

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ АКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ

Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р.

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5222>



ЯЦЕНКО

Тамара Семенівна

доктор психологічних наук,
дійсний член (академік) НАПН
України, професор кафедри
практичної психології
Українського державного
університету імені Михайла
Драгоманова,
м. Київ, Україна



Анотація. Зміст статті спирається на результати розробленого автором методу «Активне соціально-психологічне пізнання» (АСПП), що розкриває можливості оптимізації психічного здоров'я людини, завдяки розв'язанню нею внутрішніх стабілізованих суперечностей психіки.

Можливості оптимізації психіки іншої людини є взаємопов'язаними, як і залежними від адекватності діагностико-корекційного процесу АСПП. Йдеться про об'єктивування та розв'язання особистісної проблеми особи (внутрішньої стабілізованої суперечності). Дослідження в групах АСПП передбачає не лише увагу до вивчення онтогенетичних чинників формування психіки, а й до їхнього філогенетичного-семантичного наповнення.

Проведене дослідження в групах АСПП охоплює не лише онтогенетичні чинники розвитку психіки, а й філогенетичні, задані архаїчним спадком людства. Тому глибинне пізнання передбачає процес візуалізації психіки суб'єкта, що сприяє оптимізації пізнання архаїчно заданих чинників, завдяки переведенню їх у площину спостереження. Дієвість архаїчного спадку людства окреслено нами категорією «Зверх-Воно» (або «Зверх-Ід»), що дало змогу нам довершити «Модель внутрішньої динаміки психіки».

Знахідки останнього року сприяли конкретизації архаїчного спадку людства, як і його впливу на психіку сучасної людини, що підтверджують подані в статті ілюстрації в «Додатку». Глибинна психокорекція психіки суб'єкта (методом АСПП) упереджує архаїчність нашарувань на особистісну проблематику сучасної людини, особливо це є важливим для майбутнього психолога.

Ключові слова: активне соціально-психологічне пізнання (АСПП); архаїчний спадок психіки; глибинне пізнання; «Зверх-Ід»; особистісна проблема; оптимізації психічного здоров'я.

Вступ. Психодинамічний підхід до пізнання психіки в її цілісності (свідоме / несвідоме) ставить акцент на проблемах оптимізації методів підготовки майбутніх фахівців-психологів. Необхідно проаналізувати теоретико-практичні основи у форматі психодинамічного підходу до розуміння феномену психічного в його свідомих та несвідомих проявах, як і метод їхньої оптимізації. Наведене потребує уточнення наукового підходу до пізнання взаємозв'язків сфер «свідомого» і «несвідомого», в динаміці їхньої функціональної асиметрії.

Розроблений нами метод активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) передбачає можливість розкриття латентних (схрипих) аспектів психіки, котрі враховують природу несвідомого відповідно його архаїчної заданості. *Глибинна психологія*, в центрі

уваги якої знаходяться неусвідомлювані проблеми особи, зорієнтована на *розкриття феномену внутрішньої суперечливості психіки в її цілісності («свідоме / несвідоме»)*. Є підстави ствердити той факт, що несвідоме задається не лише механізмом індивідуалізованого «витіснення» (на що звернув увагу З. Фрейд), але й впливом на психіку людини *архаїчного спадку людства, котрий пов'язаний ще з доєдпальним (догенітальним) періодом його становлення, що окреслено нами категорією «Зверх-Ід»*. Саме ця категорія дала змогу довершити багаторічно сформовану нами «Модель внутрішньої динаміки психіки». Академічна психологія недооцінює (а то й ігнорує) архаїчний спадок людства, який впливає на перспективи соціальної самореалізації кожного індивіда. Останнє пов'язано з латентністю природи психічних самозмін, які є характерними для кожної людини за умов їхньої індивідуалізації.

Академічний інструментарій пізнання психіки (спирається на кількісні показники), що *унеможливує розкриття глибинних чинників індивідуалізації генези психічного, як і неповторності психіки кожної людини (за наявності в ній універсальї)*.

Постановка та розкриття проблеми дослідження. Розроблений нами груповий метод «Активне соціально-психологічне пізнання» (АСПП), спрямований на розкриття індивідуалізації психіки суб'єкта з врахуванням його архетипної заданості.

