині [5].

**Характеристика фотоколоди «Коли ще звірі говорили...».**

Фотоколода «Коли ще звірі говорили...» складається з 285 карт, які поділені на 7 груп:

- ✓ зображення однієї тварини: 62 шт., колір на сорочці колоди – фіолетовий;
- ✓ зображення матері з дитинчам: 49 шт., колір на сорочці колоди – жовтий;
- ✓ зображення тварин у парі: 46 шт., колір на сорочці колоди – голубий;
- ✓ зображення групи тварин: 46 шт., колір на сорочці колоди – червоний;
- ✓ зображення однієї тварини у агресивному стані: 28 шт., колір на сорочці колоди – зелений;
- ✓ зображення сімейства тварин: 27 шт., колір на сорочці колоди – чорний;
- ✓ зображення бійки тварин: 27 шт., колір на сорочці колоди – синій;
- ✓ також у фотоколоді передбачені картки без зображень, щоб клієнт мав можливість уявити ту тварину, якої можливо у колоді немає, або яка відображає певний стан, не зображений на картках.

Поділ на кольори зроблений свідомо, щоб психологу (консультанту, тренеру) було простіше відрізняти карти, для клієнта це лише різнокольорові сорочки.

Дана колода карт є універсальною і може використовуватись з діагностичною, розвивальною, корекційною та дидактичною метою. Слід пам'ятати, що кожна тварина є ресурсною, тобто немає поганих тварин, кожна в тій чи іншій культурі, несе позитивне навантаження. Для цього психолог повинен орієнтуватись у загальній характеристиці тварин. У роботі з колодою рекомендовано мати підбірку переказів за участю тварин, щоб їх у разі потреби можна було використати як метафору. Якщо якась тварина викликає негативні емоції, то слід цьому приділити більшу увагу та можливо дати клієнту самому пошукати інформацію про цю тварину.

З метою знаходження ресурсу майже кожна вправа завершується питаннями, які стосуються рис тварини, з якою проводилась робота і наскільки ресурсними вони можуть бути для людини, з якою працює психолог чи консультант.

### **Список використаних джерел:**

1. Орел В. Е. *Культура, символи и животный мир.* – Х. : Гуманитарний центр, 2013. 592 с.
2. Бурлачук Л. Ф. *Введение в прегтивную психологию* /Л. Ф. Бурлачук. – К. : Ника-центр, 1997. – 126 с.
3. Фромм Э. *Забывтый язык. Введение в науку понимания снов, сказок и мифов* / Э.Фромм. – М . : АСТ, Астрель, 2010. – 320 с.
4. Юнг К. Г. *Архетип и символ.* /К. Г. Юнг. – М. : Ренессанс, 1991. – 298 с.
5. Иванов В. И. *Родное и вселенское* /В. И. Иванов. – М. : Республика, 1994. – 428 с.

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ КАРТКОВОГО ОРАКУЛУ «СИМБОЛОН»

*Тітченко О. Б.,*

*аспірантка спеціальності «соціальна психологія»,  
ВНЗ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії» (м. Київ, Україна),  
e-mail: o\_tit@ukr.net*

**Ключові слова:** *psy-гра, метафоричні асоціативні карти, психологічна практика.*

У індивідуальній та груповій психологічній практиці останнім часом активно застосовуються різноманітні карти як діагностичний інструментарій, а ще як основа для створення власної казки, чи аналізу улюбленої з дитинства історії та в популярних нині psy-іграх. Виникає гіпотетичне припущення, що цей інтерес зумовлено тим, що все більша увага звертається на альтернативні методики, в яких краще проявляється потенціал правої півкулі головного мозку. І можливості творчої, спонтанної, емоційної енергії людини, яка раніше могла розкритись лише «ліричних» професіях, нарешті зацікавили «фізиків». Сьогодні концепції множинних інтелектів, переваги, а не недоліки ліворуких осіб, тощо, все більше досліджується у науковій сфері. Тому такою популярністю почали користуватись арт-технології, такі схожі на цікаву гру, а не на лабораторне дослідження. В атмосфері цієї гри, казки, спільного творчого процесу психолога та клієнта активізується творчий, вільний, радісний потенціал Его - стану «Дитини» останнього. Отже, існує попит на створення величезної кількості авторських колод метафоричних асоціативних карт (МАК) та їх активне застосування. Давні карти таро також отримали нове психологічне прочитання. Деякі консультанти використовують їх не з метою мантичних практик, а як стимульний матеріал при роботі з клієнтом.

І вже близько сорока років тому – у 1983 році у Німеччині було створено оригінальний картковий оракул «Симболон» на базі астрологічних архетипів. Його «народили» троє співавторів: Пітер Орбан, Інгрід Зіннел та Теа Веллер, що працювали на межі астрології та психотерапії. В цьому ж році ними було організовано у Франкфурті компанію «Симболон». Напрямою власної практики вони назвали «символічна астрологія Симболон» [1]. Згодом «Симболон» завоював своїх прихильників далеко за межами Франкфурту. Спочатку у США, а з ХХІ століття ці карти набирають все більшої популярності в країнах Східної Європи.

Слово «Симболон» має грецьке походження. Сьогодні використовується поняття «символ» – похідне від «symbolon». У давніх греків воно позначало умовний матеріальний розпізнавальний знак для членів певної групи [2]. В той час люди, від'їжджаючи у далеку путь, розбивали цегляну дощечку на декілька великих шматків, один з яких брали з собою в мандри, а інший залишали близькій людині. Після тривалої мандрівки та внутрішніх та зовнішніх змін, що за цей час відбувались з людиною, лише шматочок цегляної дощечки допомагав

знайти та впізнати близьких. В своєму первісному значенні Символон – це шматочки цілого, що ідеально стикуються один з одним [3].

Авторами ця колода створювалась як своєрідна «гра пригадування» і була присвячена давньогрецькій богині Мнемозині. Це богиня пам'яті - дочка Урана та Геї, матір муз, народжених нею від Зевса. Їй було присвячене джерело в Беотії, біля печери Трофонія. Коли греки приходили у печеру до оракула, вони спочатку пили воду з джерела Мнемозини, щоб краще запам'ятати те, що почують від оракула. Там само знаходилось і джерело богині Лети: випивши воду з нього, прочани повинні були забути про життєві негаразди та турботи [4]. «Символон – це фрагмент, який раніше був частиною цілого і зараз шукає свою другу половинку, - пише П. Обран у книзі «Курс астрології». – Під звуки «мелодії» душ (наших пацієнтів) виникла астрологічна колода карт Символон. Якщо половинки знаходяться, і ціле відновлюється, то астролог чи терапевт сміливо може йти далі» [5].

Роботу з цими картами можна вважати своєрідною формою психотерапії, яка допомагає усвідомити проблему і зрозуміти, як з нею працювати та як знайти шляхи її вирішення. Колода розроблена на основі базових астрологічних символів та їх парного поєднання. Цей оракул вчить не тільки глибокому аналізу особистості і передбаченню, але і розумінню мови астрології. Мова казкових і стародавніх міфів допомагає дістати з підсвідомості глибоко заховані спогади, що тимчасово витісняються подіями, а також зазирнути у малодоступні куточки людської душі.

Структура колоди складається з 78 карт: 12 карт базові та 66 – додаткові. Базових карт відповідають за астрологічні архетипи. Вони складають перше коло - Коло Зодіаку: Воїн (Овен - Марс), Кохана (Тілець - Венера), Вісник (Близнюки – Меркурій), Мати (Рак – Місяць), Его (Лев – Сонце), Служниця (Діва – Меркурій), Пара (Терези – Венера), Спокусник (Скорпіон – Плутон), Проповідник (Стрілець – Юпітер), Майстер (Козеріг – Сатурн), Блазень (Водолій – Уран), Ангел (Риби – Нептун). Додаткові карти складають комбінації двох астрологічних знаків та двох планет та утворюють кола, похідні від дванадцяти базових карт.

Ця колода крім безлічі впізнаваних міфологічних та казкових сюжетів містить й базові архетипи К. Г. Юнга [6]:

- Мати (карти: «Мати», «Два обличчя Єви»).
- Дитина (карти: «Турбота», «Сім'я», «Аборт», «Виклик»).
- Анімус/Аніма (карти: «Воїн», «Кохана», «Пара», «Ерос», «Символон», «Сварка», «Бесіда», «Несумісність», «Злий Рок»)
- Мудрий Старий/Мудра Стара (карти: «Майстер», «Мойра»)
- Тінь (карта «Бій»).

Також є карта під назвою Его та ряд карт цього кола. Взагалі, кожне коло відповідає за свою сферу життя і показує її позитивні та негативні моменти.

Ця колода добре «міксується» з іншими оракульними колодами, картами таро та МАК («Сага» та іншими казковими колодами. Зокрема, чотирма авторськими колодами української психологині Разіди Ткач, за казками «За

щучиним велінням», «Червоний Капелюшок», «Василина Чарівна» та «Царівна Жаба»). Отже, в психологічній практиці цю колоду можна використовувати як діагностичний інструмент для аналізу взаємодії клієнта як з оточуючими, так і з собою. При дослідженні родових сценаріїв та програм, зокрема, при побудові сімейної генограми. Як інструмент в розстановках. Також, Симболон є досить функціональним в проєктивних методах психологічного дослідження. Його зручно використовувати в методах, що працюють з архетипічними символами: у казкотерапії, символдрамі, психосинтезі, архетипотерапії, тощо. І, нарешті, Симболон можна використовувати як набір символічних образів, які «вмикають» активну уяву.

### **Список використаних джерел:**

1. Фролова Н. М. Симболон. Ступени к гармонии: Методологическое пособие. – М.: Ларец Таро, Аввалон – Ло Скарабео, 2014. – 320 с., илл. – (Серия «Ларец Таро»)
2. Словарь иностранных слов современного русского языка. – М. : «Аделант», 2014. – 800 с.
3. Энциклопедия мистических терминов (Сост. С. Васильев и др. – М.: Локид; Миф. – 576с. – («AD MARGINEM»)
4. Лосева И. Н., Капустин Н. С., Кирсанова О. Т., Тахтамішев В. Г. Мифологический словарь – Ростов н/Д: из-во «Феникс», 2000. – 576 с.
5. Орбан П. Курс астрологии. Введение в мир астрологических символов. – СПб.: ИГ «Весь», 2011. – 320 с.: ил. – (Астрология для жизни)
6. Энциклопедия символов, знаков, эмблем. – М.: Эксмо; СПб.: Мидград, 2005. – 608 с., ил.



## *Секція 5.* **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ**

### **СТАТУСНІ РОЛІ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

***Сингаївська І. В.,***

*канд. психолог. наук, доцент, директор ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: [irinasin222@gmail.com](mailto:irinasin222@gmail.com),*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>*

Професійна діяльність викладача закладу вищої освіти називається науково-педагогічною, оскільки її (діяльності) основне змістове навантаження – викладання (навчання та деякою мірою виховання студентів) і здійснення наукових досліджень. Та водночас викладач ще може бути й адміністратором, менеджером, громадським діячем тощо. Поєднання наукової та педагогічної діяльності є засадничим, а всі інші види діяльності є свідченням додаткових, зокрема організаційних чи комунікаційних здібностей викладача. Загалом професія викладача характеризується багатозначністю та різноспрямованістю, що і викликає дослідницькі дискусії.

Поняття «статус» і «роль» є віддзеркаленням суспільної та особистісної сутності викладача. Статус відображає суспільну значущість викладацької діяльності та ставлення з боку суспільства (професійної спільноти, організації, колег та ін.) до окремого викладача – визнання чи невизнання, повага чи неповага, симпатія чи антипатія тощо. Конкретизацією соціального статусу є професійний статус, що зумовлює спосіб життя, спілкування, світобачення. Зрештою, статус – це соціальна позиція, згідно з якою формуються певні соціально-психологічні ролі, тобто моделі поведінки, які наповнюють статус особистісним змістом.

Складність науково-педагогічної діяльності полягає в тому, що її основний учасник – викладач – є одночасно і статусом, і роллю. Викладачу доводиться виконувати чимало ролей, що іноді не узгоджуються між собою і спричиняють виникнення рольових конфліктів. Так, зіткнувшись з проблемою поєднання навчально-педагогічної, наукової та організаційної діяльності, викладач змушений вибирати, яка роль йому найбільше пасує. Втім його статус (як сукупність суспільних вимог) передбачає якісне виконання всіх видів робіт для отримання суспільного визнання та особистісного самоствердження.

На думку М. Плугіної, проблему рольових конфліктів можна вирішити шляхом ідентифікації своєї особистості з сукупністю статусів і ролей, характерних для професії викладача, а отже, задовольнити соціальні очікування [1, с. 40]. Втім, це лише часткове вирішення проблеми, оскільки вирішення міжрольового конфлікту (наприклад, досягнувши якісного рівня і педагогічної, і наукової діяльності) ще не означає вирішення внутрішньорольового конфлікту.

Тобто задоволення соціальних очікувань не тотожне задоволенню очікувань особистісних.

В сучасних умовах суттєво змінюється змістове наповнення певних рольових функцій викладача. Традиційна роль передавання знань поступово перетворюється на формування компетенцій. Це передбачає засвоєння знань студентом та вироблення у нього здатності компетентно використовувати отримані знання у своїй професійній діяльності. Щоб успішно застосовувати компетентнісний підхід у своїй діяльності, викладач повинен постійно вдосконалюватися як методист, дидакт, педагогічний технолог та ін. Він має бути психологічно налаштований на зміни у своїй рольовій компетентності, бути гнучким і багатофункціональним. Сучасні психологічні дослідження професійної діяльності викладача [2; 3; 4] виділяють такі його рольові статуси: 1) т'ютор – особа, яка здійснює науково-педагогічний супровід, допомагає розвивати пізнавальні здібності тощо; 2) консультант – сприяє у вирішенні проблем, що виникають в освітньому середовищі; 3) модератор – спрямовує процес навчання в потрібне для студента русло, допомагає виявити його потенційні можливості; 4) фасилітатор – сприяє розвитку особистості студента; 5) ментор – виконує роль наставника, допомагає подолати розрив між теорією і практикою; 6) тренер – забезпечує діяльність згідно з освітніми вимогами, контролює отримані результати; 7) мотиватор – головним чином спрямовує діяльність студента на досягнення успіху.

Окремо можна виділити роль новатора, що є невід'ємною складовою професійної успішності викладача закладу вищої освіти. Якісне виконання цієї ролі потребує від викладача чималих психологічних зусиль, подолання певних страхів та тривожних станів (бути незрозумілим серед колег, брати на себе відповідальність, йти наперекір авторитетам, звільнитися від «кайданів попереднього досвіду» тощо). Крім того, новаторська роль не завжди заохочується суспільством через тривалість стереотипів суспільної психології. Небезпека загострення внутрішньо-рольового конфлікту може спровокувати професійне вигорання, виснаження емоційно-енергетичних, інтелектуальних та вольових ресурсів викладача.

Викладач повинен вживатися одночасно в кілька соціальних ролей, що передбачає не лише певний набір функцій, а й конкретні моделі рольової поведінки. Соціальні ролі пов'язані з так званими «соціальними сценаріями», в яких певною мірою запрограмована професійна діяльність особистості та які реалізуються згідно з соціальними очікуваннями і вимогами [5]. Рольова поведінка є своєрідним «пунктом узгодження» суспільних і особистісних вимог у вимірі досягнень і результатів професійної діяльності, а також соціально-психологічного статусу професійно успішного викладача.

Поєднання статусу і ролі в особистості викладача свідчить про рівень його включення в соціальне середовище, структуру соціальних взаємодій, прийняття системи соціальних норм. Статусно-рольові характеристики є інструментом пристосування до соціуму, елементом входження в нього, а також засобом самоутвердження особистості, розкриття її комунікативного, професійного, творчого потенціалу. У цьому контексті важливе співвідношення особистісних

властивостей не лише між собою, а й з ієрархією соціальних ситуацій, в яких діє індивід.

Невміння поєднати статус і роль в одну систему поведінки спричиняє статусно-рольове напруження, пов'язане з недостатнім розумінням взятих на себе ролей, слабкою підготовкою до їх виконання і, як наслідок, з низьким професійним рівнем. Для позначення стану статусно-рольової рівноваги використовують поняття статусно-рольового балансу. Досягнення такого балансу є важливою умовою розвитку професійної успішності викладача. З метою виконання цієї умови викладач вибудовує схему своїх взаємодій (статусно-рольових сценаріїв) у процесі професійної діяльності. Так викладач виявляє певну міру рольової ідентифікації, рольової пластичності, професіоналізму, розкриває особливості свого стилю діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Плуцина М. Формирование имиджа – условие повышения профессионализма личности и деятельности преподавателя высшей школы / М. Плуцина, Л. Донская, С. Знаменская. *Акмеология*. 2014. № 3. С. 38–45.
2. Ковалева Т. М. Профессия «тьютор» / Ковалева Т. М., Кобыща Е. И., Попова (Смолик) С. Ю., Теров А. А., Чередилина М. Ю. М.–Тверь: «СФК-офис», 2012. 246 с.
3. Мартынова А. В. Фасилитация как технология организационного развития и изменений. *Организационная психология*. 2011. Т. 1. № 2. С. 53–91.
4. Сингаївська І. В. Теоретичний аналіз проблеми професійної успішності викладача вищого навчального закладу (частина 1). *Правничий вісник Університету «КРОК»*. К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 19. 2014. С.137–143.
5. Сингаївська І. В. Аналіз особистісних особливостей викладача як чинника його професійної успішності. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 21. 2015. С. 150–157.

## ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ

**Ковалькова Т. О.,**

*к. педагог. н., доцент кафедри психології,*

*ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,*

*e-mail: [TatianaKovalkova@gmail.com](mailto:TatianaKovalkova@gmail.com),*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2992-922X>*

Психологічні тренінги спрямовані на створення позитивних емоційних станів, налагодження роботи у колективі, формування уявлень про принципи взаємодії у команді, розвиток впевненості у собі, розуміння свого внутрішнього стану, оцінювання власних здібностей та уміння презентувати себе іншим людям. Тренінг сприяє виникненню вільної позитивної атмосфери, що дозволяє довірливо спілкуватися між собою учасникам тренінгу.

Дамо визначення тренінгу. Тренінг (англ. training від train – навчати, виховувати, готувати, тренувати) – це метод активного навчання, що спрямований на розвиток знань, умінь, навичок та соціальних установок [1]. В. Б. Шапар у «Психологічному словнику» визначає соціально-психологічний тренінг як область практичної психології, що орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні [2].

На парах із дисципліни «Тренінг загальних компетентностей», що викладається для підготовки фахівців за напрямом «Психологія» в Навчально-науковому інституті психології ВНЗ «Університету економіки і права «КРОК», проводяться різноманітні тренінги: «Лідерство та робота в команді», «Самоефективність та управління часом», «Мистецтво самопрезентації», «Публічні виступи», «Ефективні комунікації», «Управління конфліктами», «Постановка цілей», «Тренінг особистісного зростання», «Емоції під час спілкування», «Ефективна комунікація», «Партнерське спілкування», «Я - креативна особистість», «Психологічний супровід у підборі персоналу» та ін. Студенти освоюють програми цих тренінгів, пророблюючи всі завдання на собі та врешті-решт проектуючи свої власні тренінгові програми.

Тренінги створюють позитивний емоційний настрій, формують у студентів уявлення про особливості їхнього проведення та можливостей використання правил участі у тренінгу, допомагають вирішувати проблеми міжгрупової взаємодії, розвивають навички спілкування, забезпечують розвиток впевненості студентів у собі. Також тренінг допомагає розвивати позитивні особистісні якості, які роблять особистість більш успішною в спілкуванні [3].

При офлайн форматі група сідає в коло на стільці. Студентам розповідається про цілі тренінгової програми, формується установка на роботу і формулюється мета групової роботи.

На початку тренінгу використовуються вправи на знайомство, студентам надається можливість для самопрезентації. Кожна вправа після її виконання

обговорюється щодо можливостей розуміння студентами один одного та проведення особистісної рефлексії.

Основним завданням основної частини заняття є згуртування членів команди, тобто наявність злагодженої роботи, координування дій учасників тренінгу з діями одногрупників, навчання студентів аналізу своєї поведінки для успішної взаємодії у команді. Деякі вправи зорієнтовані на тренування швидкості реакції, спостережливості, вміння діяти відповідно до мінливої ситуації.

Наведемо приклад вправи «Повідомлення», в якій учасникам пропонується стати в коло і передати «секретне повідомлення» без спотворення. Перший студент отримує інформацію-повідомлення від тренера, яке передає їй пошепки другому, другий студент передає третьому і т. ін. Останній учасник повинен розповісти те, що він почув від передостаннього. Потім зміст отриманого повідомлення порівнюється з оригінальною інформацією й робляться необхідні висновки. Ця вправа показує, що інформація при передачі ненавмисно спотворюється вже на початку її передачі, доходячи до останнього студента інформація може суттєво видозмінитися, так як кожна людина чує і сприймає повідомлення по-своєму.

Деякі вправи направлені на формування навичок самоконтролю, оскільки вони тренують вміння студентів коригувати власний психічний стан у різноманітних ситуаціях; вони навчають правильно оцінювати свої здібності і надають можливість впевнено поводитись під час ситуацій, що пов'язані з емоційною напругою. Наприклад, вправа «Психологічний час», під час якої усі студенти закривають очі та розслабляються. Їхнє завдання полягає у спроможності визначення тривалості однієї хвилини після подання сигналу від тренера. Потім студентів розподіляють на дві групи. Перша група складається зі студентів, що думали, що хвилина минула швидше, а друга група зі студентів, що вважали, що хвилина тривала довше. Далі у групах проходить обговорення особливостей сприймання часу студентами. У результаті цієї вправи створюється розуміння учасниками свого внутрішнього сприймання часу та аналізуються психологічні особливості студентів. Зазначається, що сприймання часу залежить від фізичного і психічного станів людини.

Використовуються також вправи, що навчають учасників слідкувати за своєю позою та мімікою, передавати інформацію за допомогою невербальних засобів спілкування.

При виконанні вправи «Навички ефектного виступу» студентам показуються фотографії людей під час різноманітних виступів. Також пропонується відповісти на декілька запитань, що стосуються розуміння того, про що розповідають ці люди; їхніх емоцій під час виступу; важливості інформації, що вони намагаються передати; бажаності отримання тієї інформації, що була передана людьми на фотографіях. При вислуховуванні учасників тренер наголошує не лише на необхідності передачі змісту повідомлення, а й на важливості розуміння інтонації, міміки, жестів та манери викладу повідомлення співбесідником.

Наведемо ще приклади деяких завдань. Вправа «Настрій» полягає в тому, що кожному з учасників тренінгу видається картка з афірмаціями. Студент має передати настрій в ході читання тексту зі своєї картки. Під час виконання вправи «Рекомендації» готується особиста рекомендація, про самого себе, свої найкращі сторони, що тренує у студентів впевнену манеру поведінки у випадку представлення публічної презентації.

Заключна частина зводилася до підведення підсумків, обговорення вправ, групової рефлексії емоційного стану студентів, зняття напруги за допомогою психорелаксаційних вправ.

Тренінги самоактуалізації допомагають студентам розкрити свій власний потенціал, налагодити співпрацю в команді, розвинути позитивне самосприймання, сформувані навички саморегуляції, відпрацювати уміння самопрезентації, цінувати свої внутрішні ресурси, розвинути власну особистість, визнати свої психологічні особливості, забезпечити мотивацію до саморозвитку.

Тренінгові вправи спрямовані на самопізнання, тому вони дозволяють зрозуміти студентам свої якості, уміння і навички; вправи здатні тренувати швидкість приймання рішень у складних ситуаціях професійного та особистісного характеру; розвивати особистісну впевненість; навчати регулювати власну поведінку; тренувати уміння самовиступу в ситуаціях публічної презентації; вдало презентувати себе іншими людьми; розвивати відчуття суб'єктивного сприймання часу; навчати розумінню інформації, переданої іншими за допомогою невербальних засобів спілкування; тренувати уміння реагувати на стресові ситуації.

#### ***Список використаних джерел:***

1. Евтихов О. В. *Практика психологического тренинга*. СПб.: Издательство «Речь», 2005. 256 с.
2. Шапар В. Б. *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Х.: Прапор, 2005. 640 с.
3. Сингаївська І. В. *Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання як метод розвитку життєвої компетентності особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство науково-методичний збірник*. К.: Контекст, 2000. С. 122–125.

## ПРОБЛЕМА ЖИТТЄВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

**Абальмасова В. Р.,**

*студентка 1 курсу магістратури спеціальності “Психологія”,  
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,  
e-mail: AbalmasovaVR@krok.edu.ua.*

**Абаніна Г. В.,**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,  
e-mail: Hannaav@krok.edu.ua*

Різноманітність та різноманітність сутності поняття “життєва криза” породжує у науковців різні погляди на проблему життєвих криз особистості та їх типологію. В психології вивчаються та аналізуються типи життєвих криз за такими критеріями, як: вікові етапи (Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін та ін); глибина особистісних змін та життєвих сенсоутворень (Ф. Ю. Василюк); афективні переживання (Р. А. Ахмеров); переживання екзистенційних життєвих категорій (П. П. Горностай); етапи навчальних процесів (Т. М. Титаренко); багатовимірність особистості (В. М. Заїка).

Проблема життєвого шляху особистості в психології досі актуальна і недосліджена. Життєвий шлях – це структура, що має свої психологічні цикли, фази, критичні періоди. Кризи в найбільш загальному сенсі можна визначити, як особливі явища в структурі особистого життєвого шляху, в яких одночасно йдеться дві протилежні тенденції – руйнування старого, що заважає, і в той же час створення нового, цілісного і гармонійного. У дослідженнях життєвого шляху були виявлені особливі фази, пов’язані з виникненням криз. Зазвичай фактором виникнення та розвитку кризи вважається кризова ситуація, що спричиняється інтенсивним стресовим фактором (стресором) і руйнує звичні, усталені способи подолання складних життєвих ситуацій. Своєю чергою, це може спричинити розвиток кризового стану, суттєвими характеристиками якого є його тривалість та інтенсивність [1]. Форма і тривалість цих періодів, а також тяжкість протікання залежать від індивідуальних особливостей, соціальних і мікросоціальних умов.

Одним з таких періодів є період середнього віку, визначений багатьма дослідниками в діапазоні від 35 до 45 років та відомий своїми суперечливими оцінками. Це етап життя, коли людина намагається зрозуміти і переосмислити життєві цілі, знайти для себе новий сенс в загальнолюдських цінностях. Досвід кризи та новоутворення, до яких вона призводить, залежать від конкретних умов її перебігу.