Індивідуалізованість кожної особи, як відомо, засвідчується відбитком пальця, що вказує на доцільність постановки проблеми пізнання психіки в її індивідуалізованості. Останнє підтверджується результатами більш як сорокарічного досвіду ведення нами глибинно-корекційної практики в групах АСПП. Останнє сприяє наданню адекватної допомоги кожній людині в її індивідуалізованій неповторності.

Проходження психокорекції майбутніми психологами, в групах АСПП, є базовою основою для їхньої зорієнтованості на досягнення успіху в самореалізації в професії «психологія» як і наданні допомоги іншим людям. Академічний підхід до професійної підготовки психологів зосереджений переважно на допомозі іншим людям, що і пояснює відсутність вимог до «власної відкоригованості». Метод АСПП, який лежить в основі здійснення глибинної психокорекції майбутніх психологів офіційно санкціонований (у 2004), що входить в освітню програму підготовки психологів (бакалавр) про що свідчить введення стандар-

ту в практику освіти психологів МОН України¹ (Яценко та ін., 2005).

Пізнання психіки в її цілісності потребує внесення змін як в теоретико-методологічні основи вузівської підготовки «практичних психологів», так і в практикуми особистісної психокорекції, котрі зорієнтовані на розвиток майстерності психологів, як передумови успішної самореалізації в безпосередньо практичній роботі. Сфера свідомого відзначається залежністю від просоціальних чинників, котрі латентно синтезовані з несвідомою сферою, *пізнання якої потребує забезпечення необхідних умов для спонтанності та невимушеності поведінки учасників АСПП, так і необхідності тематичної візуалізації психіки* (ілюстрації ст. 8-10).

Академічне пізнання психіки, яке зорієнтоване на втілення зовні заданих спонук до професійної самореалізації майбутнього психолога, неспроможне актуалізувати механізми розвитку психіки у її свідомих та несвідомих виявах. На шляху до успіху в практично-професійній роботі важливо пізнати та відкоригувати особистісну проблематику психіки майбутнього фахівця (внутрішню стабілізовану суперечливість психіки). Останнє є актуальним із причини руйнівної активності енергії мортідо, як і підлеглих психіки механізму «вимушеного повторення». Вказана проблема не знаходиться в полі уваги академічної психології, яка зорієнтована на градацію поведінки психолога, з врахуванням критеріїв «добре» чи «погано», кращим є орієнтованість на оптимальності його дій (з врахуванням неповторності психіки кожного суб'єкта). Глибинне пізнання психіки, в групах АСПП, вирізняється тим, що зміст діагностико-корекційного процесу спирається на феноменологічне підґрунтя психічного, яке, за умов спонтанності поведінки об'єктивує наявність в психіці внутрішньої стабілізованої суперечності, котра потребує розв'язання для оптимізації функціонування психіки в її системній організованості.

Основні концепти заявленої теми. Внутрішня стабілізована суперечність психіки не усвідомлюється особою, а значить є позаконтрольною. Вказане зумовлює деструкцію процесів соціалізації особи. Неконтрольована суб'єктом мимовільна заданість особистісної проблеми суб'єкта (внутрішньої стабілізованої суперечливості психіки) незмінно дотична не лише до минулого що задане онтогенетично, а й до *архаїчного спадку*

¹ На той час метод мав назву – «Активне соціально-психологічне навчання» (АСПН).

людства. Особистісні проблеми суб'єкта відзначаються тенденцією проявитись назовні, проте в замаскованій формі. Професійна підготовка психолога потребує проходження ним практикуму в групах АСПП, що сприяє розширенню та поглибленню ним розуміння цілісності психіки в єдності сфер: «свідоме / несвідоме».

Розроблений нами метод АСПП методологічно спирається на психодинамічну теорію, котра розкрита в багатьох моїх працях (Сірик, 2013; Яценко, 1989; Яценко, 2019). Практика АСПП враховує те, що в психіці суб'єкта, за певних умов соціалізації формуються чинники, які шкодять власному його саморозвитку та пригальмовують можливості просоціального самостановлення. Зауважимо, що АСПП передбачає діагностико-корекційну роботу з дорослими, які є просоціально зорієнтованими (працюють чи навчаються), тобто з тими, що знаходяться в рамках психічного здоров'я. В той же час, як доводять наші дослідження, особистісна проблематика суб'єкта може бути задана внутрішньоутробними чинниками саморозвитку (Сіденко, 2017), як і не позбавлена впливу архаїчного спадку людства (Яценко, 1989). Завдяки чисельним дисертаційним дослідженням, які виконані у науковому річизні психодинамічної парадигми (44 дисертації), з'явилися емпірично аргументовані підстави стверджувати, що для психічного розвитку особи має значущість раннє дитинство, як і підлітковий вік, що відзначається зв'язком з фазою актуалізації дієвості едіпальних залежностей людини (Сірик, 2013).

Відомо твердження З.Фрейда про те, що «кожний, хто народився в соціумі, незмінно є обтяженим едіпальними залежностями». Тому важливим є проходження курсу глибинної корекції в групах АСПП, який введено в програми підготовки психологів (Яценко та ін., 2005). Вказаний курс особистісної психотерапії сприяє гармонізації психіки майбутніх фахівців, котрі проходять глибинну корекцію завдяки пробудженню лібідного потенціалу, що знижує мортідно-руйнівні тенденції їх поведінки. Проходження психокорекції в групах АСПП забезпечує адекватність соціалізації, як і ефективність професійної самореалізації майбутніх фахівців — практичних психологів.

Є усі підстави на ствердження значущості проблеми «особистісної самореалізації майбутніх психологів», що потребує практики проходження ними психокорекційних занять в групах АСПП. Від вирішення вказаних вище проблем

залежить оптимальність психічного розвитку студентів психологічних факультетів. Останнє позначається на їхній адаптивності до соціальних змін, особливо це відчутно у військовий і післявійськовий період. Особистісна відкоригованість майбутніх фахівців-психологів загострює проблему оптимальності підготовки фахівців-психологів у контексті розвитку їхнього соціально-перцептивного інтелекту. Останньому сприяє проходження майбутніми психологами навчально-практичного курсу «Активне соціально-психологічне пізнання» (АСПП).

В останні роки метод набув нового дихання через отримання нами емпіричних доказів впливу на психіку людини архаїчного спадку людства, дієвості якого виявляється у здатності учасників АСПП передавати психологічну інформацію через тематичні психомалюнки, в яких незмінно є відступи від реальності (див. далі рис. 2-18). За останній рік дослідно-наукової роботи в групах АСПП нам вдалось уточнити «Модель внутрішньої динаміки психіки» (рис. 1) в яку введено підструктуру «Зверх-Ід» (див. рис. 1, стрілка 5). Останнє вказує на підтвердження впливу на психіку людини першопочатку архаїчного спадку людства, який ще не був обтяженим едіпальними чинниками, на прояв яких звернув увагу З. Фрейд, як на генезу становлення людства.

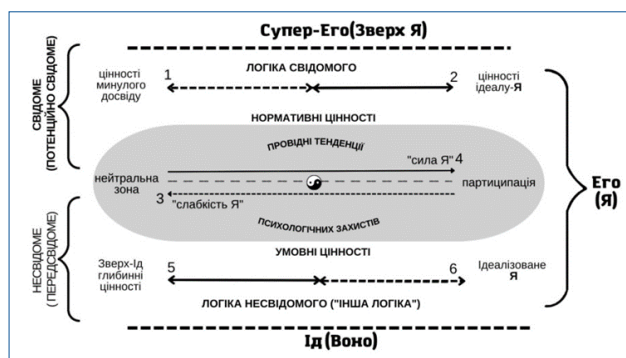


Рис. 1. «Модель внутрішньої динаміки психіки»

Основною характеристикою активності «Зверх-Ід» є ігнорування «принципу реальності». Аналіз підструктур, які презентує «Модель» (рис. 1) вказує на взаємозв'язок за вищевказаною ознакою ігнорування «принципу реальності» — «Зверх-Ід» з іншою підструктурою психіки за показником порушення «принципу реальності» а саме — «Ідеалізоване Я». Взаємозв'язок «Ідеалізованого Я» об'єктивується в нашому дослідженні у візуалізованій самопрезентації учасників груп АСПП. Відкриття нами (в 2023р.) дієвості підструктури «Зверх-Ід» є вагомим з позиції уточ-

нення фрейдівської структури психіки: «Его», «Супер-Его», «Ід». «Зверх-Ід» спричиняє проясненню сутності психіки людини «по горизонталі», зумовленої доєдпальним (досоціальним, довишнім) періодом становлення людства, енергетична дієвість якого має вияв (презентацію) у психомалюнках (див. далі рис. 2-18). Особливу увагу в психомалюнках привертають зображення, в яких присутнє ігнорування реальності законів земного світу.