Особливо необхідно підкреслити, що вказані вікові рамки є достатньо умовними. Характер і терміни криз можуть помітно змінюватися в залежності від конкретних особливостей двох основних умов протікання психічних процесів: фізіологічних умов (наприклад, тривала, тяжка хвороба, гормональні зрушення тощо); зовнішніх соціальних умов (зміна зовнішніх вимог, соціальних очікувань тощо). Але важливо зазначити, що нормальна особистість, як зазначає

Л. І. Анциферова, – це не особистість, яка позбавлена внутрішніх суперечностей і труднощів. Це особистість, яка здатна внутрішньо приймати, усвідомлювати і оцінювати такі суперечності, здатна самотійно і продуктивно розв'язувати їх у відповідності зі своїми найбільш загальними цілями і моральними ідеалами, що веде до все нових і нових стадій, ступенів розвитку [2, с.35].

Криза середнього віку характеризується критичною оцінкою та переоцінкою того, що було досягнуто в житті на той час. Дуже часто така переоцінка призводить до розуміння того, що “життя пройшло безглуздо і час вже втрачено”. В результаті депресивні стани стають домінуючими в загальному настрої. Це може бути зниження інтересу до всіх подій або задоволення від них, апатія; людина може відчувати систематичну нестачу або зниження енергії, тому люди повинні змусити себе піти на роботу або робити домашні справи. Часто присутні почуття про власну нікчемність, беспорядність. Особливе місце в депресивних переживаннях займає занепокоєння з приводу майбутнього, яке часто маскується тривогою за дітей або навіть для країни в цілому. Часто депресивні переживання зосереджені навколо втрати сенсу та інтересу до життя.

Також можна знайти проекцію внутрішньо-особистісної кризи на своє оточення (соціальну ситуацію в країні, сімейну ситуацію, відношення до праці тощо), що призводить до спроб змінити саме навколишнє середовище.

Дослідники Е. Еріксон, Р. М. Загайнов, Ю. А. Кисельов, Б. Лівехуд, М. С. Пек, К. Г. Юнг, окрім аналізу поняття кризи середнього віку, приділяють достатню увагу чинникам її виникнення. Спираючись на аналіз причин виникнення життєвих криз, можна сказати про те, що криза середнього віку обумовлюється психологічними та соціальними чинниками. Психологічні чинники виникнення даної кризи характеризуються загостренням внутрішньо особистісних протиріч, пов'язаних зі зміною внутрішнього світу людини, зокрема, усвідомленням розходження між цілями молодості та досягнутими результатами, втратою сенсу буття, а також проявом певних рис характеру особистості. До соціальних чинників можна віднести актуалізовані та загострені протиріччя, в основі яких лежать реальні ситуації, що об'єктивно не залежать від особистості.

Однією з головних психологічних проблем особистості середнього віку є природне зниження фізичної витримки, сили і привабливості тіла. Неспроможність користуватися фізичними можливостями та якостями, на які покладалися в молодості, може призвести до періоду важкої депресії. Другим основним питанням середнього віку є сексуальність. Зниження привабливості тіла, сексуальних потреб та інтересів часто змінюються у людей середнього віку. Багато з них вражені тим, наскільки сексуальність грала велику роль в їхніх стосунках.

Успішна зрілість в середньому віці вимагає наявності високого рівня емоційного інтелекту, вміння розуміти свої бажання та потреби, екологічно для оточуючих втілювати їх у життя, розрізняти та контролювати свої емоції, здатність не тільки отримувати, а і віддавати емоційні внески у відносини з різними людьми і різними видами діяльності. Також вагомим аспектом успішності проживання кризи середнього віку є духовний інтелект. Серед людей



зрілого віку твердість поглядів і дій, їх розум закритий для нових ідей. Таке психічне закриття потрібно подолати, бо жорсткі установки призводять до нездатності приймати творчі рішення проблем.

Враховуючи вищезгадане, середина життя – це час, коли люди критично аналізують і оцінюють своє життя. Деякі можуть бути задоволені собою, для інших аналіз років, що прожили, може бути болючим процесом. Вивчення вікової періодизації особистості та розуміння переживань та новоутворень, що виникають в процесі проходження життєвого шляху, допомагає людям, які шукають відповіді на свої життєві питання або тим, які займаються проблемами зі здоров'ям людини, знайти правильне рішення життєвих проблем, пояснити стан і поведінку людини на будь-якому віковому етапі, допомогти людині прожити повноцінне життя, побачити і дізнатися особливості поведінки інших людей, вміти жити з ними в гармонії і розуміти їх.

#### **Список використаних джерел:**

1. Абаніна Г. В. Стратегії опанування психотравматичного досвіду в контексті нарративного підходу // Правничий вісник Університету “Крок”. Актуальні проблеми психології. – С. 140-144. – Режим доступу: [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/abanina\\_0001.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/abanina_0001.pdf)
2. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2006. 512 с.
3. Горностай П. П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности / П. П. Горностай. К.: Интерпресс ЛТД, 2007. 312 с.
4. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. СПб.: Питер, 2018. 352 с.
5. Титаренко Т. М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. Изд. Второе, испр. М.: Когито-Центр, 2010. 304 с.
6. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг. М.: Прогресс: Универс, 1994. 336 с.

## ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА

**Бороздіна Г. В.,**

*к.філос.н., доцент, завідувач кафедри загальнонаукових дисциплін,  
ВНЗ "Інститут підприємницької діяльності", м. Мінськ, Білорусь,  
e-mail: borozdina@tyt.by*

**Кульбицька Л. Є.,**

*к.філос.н., доцент кафедри загальнонаукових дисциплін,  
ВНЗ "Інститут підприємницької діяльності", м. Мінськ, Білорусь,  
e-mail: Kulbitskaya@gmail.com*

Професійний розвиток педагога неможливий без психологічних знань. Однак аналіз наукової педагогічної літератури показує, що дії педагогів далеко не завжди є доцільними і своєчасними, а іноді тягнуть за собою непоправну моральну шкоду. У зв'язку з цим при аналізі педагогічної практики часто використовуються поняття, що відображають негативні аспекти даної діяльності: «педагогічна помилка», «педагогічний конфлікт» тощо.

Це свідчить про те, що проблема професійної надійності педагога в освітній практиці досі залишається невирішеною. Багато педагогів, безумовно, навчаючи, прагнуть виховувати своїх учнів. Але, останнім часом виховна функція займає все менше місце. Педагог-транслятор знань, умінь і навичок, його статус не є привабливим. Одним з джерел цієї проблеми, на наш погляд, є низький рівень психологічної культури педагогів. Для педагога, який не володіє психологічними знаннями, всі студенти здаються однаковими, або ж він формально ділить їх на старанних і ледачих, встигаючих і неуспішних. При цьому він не перевантажує себе розумінням того, що саме заважає учневі здобувати знання.

Найважливіший елемент педагогічної майстерності – це готовність вчителя до реалізації навчально-виховних завдань і ступінь прояву в його безпосередній діяльності якостей організатора і вихователя. Студентам в педагогові імпонують не тільки його знання, а й вміння донести їх в найбільш цікавій і доступній формі. Не менш важливі для педагога витривалість нервово-психічної системи, витримка, емоційна врівноваженість, вміння володіти своїми почуттями.

Особливе місце в цьому ряду займає педагогічне спілкування. Психологічна підготовка педагога передбачає, перш за все, готовність до розуміння особливостей психологічних аспектів спілкування.

Наприклад, видатний радянський психолог Л. С. Виготський розглядав навчання, як спілкування і співробітництво учня і вчителя. Згідно з його поглядами, співпраця є неодмінною умовою навчання, в іншому випадку останнє перетворюється на натаскування. Навчання, по суті, – це особливим чином організоване спілкування, в ході якого відбувається оволодіння способами інтелектуальної діяльності, в якому задається найближча перспектива розвитку дитини [1, с.575-579]. Інструментами спілкування, перш за все, виступають голос і погляд.

Ідеї Л. С. Виготського про співпрацю учня і вчителя в сучасних умовах стали практично основою інтерактивного навчання, яке спрямоване на стимулювання процесу навчальної діяльності. Таке навчання веде до

формування в майбутньому особистості, успішної в різних видах діяльності; особистості, здатної на підвищення кваліфікації з урахуванням своїх інтересів і потреб.

Дослідження вчених встановили, що далеко не кожна людина може стати педагогом. Проблемі особистісних якостей вчителя присвячують свої дослідження багато вчених, вони мають подібну точку зору на значущість професійних якостей [2]. Своєрідність цієї професії ще й у тому, що вона за своєю природою має гуманістичний, колективний і творчий характер.

Існує величезна кількість визначень поняття «культура», підходів і концепцій до її вивчення. Психологічна культура дає можливість педагогу усвідомити в реальному часі психологічну проблему, для вирішення якої існує певна система дій. Ці знання фахівець отримує в курсі психології в процесі навчання в педагогічному навчальному закладі. Однак, як показує практика, цього буває недостатньо. На початку трудової діяльності перед ним стоять завдання, що часто вимагають звернення до різноманітної додаткової літератури з психології, щоб поповнити свої знання, розібратися в багатьох питаннях педагогічної діяльності [3].

У сучасних умовах демократизації і гуманізації освіти потрібне розширення і конкретизація психологічної підготовки фахівця в педагогічному навчальному закладі, формування специфіки професійного становлення і особливостей його психологічної компетентності.

Таким чином, психологічна культура сьогодні – важлива складова професійної культури сучасного педагога, необхідна для реалізації професійної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Выготский Л. С. Педагогическая психология /Лев Выготский; под ред. В. В. Давыдова. М.: Астрель, 2010. 671 с.
2. І. В. Сингаївська. Особистісні якості викладача як передумова його професійної успішності /І. В. Сингаївська. Організаційна психологія. Економічна психологія. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. № 2. 2015. С.86–93.
3. Ковалькова Т.А. Использование преподавателем методов активизации учебной деятельности будущих психологов / Т. А. Ковалькова. Педагогическое образование: становление, структуризация, оптимизация, модернизация и прогноз развития: междунар. научн.-практ. конф.(21 апреля 2016 г.). М., 2016. С. 54–57.

## УСВІДОМЛЕННЯ АРХЕТИПУ МІСТИЧНОЇ СПІВУЧАСТІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

**Кабрель М. С.,**

*студент 3 курсу спеціальності «Психологія»,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: kabrel.nikita@gmail.com,*

**Сингаївська І. В.,**

*к. психол. н., доцент, директор ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: irinasin@gmail.com,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2203-0457>*

Розвиток особистості – одна з головних тем в психології. У науці є багато думок, іноді досить суперечливих, про природу особистісного розвитку. Є багато напрямків в психологічному консультуванні та психотерапії, які вивчають особистість і шукають підходи для її розвитку.

Метою даної роботи є теоретичний аналіз поняття «архетип містичної співучасті» та його впливу на его-свідомість індивіда, а також систематизація та структурування наявної інформації про досліджуваний феномен. Об'єктом дослідження є архетип містичної співучасті. Предмет дослідження – усвідомлення архетипу містичної співучасті як чинник розвитку особистості. При дослідженні використовувалися теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття суті та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування. Емпіричні методи – включене лонгітюдне спостереження, бесіда.

Глибинні психологи, розглядаючи феномен розвитку особистості, спираються в першу чергу на загальнолюдські колективні чинники. Аналог інстинкту – психічний інстинкт (архетип) є одним з таких чинників. Теорія Юнга була описана ще на початку двадцятого століття, проте, не дивлячись на її популярність, вона досі не визнана в науці через нестачу чітко вимірюваних даних. Тому зараз, і в майбутньому будуть робитися спроби об'єктивізації юнгівської теорії за допомогою інших, близьких до психології суміжних наук.

Одним з учених, які науково просунули теорію Юнга, був його учень Е. Нойманн. Нойманн вивчав глибинну психологію, аналізуючи міфологію, ритуали і символи древніх людей, знаходячи загальні критерії архетипів і описуючи їх структуру і практичну значущість для розвитку особистості [1]. Глибинні психологи: К. Юнг, Е. Нойманн, Дж. Пітерсон, М. Стайн, М. Фон Франц наполягають на тому, що саме архетипи є двигуном психологічного розвитку індивіда. І їх екологічна конфігурація грає в цьому головну роль. Блоками на шляху психологічного розвитку, внаслідок впливу архетипів, можуть бути чинники особистісного несвідомого. Ці чинники, такі як психотравми, опір, захисні механізми психіки заважають роботі екологічних архетипів [2].

Головний архетип, який відіграє роль в психологічному розвитку індивіда – самість (Self). Самість, психологічна цілісність індивіда – це той потенціал

цілісності і самозавершеності, який є в людині від народження. Пітерсон стверджує, що це психічна енергія, яка впливає на особистість, направляючи її втілити все, що вона могла б втілити, стати всім, чим вона могла б стати. Саме для того, щоб досягти психологічної цілісності, люди займаються і просуваються в діяльності, як внутрішній, так і зовнішній, і внаслідок цього втілюють архетип Героя, який розглядається майже у всіх глибиннопсихологічних роботах. Герой – це архетип борця з невідомістю, темними глибинами несвідомого, якого найчастіше репрезентують, як лицаря, що бореться з драконом або змією. Нойманн і Пітерсон інтерпретують Героя, як свідомість, світлу сторону психіки, здатну усвідомлювати, в той час як змія, дракон – це символ несвідомого, що пожирає свідомість [3].

Основною метою героя є вихід за власні межі, розширення свідомості. Одним із наслідків досягнення такої мети є вихід за межі «*participation mystique*» (містична співучасть), як цей архетип назвав Л. Леві-Брюль, описуючи первісний менталітет. Містична співучасть – це стан психічного симбіозу суб'єкта з об'єктом, майже завжди людини з людиною, при якому особистість прагне возз'єднатися з іншою особистістю на несвідомому рівні і досягти подібності того зв'язку, яка була у внутрішньоутробному стані, а також в перший рік життя, коли свідомість ще не диференційована від несвідомого. Феномен містичної співучасті полягає в тому, що суб'єкт не може чітко відрізнити себе від об'єкта і пов'язаний з ним прямими відносинами, які рівносильні частковій ідентичності.