В контексті сказаного, ми не можемо минути увагою «психологічні захисти» суб'єкта, які є двох видів: ситуативні і базальні. Останні пов'язані з фактом відступів від «реальності» (див. тематичні психомалюнки рис. 2-18). Останнє пояснює важливість дослідної уваги до психіки як «по горизонталі» (архаїчний спадок), так і «по вертикалі» (онтогенез). «Вертикаль» знайома психологам з часів досліджень З. Фрейда та А. Фрейд.

«Горизонталь» в її енергетичному потенціалі виявляє себе завдяки активності чинників, що не підкоряються законам Земної реальності. На це вказують малюнкові зображення, в яких передача психологічної інформації здійснюється шляхом використання неземних (небесних) реалій (або ж підземелля). Категорія «Зверх-Ід» посприяла уточненню розуміння смислової сутності архаїчного спадку людства в його впливі на психіку сучасної людини.

Уперше в українській психології нами розкрито та уточнено архаїчні чинники активності психіки, в їхній доісторичній, досоціальній та доєдпальній заданості. Дієвість «Зверх-Ід» («Зверх-Воно») функціонально виявляється в ігноруванні «принципу реальності». Указана категорія доповнює розуміння формоутворення людського духу, що засвідчується малюнковим «зображенням» внутрішнього світу (див. тематичні психомалюнки, рис. 2-18).

Глибинне пізнання спирається на самоплинно сформовані когнітивні процеси психіки суб'єкта, що започатковані ще з доєдпального періоду, котрі можуть деформуватися психологічними захистами (див. рис. 1 «Модель», еліпс (посередині)). Захисти є взаємопов'язаними з дієвістю «Зверх-Ід», що засвідчують психомалюнки, які ілюструють соціально-перцептивну реальність. Уперше представлено нами структурно-динамічну сутність психічного, з уточненням енергетичного потенціалу «Ідеалізованого Я», завдяки взаємозв'язкам його із «Зверх-Ід». Гли-

бинне пізнання психіки відкриває перспективи ослаблення та нівелювання відступів від соціально-перцептивної реальності, які порушують адаптивність особи до соціуму та гальмують її досягнення в просоціальній самореалізації.

Представлений науково-дослідний матеріал спирається на результати сорокарічної практики формування та реалізації методу «Активного соціально-психологічного пізнання», котрий підпорядковується відкритому нами закону «позитивної дезінтеграції психіки та вторинної її інтеграції на більш високому рівні психічного розвитку суб'єкта» (Яценко, 1989). Останнє є співставним із дієвістю філософського закону «заперечення — заперечення», що актуалізує ефективність соціально-перцептивного пізнання в групах АСПП в системі «суб'єкт — суб'єкт», що сприяє позитивній динаміці особистісного зростання особи, пов'язаного з самоактуалізацією та самореалізацією. Останнє сприяє внутрішній гармонізації психіки особи в її цілісності (свідоме / несвідоме).

Ігнорування академічною психологією результатів глибинних досліджень психіки в її цілісності (свідоме / несвідоме) гальмує прогрес психології як науки, у форматі практичної підготовки майбутніх психологів, яка потребує надання їм допомоги у здійсненні власної психокорекції. Остання є необхідною передумовою результативності практичної роботи психолога з іншими людьми.

Академічний підхід до пізнання феномену психічного спирається на свідому поведінку суб'єкта із її підтвердженням кількісними показниками, що ігнорує смислові параметри несвідомого. Тому академізм розуміння психіки зумовлює ілюзорне враження щодо науковості, при зтушуванні необхідності пізнання індивідуально-особистісної неповторності психіки кожної особи. Сказане підкреслює відсутність в академічному просторі адекватного інструментарію дослідження функціональних особливостей психіки людини, через відсутність умов невизначеності поведінки. Психіка кожної людини має неповторну і водночас полізначеннєву семантику, що виходить за межі можливостей адекватного її пізнання шляхом опосередкування кількісними показниками.

Відсутність у сфері практичної психології смислової демаркації вищевказаних двох підходів (академічного і психодинамічного), породжує безліч гальмівних та дискредитаційних трактувань категорії «глибинне пізнання психіки»,

як другорядної для пізнання психіки. Створюється враження, що те, що не лежить на поверхні можна і не бачити, тобто ігнорувати. За таких обставин уповільнюється розвиток психології як науки, в її спроможності наукового обґрунтування, що є необхідним для відповідної практики підготовки майбутніх психологів до ефективного надання ними практичної допомоги іншим людям. Саме через ці причини **особистісні проблеми суб'єкта** (стабілізовані внутрішні (неусвідомлювані) суперечності) залишаються дотепер на узбіччі уваги академічних психологів.

За умов ігнорування глибинної психології, породжується невідповідність реальності академічного підходу до розуміння сутності психічного. Причиною цього є ігнорування нероздільності взаємозв'язків сфер свідомого і несвідомого. В академічній психології (на відміну від глибинної) відсутня науково-методична обґрунтованість інструментарію пізнання психіки в її цілісності, тобто з врахуванням взаємозв'язку сфер «свідоме / несвідоме». Спостерігається обмеження практичної роботи академічних психологів сферою свідомого, що не є виправданим.

Тому дотепер залишається невирішеною, хоча й актуальною для практичної психології, проблема *точності (адекватності) діагностики психічного*, яка потребує процесуальності процедури пізнання, а не тестових досліджень. Сказане вище стимулювало розробку методологічно обґрунтованого методу АСПП, який, каталізуючи спонтанну активність суб'єкта, відкриває перспективи адекватного розуміння індивідуалізованості психіки в її особистісному потенціалі та архаїчно заданому потенціалі. Групова робота АСПП спроможна спонукати її учасників до реконструювання власних, усталених позицій та поглядів на самого себе та на людей. Аналіз та психоаналітичне осмислення досвіду пізнання психіки людини в групах АСПП дало нам підстави окреслити **проблемні тези важливі для розуміння психіки в її цілісності**:

- сутність психічного полягає в єдності свідомого й несвідомого зі збереженістю їхньої функціональної автономії та суперечливих узаємозв'язків;

- психіка у своїй цілісності піддається впливу двох видів суперечностей — антагонізм («вертикаль») та антиномія («горизонталь»), котрі маскуються від свідомості як і невидимі для зовнішнього спостерігача, що потребує уваги до відступів від реальності;

- автономність сфер свідомого і несвідомого є відносною, а не абсолютною, вона задається генезисом процесу розвитку психіки суб'єкта, як в «онто-», так і у «філо-» генезі;

- свідоме і несвідоме мають відмінності у своїй функціональній організації, а саме: дискретність свідомого й симультанність несвідомого, як і асиметрія їхніх енергетичних спрямувань, що відображує створена нами «Модель внутрішньої динаміки психіки» (див. рис. 1);

- система психологічних захистів функціонує у двох взаємопов'язаних різновидах — базально-архаїчному («горизонталь») і ситуативно-онтогенетичному («вертикаль»);

- психічне незмінно знаходиться на перетині вертикальних і горизонтальних енергетично-силових ліній, тому в будь-якій активності суб'єкта присутні як свідоме, так і несвідоме;

- психодинамічний формат пізнання психічного передбачає здійснення процесуальної діагностики, що спирається на професійність діалогічної взаємодії психолога з респондентом з орієнтуванням на смислові параметри психіки (Яценко та ін., 2023; Yatsenko et al., 2022);

- психічне характеризується функціональною двоякістю («свідоме / несвідоме»), що породжує в структурному аспекті відмінності, як от: «ізоморфізм — гомоморфізм»; «подібність — інакшість»; «однозначність — полізначність»; «вертикаль — горизонталь» тощо;

- структурно-функціональні параметри системи несвідомого є вільною від «статі, простору й часу», як і зберігають емотивність пріоритетів інфантильних цінностей особи, породжених як доедіпальним, так і едіпальним періодами розвитку;

- смисл несвідомого відображається в ітеративності (повторюваності) окремих характеристик, які об'єктивуються за умов спонтанності поведінки під впливом дієвості закону «вимушеного повторення» (що створює ефект «хибного кола»);

- гармонійність психічного полягає не лише в рівновазі потягів «Ід» з потребами і можливостями «Я», але й у пріоритеті просоціальних тенденцій, що мають зв'язок як з «принципом задоволення» так і з «принципом реальності»;

- свідоме є інкорпорованим у навколишній, просоціальний світ, несвідоме ж асимільоване з глибинно-архаїчними інтересами, що відзначаються прагненням «Я» до самореалізації у повсякденній поведінці та життєдіяльності суб'єкта;

• інтеграційною ланкою між сферою свідомого й несвідомого є система психологічних захистів, якій притаманне викривлення реальності зумовлених суб'єктивною інтеграцією психіки (див. рис. 2-18). Проблема особи може виявлятися в об'єктивності *дезінтегрованості психіки*, зокрема через такі показники як «дискретність — симультанність»; «симетрія — асиметрія»; «антагонізм — антиномія»; «ізоморфізм — гомоморфізм» та ін.