Обговорюючи теорію містичної співучасті, К. Юнг посилався на колективний розум і на історичне минуле людини, як виду. Він стверджував, що якщо ми повернемося до примітивної психології, то не знайдемо абсолютно ніяких слідів від концепції індивідуальності. Замість індивідуальності ми знаходимо тільки колективні відносини. Колективні відносини символічні за своєю природою і передують будь-якій розумовій та інтелектуальній диференціації. Однак вони не тільки передують, але присутні і супроводжують таку діяльність і у сучасної людини [4].

Містична співучасть – це в першу чергу автоматичний процес, в якому вміст власного несвідомого сприймається, як внутрішній зміст іншого об'єкта. Це апріорний, що передує якому-небудь досвіду, стан, який полягає в єдності об'єкта і суб'єкта.

У психотерапії методом аналітичної психології повсюдно використовуються методи усвідомлення архетипових проявів в психіці особистості. На сучасному етапі розвитку глибинної психології це відбувається найчастіше за допомогою методів вільних асоціацій, застосовуваних ще З. Фрейдом, методом активної уяви, а також аналізом і інтерпретацією снів і фантазій. Кожен з цих методів полягає в проговорюванні виникаючих образів. При цьому однією з головних відмінностей глибинних методів є навмисна відсутність контролю над потоком образів і будь-якої фільтрації цих образів з боку думуючого або раціонального розуму. Така принципова відмінність має під собою кілька цілком зрозумілих причин.

Глибинні психологи стверджують, що глибинна (архетипова) реальність не має нічого спільного з реальністю об'єктивною. І коли мозок блокує інформацію,

надану глибинним несвідомим і яким-небудь чином інтерпретує її відповідно до установок, попереднього досвіду, логічних висновків – робота по одужанню і перекладу психоенергетичного заряду з несвідомого (найчастіше негативно впливаючого на особу і її життя) у свідомість, де вона може трансформуватися і придбати конструктивний заряд, не відбувається [5].

Вербалізація внутрішніх образів, фантазій, а також спогадів про сновидіння дозволяють перевести несвідому, але впливаючу на діяльність індивіда інформацію в свідому сферу і дозволяє центру свідомості: его, контролювати цю інформацію і направляти її більш довільно на іншу діяльність, що дає особистості вибирати більш якісні, усвідомлені життєві рішення [6].

В іншому ж випадку, коли архетип не усвідомлюється – особистість стає персонажем в одному з архетипових сценаріїв і, не усвідомлюючи своєї участі в ньому, служить архетипу. Подібну схожість М. Еліаде вивчав у своїх наукових дослідженнях, коли аналізував ритуали древніх людей. Після його досліджень можна прийти до висновку, що стародавні люди проробляли ритуали під впливом архетипів. Така поведінка отримала назву охопленість архетипом [7].

При охопленості архетипом участь свідомості в діяльності людини мінімальна, а часто і зовсім відсутня. Наприклад, при психічних розладах свідомість людини розчинена в архетиповому несвідомому, і замість особистості існує тільки відображення колективної фантазійної глибинної реальності, в якій можуть бути як маячня про гонитву з боку або зраду, так і про власну підвищену значущість, як у випадку з хронічними маячними розладами.

Такий же стан психіки Е. Нойманн описував у своїх роботах, заглиблюючись в міркування про походження і розвиток свідомості. Стан розчиненості свідомості в глибинах несвідомого присутній у будь-якої людини на етапі внутрішньоутробного розвитку, а також першого року життя. Незважаючи на те, що з часом свідомість розвивається до тієї міри, в якій може диференціювати себе від інших людей і зовнішнього світу, стадія архетипової розчиненості свідомості в несвідомому дає про себе знати протягом усього життя індивіда. Виявляється така тенденція в обговорюваному архетипі містичної співучасті [1].

Приступаючи до обговорення та аналізу даного архетипу, варто відразу згадати, що розглядати його виключно в негативному ключі було б неправильно. Можна сказати, що ця здатність обміну інформацією між немовлям і матір'ю зберігається на все життя з однією лише відмінністю в тому, що цей зв'язок не усвідомлюється і не сприймається, як окремий очевидний феномен. Суб'єктивно сприймана неочевидність несвідомого зв'язку між людьми є ознакою присутності архетипу містичної співучасті.

Протягом багатьох тисячоліть людство взаємодіє ефективно багато в чому завдяки глибинному психоенергетичному зв'язку. На стадіях зародження свідомості такий зв'язок превалював і виходив на перший план. Існує гіпотеза, що несвідомий зв'язок властивий не тільки людям, а й тваринам. Дж. Пітерсон, аналізуючи те, як зграя левів вибирає жертву серед стада зебр, прийшов до висновку, що леви спілкуються між собою за допомогою невербального

глибинного зв'язку, який можна було б назвати телепатичним. Таким же чином взаємодіють і більшість інших видів тварин.

Я. Панксеп, досліджуючи поведінку щурів, прийшов до висновку, що цим тваринам генетично властива характеристика, яку люди називають мораллю. Не спілкуючись вербально, щури, однак, грають один з одним. Щур, який займає вище місце в ієрархії домінування в силу своїх більш потужних фізичних якостей, спеціально поступається більш слабкому щуру в грі, як мінімум в 30% випадків. Оскільки якщо сильніший щур буде весь час вигравати – інші щури перестануть з ним грати [8].

Такі ж апіорні, що не залежать від досвіду і закладені генетично види поведінки проявляються і у людини. Містична співучасть допомагає людині в цьому. Вона допомагає не тільки взаємодіяти з іншою особистістю, але також регулювати внутрішній світ і підбирати способи поведінки, спрямовані на якісне задоволення потреб. При взаємодії з іншою людиною архетип містичної співучасті дозволяє людині відстежувати невербальні глибинні реакції іншої людини і віддавати собі в них звіт для того, щоб знати, як потрібно вчинити в тій чи іншій ситуації.

На початкових етапах розвитку свідомості, коли фізіологічно і психологічно людське дитинча не здатне взаємодіяти з навколишнім світом, містична співучасть необхідна. Першим об'єктом містичної співучасті для дитини є її мати. Оскільки на цьому етапі розвитку індивід не може розрізняти полярності (хороше і погане, холодне і гаряче, зовнішнє і внутрішнє), – мати виступає для нього як внутрішнім, так і зовнішнім світом. Все, що приходить ззовні, вважається внутрішнім. Зовнішній світ також стає внутрішнім. Таким чином відбувається несвідоме засвоєння зовнішньої інформації та утворення архетипів, пов'язаних з культурою, таких як Великий Батько.

Моментом диференціації еґо-свідомості від несвідомого вважається включення вищезгаданого архетипу Героя, коли свідомість індивіда вже розвинена настільки, щоб протистояти сліпій охопленості глибинам несвідомого і ідентифікації, і бути здатним усвідомлювати себе окремо від внутрішнього архетипового світу. Таким чином дитина вперше може виходити з містичної співучасті і протистояти їй, розвиваючи свою свідомість. Однак такий зв'язок з несвідомим не зникає в міру розвитку свідомості, а іноді і працює більше, ніж свідомість.

Подібний зв'язок описав Дж. Боулбі в роботі «Прив'язаність» і назвав його симбіотичним злиттям. Дж. Пітерсон розглядає проблему злиття дитини з матір'ю, тією, чия роль має велике значення для безпеки дитини, як критично негативну, якщо дитина досягла віку відповідного розвитку свідомості на рівні, на якому особистість здатна досягти достатньої диференціації еґо-свідомості від об'єктів зовнішнього світу. Іншими словами, архетипова Велика Мати повинна стати земною персоніфікованою матір'ю, звичайною людиною, і мати такий же вплив і значення для людини, як і інші люди.

Таким чином, першим етапом зародження Героя, є утворення центру свідомості, а саме еґо, яке надалі знаходить можливість усвідомлювати себе, окремо від несвідомого. Як уже згадувалося вище, ключовим завданням Героя

якраз таки є боротьба з несвідомим. Схоже формулювання К. Юнг використовував для однієї зі своїх робіт: «Боротьба з тінню». Битва Героя з несвідомим полягає в пошуку і зустрічі з об'єктами свого несвідомого, темною частиною себе. Тому часто в мистецтві використовуються метафори сонця, як свідомості, і темряви, як несвідомого. Темна, неусвідомлювана психічна енергія має негативний заряд, тому зустріч з нею завжди болюча для Героя. Його завданням є усвідомлення, переведення несвідомої інформації в свідому сферу, яке відбувається за рахунок вербалізації внутрішніх образів, відчуттів, думок, емоцій, почуттів, фізичних і дихальних відчуттів. Слово є інструментом свідомості. Тому правильне його використання дозволяє Герою не загубитися в глибинах несвідомого і продовжувати усвідомлювати себе. Говорячи іншими словами, зберігати своє існування, як особистості, індивідуальності.

Глибинні психологи приділяють багато уваги процесу індивідуації. Індивідуація на противагу індивідуалізації також має колективний характер. Це шлях, по якому психіка розвивається подібно до того, як організм розвивається фізично. Вважається, що є два основних етапи індивідуації: пізнання зовнішнього світу, яке пов'язують з більш раннім процесом розвитку особистості, і пізнання внутрішнього світу, його змісту, властивостей, якостей, що відповідає більш пізньому етапу розвитку особистості. Основні властивості індивідуації, як двигуна розвитку особистості, однакові для всіх людей. Розвиток свідомості, здатності усвідомлювати є одним з головних завдань індивідуації. Здатність усвідомлювати себе і свої внутрішні несвідомі прояви сприяє процесу індивідуації і розвитку особистості. Ця здатність дозволяє індивіду не відхилятися від колективної норми розвитку особистості і внаслідок цього розвиток відбувається екологічно і природньо. Також, що є найважливішим, натренованість свідомості дозволяє особистості виявляти неусвідомлюваний вплив архетипів на свою свідому психічну діяльність. Такий результат багато в чому є базовою метою розвитку свідомості, або якщо виражатися термінами глибинної психології, шляху Героя.

Отже, існуючі методи психологічної роботи в аналітичній психології дозволяють індивіду усвідомити вплив несвідомих змістів на своє життя.

Низький рівень усвідомлення себе в містичній співучасті може мати наслідки. Дж. Пітерсон стверджує, що чим менше в житті індивіда відповідальності, тим менше сенсу життя. Постійна ідентичність із зовнішніми об'єктами не дозволяє особистості брати на себе відповідальність і приймати усвідомлені життєві рішення. Усвідомлення своєї апріорної несвідомої ідентичності із зовнішніми об'єктами звільняє людину від залежності, емоційного рабства, постійного відігравання архетипових сценаріїв. Таке усвідомлення відчужує особистість від вузького, неефективного сценарію життя і наближає особистість до загальнолюдського наративу, дає можливість брати участь в житті, відчуваючи себе окремою, здатною вплинути на поточну структуру суспільства і культуру, особистістю.

#### **Список використаних джерел:**

1. Нойманн Э. Происхождение и развитие сознания. К.: Рефл-бук, Ваклер, 1998. 464 с.



2. Юнґіанське консультування: кол. моногр. / Ткач Р. М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. К.: Талком, 2021. С. 174–177.
3. Питерсон Дж. Карти смысла. Архитектура верования. / Джордан Питерсон; Пер. с англ. Анастасии Сучковой. СПб.: Питер, 2020. 768 с.
4. Юнг К. Психология архетипа ребенка. В кн. К. Г. Юнг Структура психики и процесс индивидуации. М.: Наука, 1996. С. 54.
5. Нойманн Э. Великая мать. К.: КДУ, 2012. 412 с.
6. Фон-Франц М.-Л. Вечный юноша. Puer Aeternus. М.: Класс, 2009. 384 с.
7. Mircea Eliade. Histoire des croyances et des idées religieuses. Tome I. De l'age de la pierre aux mystere d'Eleusis. P.: Payot, 1976. М.: Кротеион, 2002.
8. Panksepp, J. Series in affective science. Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions. Oxford University Press. 1998.

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ КОУЧИНГУ ЯК МЕТОДУ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ

*Капацина А. О.,*

*аспірантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: Kapatsyna.Alla@gmail.com*

Останнім часом в комерційних організаціях України все ширше застосовується такий метод розвитку компетенцій працівників, як коучинг.

Коучинг – (англ. coaching, тренування) цілеспрямований процес розвитку потенціалу співробітників, що сприяє як максимізації їх продуктивності, так і успішній діяльності компанії. Тренер-консультант, так званий "коуч", допомагає фахівцям по-новому осмислити, що для них дійсно важливо у роботі, поставити конкретні професійні цілі і вжити необхідних заходів, для того щоб стати більш самостійними, виявити свої сильні сторони і успішно просуватися до мети [1].

Психологічними механізмами коучингу, на нашу думку, є усвідомлення, формування відповідальності, формування мотивації досягнення та суб'єктогенез. Розглянемо вказані психологічні механізми детальніше.