Академічні дослідження не враховують вищезначених особливостей феномену психіки. Більше того, спостерігається усталений пріоритет дослідної уваги до сфери свідомого та ігнорування навіть самого факту існування несвідомого. У класичному (академічному) пошукуванні зводяться в абсолют кількісні показники, що охоплюють лише прямолінійні взаємозалежності (поза увагою залишаються глибинні, енергетично потужні, але неусвідомлювані людиною чинники). Глибинна психологія, в психодинамічному її варіанті має відправну позицію, а саме: *відсутність диференціації «психічного» на частини, його функціонування, психіку ми розглядаємо цілісно (свідоме/несвідоме)*.

Психодинамічний погляд на психіку актуалізує не лише проблему цілісності та системності розуміння психічного, але і його логічну впорядкованість, що виражає «логіка свідомого» і «логіка несвідомого» («інша логіка»).

Наші здобутки в пізнанні психіки в її цілісності (глибинне пізнання) не збігається із позицією тих дослідників, які ототожнюють несвідоме з фізіологічним процесом, або ж просто його ігнорують (академічні психологи). Водночас важливо зауважити, що психічне не є і суто духовним явищем, відокремленим від мозкових процесів. Важливою є **філософсько-психологічна** позиція: *психічне відображення визначається відношенням до предметного світу*. Особливо це є значущим при пізнанні сутності архаїзмів у психіці, які охоплюють ще *доісторичний, доедіпальний період, який відзначається **непідкореністю «принципу реальності»***. Останнє переконливо ілюструють тематичні психомалюнки (виконані власноруч чи підібрані з поміж існуючих художніх творів), які ми представляємо далі. Тематика психомалюнків може варіюватись, тобто один і той же малюнок різними людьми може семантично сприйматись по-різному, тобто назви малюнків різними у сприйнятті людей індивідуалізуються (див. тематичні психомалюнки учасників АСПП в кінці тексту статті).

Психомалюнки вказують, що їх сюжети зорієнтовані на вираження самовідчуттів суб'єкта і тому спостерігається незалежність від реалістичності предметних зображень. Звідси припущення, що розвиток психіки людини зароджувався ще в доедіпальний, довиховний, досоціальний період розвитку людства (на «Моделі», рис. 1, див. стрілка 5). Особливістю зазначеного періоду є відсутність дієвості «принципу реальності», що й засвідчують психомалюнки. Наведене вище дає змогу *уточнити позиції З. Фрейда, який пов'язував зародження психіки людства із появою у соціумі регулятивності поведінки*, що задано введенням «Табу на інцест». На наш погляд, вказаний З. Фрейдом період відбулося перекопструктурування енергетичних імпульсів дієвості «принципу реальності» за яким крились чинники «Табу на інцест». Поява в регулюванні поведінки людей в соціумі «Табу на інцест» (на думку З. Фрейда) дало поштовх до блокування сексуальної енергії. Саме ця енергія з його точки зору зумовила як початок, так і розвиток формування соціальних форм самореалізації, котрі каталізувались механізмом *сублімації*. Психологія дуже довгий час перебувала в полоні фрейдівської теорії (що відноситься і до нашої наукової школи).

В останній рік ми знайшли відповідь на питання, яке не мало довгий час відповіді, а саме: «Чому в психомалюнках значно менше виявляється сексуальні мотиви, а переважають **відступи від реальності, за якими криється прагнення «до сили»** (а не суто едіпальні поклики)?». Так ми виявили і ввели в «Модель» (рис. 1) підструктуру «Зверх-Ід», яка засвідчує активність мотивів заданих ще в доедіпальний період (на який ніхто не звернув увагу). Думаю, що це трапилось з однієї вагомої причини: уся система психоаналізу є вербальною (вибудувана на спонтанності вербальних реакцій особи).