Усвідомлення, за Б.Д. Карвасарським [2], це здатність до раціонального, вільного від емоцій адекватного аналізу зовнішньої діяльності і внутрішнього стану, формування поведінки на основі висновків з цього аналізу, вміння відстежувати свої емоції і несвідомі порухи психіки та здатність їм протистояти. Коли суб'єкт діє усвідомлено, то він розуміє справжні причини своїх дій, і тому вільний вибирати, як саме чинити; передбачає наслідки своїх дій, відрізняється розвиненим почуттям відповідальності, здатний зіткнутися з проблемою напямую, зрозуміти її справжню природу. Усвідомлення породжує певну дію, якщо це необхідно. Причому така дія – найбільш ефективна для вирішення проблеми.

Формування відповідальності – ще один психологічний механізм коучингу. **Відповідальність** – усвідомлення менеджером свого обов'язку перед організацією, розгляд крізь призму цього обов'язку суті і значення своїх вчинків, діяльності, узгодження їх із обов'язками і завданнями, що виникають у зв'язку з потребами розвитку установи [2].

Відповідальність завжди пов'язана з особистістю, з її мотиваційною сферою, морально-психологічною орієнтацією, інтелектуально-етичним потенціалом. Усвідомлення учасниками спільної діяльності своєї відповідальності визначається різноманітними психологічними чинниками: мотиваційними, пізнавальними, характерологічними, ситуативними та ін. Мотиваційну сферу відповідальної поведінки менеджерів з погляду ієрархії потреб утворюють такі групи мотивів: 1) прагматичні мотиви (намагання розглядати свою поведінку, вчинки крізь призму користі, насамперед для себе; виявляється у задоволенні власних потреб); 2) соціальні мотиви (оскільки робота менеджера є однією з відповідальних у компанії, то багато працівників прагнуть діяти відповідально, дбаючи про наслідки своїх вчинків для суспільства, намагаються поведінкою,

справами принести користь суспільству); 3) мотиви самопізнання, саморозвитку, самоаналізу, саморегуляції, самореалізації (зумовлені потребою реалізувати у конкретній спільній справі свої можливості й здібності, пов'язані з необхідністю пізнати себе, оцінити свої сили і вміння); 4) мотиви морального самоствердження (зумовлені прагненням утвердити себе в статусі менеджера – моральної особистості); 5) правові мотиви (погляд на свою діяльність і відповідальність з позицій законодавства); 6) мотиви спілкування і взаємодії (вони є однією з передумов спільної управлінської та функціональної діяльності); 7) мотиви егоїстичного самоствердження (викликані намаганням привернути до себе увагу, продемонструвати свою перевагу над іншими).

К. Муздибаєв вважає, що домінують у цій структурі соціальні й прагматичні мотиви; вони свідчать, що більшість менеджерів у спільній діяльності чинять відповідально тоді, коли одночасно задовольняють власні потреби і потреби суспільства. Відповідальність – смислове утворення особистості, загальний принцип співвіднесення (особистісної саморегуляції) мотивів, цілей та засобів життєдіяльності, які не зводяться до правил поведінки, не є її конкретним мотивом або сукупністю. **Усвідомлення відповідальності – відображення в суб'єкті буття соціальної необхідності, тобто розуміння смислу і значення дій і їх наслідків [3].**

Ще один психологічний механізм коучингу – мотивація досягнення (фр. *motif* – причина, що спонукає (лат. *movere* – рухати) – один з різновидів мотивації діяльності, пов'язаний з потребами індивіда досягати успіхів і уникати невдач. Дослідження мотивації досягнення були розпочаті в 50-х рр. ХХ ст. американським психологом Д. Мак-Клелландом, який припускає, що потреба в досягненні «є несвідомим спонуканням до досконалішої дії, до досягнення стандарту досконалості» [4].

Характерними рисами людей з вираженою мотивацією досягнення Мак-Клелланд вважає: 1) перевагу працювати в умовах максимального спонукання мотиву досягнення (тобто вирішувати завдання середнього ступеня складності); 2) мотивація досягнення не завжди приводить до більш високих, ніж у інших результатів. А високі результати не завжди є наслідком актуалізованого мотиву досягнення; 3) взяття на себе особистої відповідальності за виконання діяльності, але в ситуаціях низького або помірною ризику, і якщо успіх не залежить від випадковості; 4) перевагу адекватного зворотнього зв'язку про результати своїх дій; 5) прагнення до пошуку більш ефективних, нових способів вирішення завдань, тобто схильність до новаторства.

Суб'єктогенез також є психологічним механізмом коучингу. Це становлення можливості самодетермінації особистості, здатності людини до самопородження себе в якості першопричини своєї активності [5]. Долаючи всілякі суперечності, людина стає суб'єктом, рушієм своєї життєдіяльності, тобто самодетермінуючим початком свого буття, в тому числі і професійного. В якості суб'єкта людина виявляє здатність з власної волі ініціювати причинно-наслідковий ряд, бути причиною власної активності. В. А. Петровським (1996) показано, що всі різнопланові аспекти намагання «бути особистістю» завдяки ідеї суб'єктності можуть бути представлені як чотири типи контактів зі світом.

Особистість прагне бути суб'єктом своїх вітальних (життєвих) контактів зі світом, бажає бути повноцінним суб'єктом предметної, в тому числі і професійної діяльності [5].

Прагнення стати суб'єктом власної довільної активності, тобто тим, хто цю активність зумовлює, з волі кого вона здійснюється, це прагнення оволодіти однією з найбільших для кожного з нас цінностей. А основне завдання коучингу як методу розвитку компетенцій якраз і полягає у допомозі прийняттю і реалізації усвідомлених, самостійних та відповідальних рішень [6]. Усвідомлення також має на увазі розуміння людиною своїх цінностей і потреб, оцінки меж своєї суб'єктності, тобто своїх можливостей виступати в ролі першопричини власної активності, цілеспрямовано перетворювати себе і навколишній світ. Отже, у завдання коуча входить створення передумов для народження повноцінного суб'єкта, тобто суб'єктогенезу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Стак Э. Коучинг на предприятии. Станьте менеджером-тренером. Москва, 2007. 265 с.
2. Психотерапевтическая энциклопедия /под ред. Д. Карвасарского. СПб: «Питер», 2002. 752 с.
3. Муздыбаев К. Психология ответственности. Ленинград: «Наука», 1983. 240 с.
4. McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). Century psychology series . The achievement motive. Appleton-Century-Crofts. URL: <https://doi.org/10.1037/11144-000> (дата звернення 16.04.2021 р.)
5. Огнев А. Психология субъектогенеза личности: Монография. М.: Изд-во МГГУ, 2009. 137 с.
6. Сингаївська І. В., Капаціна А. О. Застосування методу коучингу в удосконаленні психологічної компетентності керівників навчальних закладів. Правничий вісник Університету «КРОК». Вип.5. Т.2. К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», 2010. С. 99–105.

## ДОСЛІДЖЕННЯ «Я-ОБРАЗУ» ЖІНКИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

**Козлова Т. А.,**

*студентка курсу спеціальності «Психологія»,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: tetiana.kta@gmail.com,*

**Сингаївська І. В.,**

*к. психол. н., доцент, директор ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: irinas@krok.edu.ua,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2203-0457>*

Одним із найважливіших чинників розвитку особистості є її ставлення до себе, її самооцінка, яка постійно змінюється і вдосконалюється в залежності від віку та особливостей психіки. На самооцінку впливають досягнення та невдачі особистості, чим значніші успіхи, тим вище самооцінка особистості. Актуальність даної проблеми складається з того, що вона визначає роль та місце людини в суспільстві. Поняття самопізнання розкривається у «Я-образі».

«Простота чи складність «Я-образу» залежить від когнітивної складності особистості, її комунікативної компетентності та емоційної зрілості. Оскільки «Я» називають мотиваційним ядром особистості, то якщо людина має позитивний образ самої себе, вона позитивно ставиться і до інших. Якщо ж вона собі не подобається, хоча може це й не усвідомлювати, її Я-образ буде негативним або суперечливим, і ставлення до інших також буде складним, неоднозначним, дисгармонійним» – пише Т. Титаренко [1, с.174].

Роль жінки у сучасному суспільстві не обмежується виконанням обов'язків з догляду за домом, дітьми, їх вихованням і «служіння» законному чоловікові. Станом на теперішній час така позиція вважається застарілою, а жінки, які вибирають її, сприймаються як прибічники консервативних поглядів, які практично добровільно передають себе в рабство чоловікові. Такий підхід, в дійсності, можна вважати дещо помилковим у деяких конкретних випадках, коли жінка бачить свій поклик у збереженні сімейних цінностей та не бажає відділяти свої власні досягнення від досягнень чоловіка. Адже, втілення власних амбіцій, кар'єрне зростання та статус незалежності, хоча б у фінансовому плані, спокушають далеко не всіх і станом на сьогоднішній день. Багато жінок не виділяють ці критерії, як самоціль, вони воліють цілком служити сім'ї. Та тут виступає інша крайність цього питання, оскільки положення жінки у сучасному соціумі розглядається не тільки у якості домогосподарки, вірної дружини та хорошої матері. Часто значущі люди, оточення дівчат вселяють їм, що головним для жінки є стійкий соціальний статус. Внаслідок чого, дівчата задумуються, що перш ніж присвячувати себе шлюбним відносинам, необхідно «впевнено стояти на ногах». Рідні та близькі виступають із тезами, що якщо раптом щось трапиться з чоловіком (він покине смію, чи трапиться щось гірше), то жінка має бути готова до цього. В дійсності це не є головним питанням у сучасному суспільстві, оскільки розлучення не вважається зараз чимось катастрофічним. А цифри

розлучень ростуть, тому що люди стають надто категоричними і часто не бажають терпіти якихось незручностей у шлюбі. Дуже часто жінка у сучасному світі – це досягнення успіхів у роботі, кар'єрне зростання, матеріальна незалежність [2], а лише потім – статус дружини та матері. Таким чином проходить переоцінка цінностей, що в свою чергу призводить до переосмислення значення сім'ї та сімейних відносин. «Я-образ» жінки у соціумі за останні роки зазнав радикальних змін, тому, звісно, змінюються статуси жінки. Психологи розглядали такі образи жінок: лідерка, кар'єристка, домогосподарка, фрілансер. Жінка-лідерка за своїми рисами характеру багато в чому нагадує чоловіка: вона цілеспрямована, впевнена у власних силах та всього добивається сама, не сподіваючись на будь-яку допомогу. Самореалізація – це головна мета кар'єристки, яка на перше місце завжди ставить роботу та досягнення успіхів у кар'єрі [3]. Тільки після досягнення таких результатів вона може дозволити собі мріяти про створення сім'ї та планування дітей. Статус жінки у соціумі, яка вибрала роль домогосподарки, як правило, розглядають не з кращої сторони. Вивчення ролі жінки у сучасному суспільстві вагоме, так як спонукатиме формуванню не тільки професійних, але й моральних якостей соціуму. Багато дослідників відмічають, що жінка стає більш жіночною у процесі засвоєння нею відповідних ролей, що прийняті у даному суспільстві. Однак, було б невірно розуміти, що роль жінки у суспільстві – це виключно соціальний норматив. Багато в чому ця роль визначається і несвідомими мотивами поведінки, які є різними для чоловіків та жінок. В науку термін «роль» ввів у 1920-1930 роках Дж. Мід [4], який при викладенні своїх концепцій застосував цей термін, коли розвивав ідею «прийняття ролі іншого», при роз'ясненні взаємодії індивідуумів в процесі мовної комунікації. Поняття «роль» використовується вченими для опису всієї різноманітності культурних зразків поведінки, які пов'язані із певним статусом. Роль, таким чином, включає установки, цінності та поведінку, що передбачено соціумом для кожного, хто має визначений статус. У зв'язку з тим, що роль представляє собою зовнішню поведінку, вона являється тим, що індивідум повинен зробити для підтвердження статусу, який він займає. Соціальна роль представляє собою функцію різнорівневих проявів об'єктивного та суб'єктивного порядку, які знаходять відображення у рольовій поведінці особистості. Положення жінки у суспільстві завжди приваблювало увагу наукової думки.

Величезний вклад у визначення ролі жінки у суспільстві вніс А. Бебель [5]. У своїй книзі «Жінка та соціалізм» він дав глибокий аналіз шляхів соціального вивільнення жінок та необхідності жінки займатись творчою діяльністю. А. Бебель досліджував місце та роль жінки у суспільстві та сім'ї, представляючи умови її суспільного положення, матеріальними умовами суспільства. Дослідження починається зі зміни матріархату патріархатом, звідки саме й пішло закріпачення жінки. У великому історичному матеріалі доволі яскраво і переконливо показано, як суспільні відносини наклали на жінку важкі пута та обмежили її можливості культурного розвитку, поставили її в економічну залежність від чоловіка, принизили її жіночу гідність.

Розвиток ремесла та товарного господарства зробили із чоловіка пана та власника скарбів сім'ї, а жінка стала служницею та матір'ю його дітей – законних спадкоємців його власності. От це панування приватної власності і затвердило підпорядкування жінки чоловіку. Почався, як писав, А. Бебель, час приниження та презирства жінки. Він писав, що жінка – це перша людська істота, яка потрапила у рабство, вона стала рабою тоді, коли ще рабів не існувало. Від тих часів багато води витекло, час вже не той, та все ж ми можемо побачити, як важко було жінці відстоювати своє «Я», як важко було ставати особистістю та скільки сил мала вкласти у формування свого «Я-образу» жінка.

У сучасному суспільстві все частіше виникає питання стосовно ролі в ньому жінки, адже, стан «Я-образу» жінки все більше зараз залежить від ситуації в соціумі, від того, як швидко і успішно йде соціально-культурна реформа і реформа правових аспектів життя. Зараз зберігається дискримінація у латентній формі, наслідком якої є стійкі уявлення про те, що дозволено жінці в суспільстві. Саме ці уявлення виступають бар'єрами у свідомості та поведінці людей та є причиною нерівності між соціальним статусом чоловіка та жінки. Положення жінки у соціумі показує на те, що відбувається у суспільстві, його зміни у демографічній, економічній та політичній сферах життя. Сучасний образ жінки – це незалежність у всіх сферах життя: вона сама планує власне життя, сама вирішує, виходити їй заміж чи жити у цивільному шлюбі, має сексуальну свободу та контроль над народжуваністю.

Так, «Я-образ» жінки має свої особливості, пов'язані з сім'єю, коханням, матеріальною забезпеченістю, в порівнянні з такою ж віковою групою чоловіків, оскільки у жінок сильніше розвинена спрямованість на сім'ю. Багато авторів, на основі проведених досліджень, робили висновок про те, що для молодих жінок характерним є і те, як вони ставляться до похвали і винагороди. У них більш виразно проявляється потреба у оприлюдненні результатів своєї праці. Жінки потребують довірливих стосунків з конкретною людиною у більшій мірі, аніж чоловіки, тому відсутність особи протилежної статі жінками переживається набагато важче. Маючи можливість утримувати себе і дитину, незалежні жінки порівняно легко ідуть на розлучення. Не випадково частіше всього (дві третини випадків) ініціаторами розриву шлюбу є саме жінки. Якщо не складаються стосунки з чоловіком, жінки дуже переживають процес розлучення, сприймають цю процедуру більш емоційно, ніж чоловіки, навіть у випадку, коли самі стали ініціаторами розлучення. Разом з тим, жінки цього віку швидше, ніж чоловіки, приходять до стану рівноваги, зосереджуючи увагу на побутових справах і відповідальності за дітей паралельно з професійною діяльністю.

Вирішальне значення при формуванні «Я-образу» жінки-лідера має зовнішність, тобто розуміння, що власний образ (зовнішність) – не самоцінний та не ефективний, якщо немає збагаченої особистості та багатства справ. Чутливість до впливу соціуму, висока сугестивність, здатність зберігати значущість власної індивідуальності залежать від самосвідомості жінки, від ступеню зрілості її особистості. Формування «Я-образу» через призму зрілої особистості з опорою на цінність індивідуальних якостей, на розвиток індивідуальних задатків – є відмінною рисою жінки-лідера. А здатність

сприймати адекватно свою зовнішність є ще однією важливою рисою. Сприйняття себе, своєї зовнішності знаходиться у тісному зв'язку всіх компонентів свого «Я-образу», що багато в чому сприяє реалізації лідерського потенціалу. «Я-образ» зовнішності – це сприйняття себе і в міжособистісному спілкуванні, і в індивідуальному самопізнанні, внаслідок чого у жінки формується декілька образів «Я». Одне з них: «Я-реальне», тобто сприйняття своєї зовнішності реально, суб'єктивно чесно, внаслідок чого є уява про те, яка жінка (красива/доглянута/приваблива тощо), тобто сукупність когнітивних суджень, емоційних оцінок і поведінкових реакцій. «Я-ідеальне» – це якою жінка хотіла б бути і «Я-дзеркальне» – уява про те, якою її бачать інші, тобто емоційний компонент: Я відчуваю себе красивою чи ні? Я собі подобаюсь чи ні? Подобаясь іншим чи ні? Та поведінковий елемент: дії на підтримання зовнішності, її покращення; чи є уява про те, яку зовнішність хотіла би мати, уява про ідеальну зовнішність; чи є уява про те, якою сприймають інші, або про те, якою б хотіли бачити. Проблемне ж бачення своєї зовнішності в основному фокусується навколо емоційного переживання ставлення до своєї особистості і наступних паттернів поведінки, які впливають на розвиток особистості. Сприйняття власної зовнішності може бути адекватним (реалістичним, гармонійним, позитивним, цілісним, свідомим), а може бути й неадекватним (викривленим, негативним, фрагментарним, парадоксальним, частково несвідомим). Сприйняття власної зовнішності визначені наступними чинниками: біологічним; соціальним; індивідуально-особистісним.

Відповідно до сприйняття власного «Я-образу» жінки, зокрема, зовнішності та самооцінки, оцінки свого життя, можуть стати важливими складовими у ставленні до себе, витісняючи інші складові, а нижча самооцінка може призвести до неадекватного сприйняття власної зовнішності. Таким чином, сприйняття власної зовнішності через самооцінку впливає на ефективність діяльності і розвиток особистості жінки.

Пізнання власного «Я-образу» – це ключ до становлення особистості, до успішної діяльності, до чіткого уявлення своїх можливостей. А внаслідок теоретичного та практичного досвіду можна покращувати свій образ, який матиме значний позитивний вплив на внутрішній світ. Розвиток «Я-образу» залежить не тільки від знань, уявлень, установок, але й від процесу набуття когнітивних та емоційних навичок, відповідно, коли відбувається певний цикл, людина збагачується, доповнюється, отримує нові навички та глибше розуміння.

Насправді «Я-образ» повинен відповідати реаліям, щоб адекватно сприймати себе у навколишньому світі. Це означає, що необхідно мати чітке уявлення щодо своїх чеснот та недоліків. Тоді людина почуватиметься комфортно, спокійно, буде впевнена у власних силах і знайде ресурс для власної самореалізації.

Варто відмітити, що у становленні «Я-образу» приймають участь три основні механізми: сприймання суб'єктом оцінки його іншими людьми, соціальне порівняння з іншими людьми, самоатрибуція та підкреслене віддзеркалення соціальної природи «Я-образу». Це дозволяє прослідкувати джерела його становлення, характер, відмінні особливості та прояви поведінки.



На самосвідомість особистості як цілісної особистості впливають зовнішні (кризові соціальні ситуації, соціум, вимоги, мораль тощо) та внутрішні (самоактуалізація, самопізнання, саморегуляція, саморозуміння та інше) умови, у результаті чого змінюється «Я-образ» особистості.

Вступаючи у різноманітні стосунки із різними людьми, людина орієнтується на визначені норми, правила, звичаї. «Я-образ» на особистісному рівні відображає ступінь відповідності-невідповідності людини вимогам, які пред'явлені соціумом. Різними можуть бути люди, з якими себе ототожнює людина, і її сприйняття може бути різним, може бути свідомим чи несвідомим, мати раціональний чи емоційний характер.

Розуміння свого «Я» має величезне значення для пізнання себе. Самопізнання являється результатом усвідомлення об'єктивних стосунків індивідуума зі світом, розуміння себе, як відмінного від інших суб'єктів. Коли людина усвідомлена, всі зв'язки зі світом переплітаються у її «Я-образі», вплітаються у контекст її особистості, визначають ставлення до основних сфер життя. А найважливішими характеристиками «Я-образу» є: готовність до самопізнання, диференційоване наповнення «Я-образу», високе усвідомлення цілей у житті, готовність до змін, наявність контролю, узгодження «Я-реального» та «Я-ідеального», відсутність внутрішніх конфліктів, задоволення від минулого життя та реалій сьогодення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навчальний посібник / Т. М. Титаренко. 2-ге видання. К.: Каравела, 2013. 372 с.
2. Яковенко О. І., Сингаївська І. В. Особливості сприйняття жінки-бізнесмена в масовій свідомості. Актуальні питання сучасної науки та практики: матеріали Науково-практичної конференції (15 листопада 2018 року, м. Київ) К.: Університет «КРОК», 2018. С. 582–585.
3. Dragana Radosavljević, Irina Singaevska, Alexios Panagopoulos. Ženski menadžment – opasnost ili šansa? /Application of new technologies in management ANTiM-2016//5 th International Conference. Volume 2. Belgrade: Education Council of Faculty of Business Studies and Law, 2016. С. 263–270.
4. Мид Дж. Проблема человеческого Я / Дж. Мид, И. С. Кон, Д. Н. Шалин. Вопросы философии. М., 1969. № 12. С. 37–45.
5. Бебель А. Женищина и социализмъ. Переводъ съ немецкаго изданія подъ редакціей В. А. Поссе. Книгоиздательство «Буревестникъ». Одесса, 1905. 388 с.

## НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БЕЗРОБІТНИХ У ЇХ ПРОФЕСІЙНІЙ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ

*Мельник В. А.,*

*магістрантка спеціальності «Психологія», канд. економ. наук, доцент,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна.  
e-mail: melnikva\_2009@ukr.net*

Основою реалізації потреб переважної більшості членів суспільства є право на працю та професійна самоідентифікація людини. Досить важко формувати плани майбутнього, говорити про можливості самореалізації, якщо при цьому не задоволені базові фізіологічні потреби людини. Це твердження впливає із піраміди ієрархії потреб Абрахама Маслоу, і воно залишається істинним, не зважаючи на стійку критику психологів щодо застарілості даної моделі та слабкої відповідності її поточним реаліям.

Незважаючи на зростаючу вартість життя в Україні, зростання рівня безробіття, в тому числі і внаслідок пандемії коронавірусу, кількість осіб, які не бажають заповнювати вакансії компаній, а намагаються різними шляхами отримати різні види соціальної допомоги від держави, зростає. Подолання такої тенденції є як економічним, так і психологічним завданням. Зростання чисельності громадян, які не можуть та/або не можуть і не хочуть працювати, неминуче приведе до зменшення загального рівня соціальних виплат, що може стати великою соціальною проблемою, особливо для осіб зрілого віку.

Разом з тим, довгострокове, більше двох років, виключення людини із сфери трудових контактів, в умовах діджиталізації, стрімкого оновлення інформації та професійних вимог, скоріше всього, приведе до втрати людиною її професійних компетенцій і поставить під сумнів подальшу професійну реалізацію.

Однак, слід зауважити, що основні причини демотивації людини при пошуку роботи лежать більше в економічній, ніж психологічній площині. Низький рівень заробітної плати українських компаній, у порівнянні з аналогічними виплатами в зарубіжних країнах, спонукають велику кількість співвітчизників, які є найбільш фахово підготовлені, шукати зайнятість в інших країнах, перш за все короткострокову. Така ситуація не мотивує людей шукати роботу в Україні, оскільки дозволяє протягом певного періоду забезпечувати свої життєві потреби за рахунок доходів, отриманих під час роботи в іноземних компаніях. Великим ризиком при цьому, з яким мають працювати, в тому числі, і психологи, є відсутність гарантій на виплати у випадку хвороби, низький рівень пенсійних забезпечень, можлива втрата соціальних стандартів життя у випадку, коли отримати роботу за кордоном або поїхати працювати за кордон в силу особистих чи фізичних труднощів, стане неможливим. Орієнтація на пошук роботи за кордоном лише в силу більшого рівня матеріальних виплат є великим психологічним викликом, оскільки втрачаються соціальні, комунікативні, сімейні зв'язки й у певний період це може привести до втрати всіх соціально-психологічних орієнтирів та мотивів самого життя.

Разом з тим, важливо розуміти, що існують й інші причини низької включеності особи в систему колективних трудових відносин. По-перше, це велика динаміка змінюваності вимог ринку до якості та професійних компетенцій робочої сили. На сьогодні наявність лише однієї професії вже не може гарантувати високий рівень матеріальних виплат та постійний характер занятості. Діджиталізація процесів, роботизація виробництва приводять до зникнення великої кількості старих та виникнення нових професій, які вимагають інших знань та компетенцій. Пошук роботи, особливо для осіб більш зрілого віку, ускладнений, і пов'язано це не лише з відсутністю достатньої кількості робочих місць, а й з внутрішніми обмежувачими переконаннями особи, на зразок: «я не можу знайти роботу, оскільки мені вже багато років» [1].

Робота з обмежувачими переконаннями є важливим напрямком психологічної підтримки, оскільки вони заважають не лише професійній, а й особистій самореалізації людини. Виявлення та опрацювання таких переконань є важливим завданням в роботі з безробітними.

Ще одним із напрямів підтримки безробітних для їх подальшого кар'єрного самовизначення є проведення професійного орієнтування та професійного тестування. В нашій країні є досить популярною теза, що профорієнтація потрібна лише молоді. Але це є великою помилкою. В силу поступового зникнення популярних раніше професій, помилкового вибору напрямку навчання на початку кар'єри, зміни цінностей та мотивів, перед особистістю в будь-якому віці може стати питання: де знайти роботу, яка найкраще задовольнить її потреби. І вирішення такого питання потребує професійної допомоги, виходячи з психологічних та професійних особливостей людини. І така підтримка психологів, кар'єрних консультантів, на наш погляд, є більш важливою для осіб середнього та старшого віку, оскільки життєвого часу для виправлення таких помилок у таких категорій людей все менше.

Варто зазначити, що особливістю сьогодишнього працевлаштування є постійне, для підвищення професійного рівня, навчання впродовж всього життя. Є багато чисто психологічних особистих заперечень такого твердження, оскільки це є як і складним, так і вимагаючим постійного осмислення процесом розуміння власних недоліків, які можна виправити за рахунок оволодіння новими компетенціями [2].

На сьогодні існує декілька точок зору відносно різниці в поняттях «знання», «вміння», «навички» та більш сучасним – «компетенції». Автор підтримує позицію тих авторів, які вважають, що «компетенції» – це вже реалізовані, використані в діяльності «вміння» та «навички». Можна мати дипломи багатьох навчальних закладів, проходити різноманітні навчання, але якщо людина не використовує отримані знання, важко говорити про рівень її компетенцій у визначеному напрямку [3]. Досить цікавою є позиція певної категорії безробітних, які заявляють, що для того, щоб оволодіти новими компетенціями їм потрібно, щонайменше, закінчити навчальний заклад. Практика доводить, що оволодіння компетенціями починається тоді, коли людина починає конкретну практичну діяльність у визначеному напрямку, наприклад стажування, робота певну кількість годин, за невелику платню, на компанію, діяльність якої є

бажаною та перспективною з позицій працевлаштування. Подолання невпевненості, позиціонування себе як сильного члена команди, бажання оволодіти вибраною діяльністю, починаючи з самої мінімальної позиції ще до отримання документу про освіту – це сучасний тренд, який формує необхідні компетенції та дає більше шансів для отримання роботи своєї мрії в будь-якій віковій групі.

**Список використаних джерел:**

1. Боллс Р. *Какого цвета ваши парашют? Практическое руководство для тех, кто ищет работу или хочет ее сменить. Пер. с англ. Лины Пильберт. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 312 с.*
2. Сингаевская И. В. *Психологические особенности мотивации персонала к успешной деятельности. Предпринимательская деятельность в условиях инновационной экономики: Сборник материалов XV Международной научно-практической конференции (Минск, 11 мая 2018). Под общей ред. В. Л. Цыбовского. Минск: Ковчег, 2018. С.73–75.*
3. Сингаївська І. В. *Аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми професійної успішності особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. За ред.: С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 41. С. 168–176.*

## АНАЛІЗ КАТЕГОРІЙ «УСПІШНІСТЬ» ТА «ЕФЕКТИВНІСТЬ» ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА СТРУКТУРНОГО ПІДРОЗДІЛУ СУДОВОЇ УСТАНОВИ

**Ніколенко О. В.**

*студент I курсу магістратури спеціальності «Психологія»,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна  
e-mail: plehanov999@gmail.com*

**Гончарова Г. О.**

*к. психол. наук., доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна  
e-mail: HoncharovaGO@krok.edu.ua*

На сьогодні важливим аспектом діяльності будь-якої організації є ефективне управління. Багато хто, прочитавши цю тезу, зауважить, що без відповідальних, професійних і чесних виконавців побудувати успішну організацію неможливо. На керівника перш за все покладається втілення місії, цілей, ідей, принципів організації. Наприклад, за стародавніх часів Київської Русі, після смерті сильного правителя – Ярослава Мудрого, який здійснював вдале управління своєю державою, за князівський престол боролися одночасно декілька братів. Цей період ознаменувався політичним, економічним, соціально-культурним занепадом. Так і в керівництві. Підхід до організації роботи має бути єдиним, вертикально орієнтованим, оскільки саме керівник організації чи структурного підрозділу відповідає за втілення певних ідей в організацію роботи, і тому, в цілому, для структури важливим елементом її організації виступає саме керівник або керівництво.

Психологічне осмислення проблеми професійної успішності знаходимо в працях Т. Антоненко, О. Бондарчук, О. Журавльова, Л. Карамушки, В. Ликової, В. Панка, В. Семиченко, І. Сингаївської, Д. Фельдштейна та інших психологів. На сьогодні проблема професійної успішності є актуальною з огляду формування нової світоглядної парадигми українського суспільства, у тому числі нових особистісних цінностей. Така ситуація обумовлена змінами в усіх сферах суспільного життя, що вимагає нових фахових підходів для зміцнення української держави та посилення її конкурентоздатності на світовій арені. Не останню роль в цьому процесі відіграють професійно успішні особистості, здатні змінити фаховий імідж України [1]. І особливо відповідальною в цьому плані є постать керівника.

Одним із прикладів управлінських посад можемо назвати посаду керівника структурного підрозділу судової установи. Зокрема, саме від його вміння будувати професійні відносини із суддями, працівниками апарату, споживачами суддівських послуг, залежить злагодженість та ефективність діяльності всієї судової установи.

У різних джерелах, в тому числі й наукових, ми зустрічаємо терміни: ефективний керівник, успішний керівник. Спробуємо розібратися в цих термінах. Перш за все потрібно зауважити, що слово програмує в собі не просто суто означення тих чи інших явищ, – слово містить психологічний контекст.

Наприклад, Юрій Шевельов вважав, що «якби наша мова була суворо логічна, то ми мусли б для кожного з цих значень мати окреме слово; але мова звичайно ошадніша в засобах і легко обходиться одним словом, оскільки потрібне значення його підноситься контекстом. Ось ця властивість слова в різних контекстах набирати різних відтінків значення і називається полісемією (многозначністю) слова». Тим не менше, той же автор переконливо зауважує, що «Є, звичайно, випадки, коли полісемія слова буває некорисна і навіть просто шкідлива, випадки, коли потрібна абсолютна однозначність мови (дипломатична мова, судова, наукова)» [2]. Звісно, слова “ефективний” та “успішний” не є за своєю суттю полісемією. Але наш випадок – наочний приклад того, що значення слів відрізняються залежно від їхнього контексту.

Академічний тлумачний словник слово «успіх» визначає як “позитивний наслідок роботи, справи тощо, значні досягнення, удача; досягнення в навчанні, у вивченні чого-небудь; визнання кимось чіїх-небудь позитивних якостей, особливостей; захоплення з боку осіб іншої статті” [3].

Слово ефективний «народжений» від «ефект». Той же словник визначає, що “ефект – це результат, наслідок яких-небудь причин, сил, дій, заходів. Ефективний – це той, хто приводить до потрібних результатів, наслідків” [3].

Варто зауважити, що в різних контекстах та реченнях можна використати як слово ефективний, так і слово успішний, і зміст буде однаковим.

В Законі України «Про державну службу» – одному з основних джерел регулювання діяльності керівника судової установи, слово ефективність, ефективний, зустрічається вісім разів і жодного разу не згадується термін успішний. В розумінні цього Закону ефективність – це раціональне і результативне використання ресурсів для досягнення цілей державної політики [4]. Отже можна припустити, що для держави «ефективний» набуває державницько-політичного значення, у той же час слово “успішний” радше означає успіх конкретної людини й проявляється він не тільки в професійному плані, а й особистісному.

Повернемося до Закону України «Про державну службу». Відповідно до цього Закону, «професійна компетентність – здатність особи, в межах визначених за посадою повноважень, застосовувати спеціальні знання, уміння та навички, виявляти відповідні моральні та ділові якості для належного виконання встановлених завдань і обов’язків, навчання, професійного та особистісного розвитку».

Як ми бачимо, законодавець на перше місце поставив, поміж іншого, професійний розвиток, а вже потім – особистісний. Це і не дивно, оскільки на державного службовця, перш за все, покладаються трудові функції.

Водночас, в контексті професійного розвитку, законодавець в цьому ж Законі визначив, що це безперервний, свідомий, цілеспрямований процес особистісного та професійного зростання, що базується на інтеграції знань, умінь і компетентностей. В цьому випадку законодавець на перше місце поставив особистісне зростання, а вже потім професійне. І хоча, відповідно до цього Закону, особистісна компетенція важлива для роботодавця виключно в трудовій площині, законодавець визнав важливість особистісного розвитку.

Бондарчук О. І. у статті «Суб'єктивне благополуччя як індикатор успішного життєвого шляху керівників освітніх організацій» шляхом емпіричних досліджень дійшла висновку про те, що «найбільш задоволеними життям є керівники з кар'єрною орієнтацією «Служіння», які орієнтовані на самореалізацію в усіх сферах життя, а не лише вертикальну кар'єру; сприймають дійсність у нерозривному зв'язку подій минулого, теперішнього, майбутнього; усвідомлюють їх вплив на свій життєвий шлях» [5].

Як ми бачимо, успіх в розумінні авторки – це багатовекторне явище, і він проявляється не тільки в робочий час, а і поза ним та стосується не тільки результатів посадової діяльності, а й особистісного аспекту.

Очевидно, необхідно обережно приходити до висновків. Проте, видно, що в розумінні законодавця ефективний керівник радше розуміється як ресурс для установи. В той же час, на нашу думку, успішний керівник асоціюється радше з людськими чи «людяними» чинниками, в цьому контексті успішний керівник виступає не просто як ресурс, а як людина. А тому успіх набуває позитивного, а не знеособленого забарвлення, як-от ефективність, успішний керівник «одягає» людську «подобу», а ефективний керівник – «абстраговану».

В статті Гірняка К. М. «Інтелектуальний розвиток як запорука успішності керівника» червоною ниткою автор проводить ідею успішної діяльності керівника в контексті його професійної діяльності. При цьому терміни «успішний керівник» та «ефективний керівник» у статті науковця набувають синонімії. Воно і не дивно, оскільки погляд автора статті заглиблений виключно в професійну площину. Прикладом може бути теза цього ж автора «існує пряма залежність між успішністю управлінської діяльності та інтелектом керівника, вважають окремі наукові школи. Однак необхідно зауважити, що дане твердження є не чітким у поставленому завданні, оскільки встановлена основна і початкова закономірність, що зв'язує ці два найбільш узагальнених явища – інтелект і ефективність управлінської діяльності» [6]. Видно, що автор для позначення одного і того ж явища використовує два різні терміни.

Варта уваги стаття авторів Зарубінської І. Б., Полухіна А. В. «Особистісно-психологічні особливості й професійна успішність керівника вищого навчального закладу». В цій статті автори вивчають професійну успішність керівника в контексті його особистісно-психологічних властивостей. «Властивість успішного керівника вищого навчального закладу, яка знаходиться також у площині його особистісно-психологічних особливостей, – здатність розуміти та впливати на емоції свої та підлеглих, уміння «тримати себе в руках», з повагою ставитися до людей, розуміти, що взаємини в колективі формуються на людських стосунках» [7]. Автори дійшли висновку про те, що важливим чинником успішної діяльності керівника є емоційний інтелект.

Отже можна зробити висновок, що успішність керівника – це багатовекторне явище, яке будується на особистісно-психологічних аспектах, професіоналізмі. В одному випадку ми можемо синонімізувати успішність й ефективність, в іншому говорити тільки про успішність, в третьому – про ефективність. Все залежить від контексту і мети застосування цих термінів. При цьому, автор тез дотримується думки про те, що ці два полюси (особистісно-

психологічний, професіоналізм) мають бути врівноважені, тоді ми можемо говорити про гармонійного й успішного керівника.

**Список використаних джерел:**

1. Сингаївська І. В. Аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми професійної успішності особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред.: С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 41. С. 168–176.*
2. Шевельов Ю. *Нарис сучасної української літературної мови та інші лінгвістичні студії (1947-1953 рр.).* К.: Темпора, 2012. 664 с.
3. *Електронний Академічний тлумачний словник Української мови sum.in.ua.*
4. Закон України «Про державну службу» від 10 грудня 2015 року № 889-VIII.
5. Бондарчук О. І. Суб'єктивне благополуччя як індикатор успішного життєвого шляху керівників освітніх організацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 3 (47). Т. 3. Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. С. 37–47.*
6. Гірняк К. М. Інтелектуальний розвиток як запорука успішності керівника. *Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. З. Гжицького. Том 16. № 2 (59), частина 5, 2014. С. 51–57.*
7. Зарубінська І. Б., Полухін А. В. Особистісно-психологічні особливості й професійна успішність керівника вищого навчального закладу. *Теоретичний та науково-методичний часопис «Вища освіта України». № 3 (додаток 2). Тематичний випуск «Європейська інтеграція вищої освіти України у контексті Болонського процесу».* Київ: вид-во Інститут вищої освіти НАПН України, 2015. С. 67–76.



# ЖИТТЄВА КРИЗА І АУТОАГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ: ВІКОВИЙ АСПЕКТ

**Садика Є. О.,**

*магістрант спеціальності «Психологія»,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: evgeniy.sadyka@gmail.com,*

**Васильченко О. М.,**

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: vasy14enko.olha@gmail.com*

*ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0716-3430>*

Соціальні, культурні, політичні, економічні трансформації сучасного соціуму, наслідки екологічних катастроф, військових дій, терористичних актів, міграційні процеси обмежують можливості соціальної адаптації осіб різних вікових груп та впливають на стан психічного здоров'я населення. Ситуація додатково ускладнюється тим, що пандемія COVID-19 має істотні негативні соціально-психологічні наслідки. За таких умов зростають стани дезадаптації з відчуттям невпевненості, незахищеності, втрати опори і сенсу існування, які виражаються в нервово-психічних й психосоматичних розладах, аутоагресивній поведінці, та її крайній формі – суїциді. Отже, дослідження феномену аутоагресивної поведінки особистості мають стати методологічними засадами профілактики та подолання всіх її проявів з урахуванням специфічних чинників виникнення в умовах сьогодення.

Карл Густав Юнг у своїх роботах розглядав кінцеву мету життя кожної людини як повну реалізацію «Я», тобто становлення єдиного, неповторного і цілісного індивіда. Розвиток кожної людини в цьому напрямі є унікальним динамічним процесом інтеграції багатьох протидіючих внутрішньоособистісних сил і тенденцій, триває протягом усього життя, та складається з двох основних етапів, розділених кризою середини життя [1].

Завдання першого етапу – досягнення соціальної реалізованості, для чого обов'язковим є зростання свідомості і становлення «Его». На цьому етапі неминуchoю є часткова втрата індивідуальності на догоду соціальним вимогам, а її відновлення також є одним із завдань першого етапу.

Навіть в разі успішної соціальної реалізованості у певний час виникає логічно незрозуміла незадоволеність цим життям – підступає криза середини життя, завданням якої є налаштування на пошук себе. На відміну від першої половини життя, де пошук зосереджений на успішному і соціально адаптованому Я, тут вимогою несвідомого імперативу є пошук і реалізація істинного, глибинного Я.

Таким чином, завдання другої половини життя – це реалізація свого глибинного Я, того індивідуального життєвого сенсу, який був закладений спочатку і, можливо, відкрився для свідомості на етапі кризи.

На кожному етапі людина стикається з необхідністю вирішувати базові завдання зростання. І доки попереднє завдання не вирішується, подальший

розвиток зупиняється або відбувається викривлено. Людина, яка відмовляється від якогось завдання в спробі перескочити труднощі, пізніше стикається з ще більшими труднощами [2].

Як криза середини життя, так і інші кризи, пов'язані з подоланням труднощів життєвого розвитку, можуть супроводжуватися проявами аутоагресивної поведінки.

Аутоагресивна поведінка особистості – це дії, спрямовані на нанесення будь-якої шкоди власному соматичному або психічному здоров'ю. Агресія і аутоагресія мають єдині патогенетичні механізми: сформована агресивна поведінка може спрямовуватися або на зовнішнє середовище, оточення, або на себе. Аутоагресія – це варіант агресивної поведінки, при якому суб'єкт і об'єкт агресії збігаються.

В основі виникнення аутодеструктивної поведінки у дітей та підлітків лежить емоційна нестійкість, підвищена ранимість, незакінченість процесів формування організму, психологічного формування особистості. Для осіб цієї вікової категорії характерні тенденції ідеалізації почуттів дружби, кохання, сексуальних стосунків. Необ'єктивне сприйняття дійсності, відсутність життєвого досвіду, при зіткненні з жорсткою реальністю сприяє виникненню у дітей і підлітків депресивних реакцій, що супроводжуються розчаруванням, ідеями самозвинувачення та виникненням аутодеструктивної та суїцидальної поведінки [3].

Психологічною сутністю аутодеструктивних дій у підлітковому віці може бути: релаксація – зняття емоційної напруги, відволікання; маніпуляція – пред'явлення самопошкоджень з метою здійснення бажаного впливу на оточення; інфантильна демонстрація – самопошкодження заради доказу любові, самоствердження, «на спір»; заклик – нанесення самопошкоджень з метою привернути до себе увагу; інфантильне наслідування – нанесення самопошкоджень з метою доказу «сили волі»; мазохізм – отримання задоволення від нанесення собі самопошкоджень; симуляція – ухилення від виконання небажаних обов'язків та справ [3].

У віці 17-29 років найбільш значущими є учбово-виробничі, трудові, інтимно-особистісні й сімейні стосунки, фрустрація яких може викликати розвиток аутодеструктивної поведінки: хімічних та поведінкових залежностей, заняття екстремальними видами спорту, екстремальним туризмом та екстремальними розвагами. Також молодий вік характерний переважанням суїцидальних спроб (100:1 по відношенню до завершених самогубств). Значну роль у формуванні у цьому віці аутоагресивної поведінки відіграє дезадаптація, яка пов'язана з порушенням соціалізації (невідповідність рівня домагань положенню, що займає людина, навчальна або професійна неспроможність та інше). Конфлікти в сім'ї найбільш часто пов'язані з розбіжністю у поглядах з батьками, неприйняттям цінностей старшого покоління, матеріальною залежністю від старших.

У середньому віці значно ускладнюються покладені на індивіда соціальні та професійні функції, що підвищують вимоги до адаптаційних можливостей особистості, її вміння знаходити і приймати оптимальні рішення, контролювати

ситуацію і власні емоції, пристосовуватися до нових життєвих умов і змін, що відбуваються. Невміння впоратися з відповідальністю за власне життя, утриманство, егоцентричні установки, інфантилізм, завищена або занижена самооцінка різко знижують можливості своєчасного і повноцінного включення механізмів психологічного захисту.

Одним з найбільш критичних періодів у житті індивіда є старіння. У період 60-70 років виникає необхідність духовної реалізації, переосмислення життя, ретроспективного аналізу пройденого життєвого шляху. Провідними стають тілесні потреби, потреба в безпеці й стабільності. Стресові навантаження і психотравмуючі переживання, що пов'язані зі зміною соціального статусу, виходом на пенсію, появою соматичних недугів, зміною звичного життєвого укладу, звуженням кола спілкування, посиленням страху самотності, безпорадності, залежності від інших людей, танатофобією, а також хворобливі переживання, пов'язані зі смертю близьких, різко порушують звичні життєві стереотипи, звужують адаптаційні можливості особистості, збільшують ймовірність психогенних реакцій, що у свою чергу провокує виникнення кризових станів та може привести до аутоагресивної поведінки [3].

Аутоагресивна поведінка обумовлена складною взаємодією особистості і соціального середовища, та може виникати у періоди життя, не пов'язані із нормативними віковими кризами. На основі аналізу зовнішньої обумовленості аутоагресивної поведінки Г. Пилягіна вважає, що для виникнення аутоагресії – необхідна система, яка складається як мінімум з 3 компонентів:

- 1) фрустрована людина з внутрішнім конфліктом, що формується, яка пригнічує свою агресію, і, одночасно, заперечує свої соціалізовані інтроєкти;
- 2) психотравмуюча ситуація, в якій реалізуються захисні патерни поведінки, обумовлені внутрішньоособистісним конфліктом;
- 3) зворотний негативний зв'язок у вигляді нездійсненого очікування по відношенню до об'єкта, що збільшує напругу ситуації, агресивність суб'єкта, потребу у вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів [4].

Таким чином, аутоагресивна поведінка найчастіше пов'язується із нормативними віковими кризами, а аутоагресивні дії можуть виникати у різні вікові періоди життя: у дитячому віці, юнацтві, молодості, середньому та похилому віці, та обумовлюватися не лише віковими кризами, а й ситуаційними соціальними чинниками.

#### **Список використаних джерел:**

1. Юнг К. Г. *Проблеми душі нашого времени*. СПб.: Питер, 2017. 336 с.
2. *Юнгіанське консультування: кол. моногр.* / Ткач Р. М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. К.: Талком, 2021. С. 174–177.
3. Бугайова Н. М. *Синергетичний підхід у дослідженні адаптивного потенціалу та стресової резистентності людини* / Н. М. Бугайова. *Парадигмальні зміни основ загальної психології у синергетичному контексті: колективна монографія* / за редакцією Чепи М.-Л. А. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 220 с.
4. Пилягіна Г. Я. *Аутоагресія: біологічна цілесобразність или психологічний вибор*. *Тавричеський журнал психіатрії*. 1999. Т. 3. № 3. С. 24–27.

4. Руженков В. А., Лобов Г. А., Боева А. В. К вопросу об уточнении содержания понятия «аутоагрессивное поведение». *Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья*. 2008. № 32. С. 20–24.

## ОБРАЗ Я ТА УЯВЛЕННЯ ПРО МАЙБУТНЄ У МОЛОДІ

**Хоменко І. Л.,**

*студентка 2 курсу спеціальності «Психологія»,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: litvin.iron2011@gmail.com,*

**Васильченко О. М.,**

*доктор психол. наук, професор кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: vasylenko.olha@gmail.com,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2203-0457>*

Психологічні особливості в поведінці і спілкуванні людини відображаються не тільки в характеристиках, які дають їй інші люди, але і в її власних. Центральною ланкою, що акумулює знання людини про саму себе, є образ Я. У кожної людини є свій образ Я, який складається в процесі діяльності та спілкування, забезпечуючи людині єдність і тотожність самої себе в калейдоскопі мінливих подій.

У науковій літературі поняття образ Я з'явилося в зв'язку з необхідністю дослідження і опису глибинних психологічних структур і процесів особистості. Воно використовується разом з такими поняттями, як «самосвідомість», «самооцінка», «Я-концепція», «Я», «картина Я», «уявлення про себе» і нерозривно з ними пов'язане.

Зміст і обсяг поняття образу Я до теперішнього часу залишаються дискусійними. Внесок у дослідження цього феномену внесли багато вчених, які висвітлювали питання самосвідомості особистості і вивчали його з різних позицій. Основоположником вивчення образу Я прийнято вважати У. Джемса. У перших десятиліттях ХХ століття в соціології образ Я вивчали Ч. Х. Кулі [1] і Дж. Г. Мід [2].

Образ Я є когнітивно-емоційним комплексом з флюктуруючим рівнем усвідомленості і виконує адаптаційну функцію переважно в новій ситуації, а умовою розвитку образу Я, з позиції інтеракціоністських уявлень, є ідентифікація з позицією значущого «Іншого», з його статусом і його референтною групою [3].

Будь-який образ є породженням внутрішнього світу людини. Коли суб'єкт розмірковує про майбутнє, розрізнені, швидкоплинні якості оточуючого його світу, які він насилу схоплює, він намагається звести в єдиний феномен у власній свідомості, для чого вдається до зусиль практичного розуму.

Образ майбутнього формується когнітивними процесами і емоційними реакціями, в ході яких усвідомлюються і наділяються глуздом і емоційним забарвленням події минулого і прогнозовані події і обставини майбутнього [4]. Образ майбутнього як емоційно-когнітивна модель орієнтує життєдіяльність суб'єкта в масштабах багаторічної тимчасової перспективи і головних цінностей, визначає спрямованість розвитку в майбутньому і особистісний смисл переживань в сьогоденні. Не тільки сьогодення впливає на майбутнє, але і, в

свою чергу, ті чи інші очікування і уявлення про майбутнє впливають на поведінку людини в сьогоденні і переживання нею свого справжнього.

Одним з важливих завдань сучасного суспільства є моделювання та проектування образу майбутнього як ціннісної соціальної установки молоді. Відомо, що саме молодь як особлива соціально-демографічна група, з одного боку, переживає період адаптації до майбутніх змін, а, з іншого, формує образ майбутнього і несе функцію його соціального відтворення [5].

В даному аспекті молодь виконує особливі соціальні функції: 1) успадковує досягнутий рівень і забезпечує спадкоємність розвитку суспільства і держави, несе функцію соціального відтворення, тим самим формує образ майбутнього; 2) володіє інноваційним потенціалом розвитку економіки, соціальної сфери, освіти, науки і культури, тим самим реалізує цей образ.

Сучасна специфіка формування молоддю образу майбутнього полягає в характерному пробудовуванні свого майбутнього незалежно від зовнішніх обставин, тобто побудова індивідуальних траєкторій, індивідуальних образів майбутнього.

Варто зауважити, що, в порівнянні з кінцем минулого століття, молодь стала більше прагнути і розраховувати на ведення більш вільного і залежного від її власних бажань способу життя. Таким чином, молоді люди в складний і жорстокий час поглинені внутрішньою проблематикою виживання. Вони прагнуть визначити для себе ті стратегії, які допоможуть їм вистояти і домогтися життєвого успіху.

На відміну від радянського і пострадянського періодів розвитку України, сучасна молодь не орієнтується на якийсь єдиний алгоритм побудови стратегій життєвого успіху і не виходить з єдиного, спільного для покоління образу майбутнього. Образ особистого майбутнього і вибір алгоритму його досягнення сьогодні не визначаються тільки соціальним статусом молодої людини, але припускають свободу індивідуального вибору і провідне значення особистих зусиль.

У процесі побудови особистістю свого життєвого світу закладено потенції трансформування індивідуально-психологічних та соціокультурних змістів [6]. Першим кроком для оптимізації життєвих завдань для молоді має стати визначення залежності моделювання майбутнього від характеру взаємодії її особистості зі світом. Наступним кроком може бути урахування атрибутивних характеристик життєвих завдань як індивідуальних практик моделювання майбутнього.

Футурологічний наратив у його завданнєвій формі є не тільки засобом організації майбутнього, він природно поєднує і за потребою змінює те, що вже відбулося, те, що переживається в даний момент і те, що має реалізуватися.

Особистість в ролі автора цього наративу будує свій життєвий шлях, відчуваючи на собі впливи способів взаємодії зі світом. Необхідно також враховувати специфіку побудови особистістю власної історії, особливості конструювання власного шляху.

### **Список використаних джерел:**

1. Кули Ч. Х. Человеческая природа и социальный порядок / Ч. Х. Кули. М.: Идея-Пресс: Дом интеллектуальной книги, 2000. 312 с.
2. Мид Дж. Г. Избранное / Дж. Г. Мид; пер. В. Г. Николаева. М., 2009. 290 с.
3. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка та Р. О. Семенової. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. Т.: VI. Психологія обдарованості Вип. 6. С. 115–125.
4. Войтович Н. О. Образ майбутнього як чинник адаптації студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти / Н. О. Войтович, Г. Делль. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 29. С. 267–279.
5. Сингаївська І. В. Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання як метод розвитку життєвої компетентності особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство. Науково-методичний збірник. К.: Контекст, 2000. С. 122–125.
6. Титаренко Т. М. Нариси до соціально-психологічної теорії особистісного життєконструювання / Т. М. Титаренко. Психологічна наука: проблеми і здобутки. 2014. Вип. 5. С. 172–186.

**МАТЕРІАЛИ**  
**IV Міжнародної наукової онлайн-конференції**  
**«ЮНГІАНСЬКЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ: ТЕОРІЯ І**  
**ПРАКТИКА»**

**05-06 червня 2021 року**

*Науковий редактор: Сингаївська І.В.*  
*Технічний редактор: Ткач Р. М.*  
*Оригінал-макет підготувала: Кашуба С.О.*

Підписано до друку 30.04.2021 р. Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. арк. 6,19. Наклад 300 прим.  
Зам. 244

Університет економіки та права «КРОК»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру ДК № 613 від 25.09.2001 р.

Надруковано департаментом поліграфії  
Університет економіки та права «КРОК»  
місто Київ, вулиця Табірна, 30-32  
тел.: (044) 455-69-80  
e-mail: Print@krok.edu.ua