Психодинамічна практика (яку ми розвиваємо уже сорокаріччя) першопочатково передбачала (учасниками групи АСПП) виконання тематичних психомалюнків². В останні роки наша увага зосередилась на розкритті сутності архаїчного спадку як і його ролі в психологізації людини (як і людства загалом). Останнє пояснює чому ми ведемо групові, а не індивідуалізовані заняття і ствер-

² Теми нами даються як орієнтир на психологічний формат малюнкової самопрезентації, в подальшому вони можуть за бажанням привносити власні психологічні теми, (або їх уточнювати). Головним є психомалюнок.

джуємо ефективність роботи в групах. Аналіз психомалюнку відбувається в групі (з огляду на універсальні психіки). Наша практика і аналіз її позитивних результатів за груповим методом АСПП представлена у численних наших публікаціях.

Ми торкнулись одного із важливих аспектів пізнання психіки, котрі є «незайнятими» у нашій українській психології, а саме: єднання архаїчного спадку із психікою сучасної людини, в чому нам допомогли тематичні малюнки, які використовуються у підготовці майбутніх психологів (Яценко, 2019). Особливу значущість у вказаному контексті мали ті малюнки, які підбирались для тематичної самопрезентації учасниками АСПП, в яких для об'єктивування змісту їхньої психіки використовувались небесні й чи підводні зображення. Подібні відступи від реальності передають зміст впливу на психіку людини (зокрема, на візуалізацію її змісту) архаїчного спадку людства (Яценко, 2019).

Відступи від реальності шкодять людині у її самореалізації. На це вказує і «Зверх-Ід» (див. «Модель, рис. 1, стрілка 5 суперечить стрілці 6 «Досягнення ідеалу»). Тому психокорекційні заняття в групі АСПП сприяють, на поведінково самопрезентативному матеріалі, виявити ті аспекти психіки пізнання яких людиною вивільняють її від відступів від реальності. Пізнання вказаних відступів (для прикладу див. ілюстрації рис. 2-18) дає змогу людині бути успішним у соціальній самореалізації завдяки використанню власних здібностей на самореалізацію, а не на маскуванні невдач, стверджуючи власне «ідеалізоване Я». Саме так набувається досвід «соціально-перцептивного інтелекту» (Яценко та ін., 2022a; Яценко та ін., 2022b, Яценко та ін., 2023), який базується не стільки на слові, як на механізмі партиципації (тобто на співпричетності речей, що і засвідчують тематичні психомалюнки (рис. 2-18).

Збереженість у сучасних людей пралогічного мислення засвідчується їх здатністю передавати складні смисли завдяки співпричетності (партиципації) речей (об'єктів, предметів з використанням як небесного так і земного простору) (Яценко, 2021).

Тому важливо практикуючим психологам використовувати психомалюнки. Це сприяє точності діагностики, в аспекті пізнання смислових параметрів неусвідомлюваних особою, проте дієвих в її психіці чинників, котрі мають архаїчний генезис.

Глибинне пізнання психіки (в системі АСПП) сприяє її оздоровленню, що потрібна для майбут-

ніх психологів). Посиленню реалістичності пізнання та трактування виявів, передусім власної психіки забезпечується в групах АСПП. У психології не працює приказка «чоботар без чобіт». Психолог повинен бути відкоригованим. Невідкоригованість психолога виявляється у відступах від реальності у сприйнятті іншої людини, а не лише у власному самосприйнятті. Тому успіхи практикуючого психолога повинні починатись із власної психокорекції, що сприятиме самопізнанню. Невідкоригований психолог не розуміє причин навіть власних негараздів. За таких умов – «Чи може він допомогти іншим людям у розв'язанні їхніх проблем?». Тим паче, що людина відчуває лише наслідки проблем. В пошуках особистісної проблеми людині потрібна допомога психолога, щоб її віднайти, що є неможливим за умов власної, особистісної невідкоригованості фахівця.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Сіденко, Ю.О. (2017). *Глибинне пізнання перинатальної символіки шляхом візуалізованої репрезентації майбутнього психолога* [Дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук. Прикарпатський національний університет]. Івано-Франківськ, 508 с. https://svr.pnu.edu.ua/?page_id=193
- Сірик, І.В. (2013). *Едіпова залежність та її вплив на формування психіки суб'єкта* [Дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук. Київський університет імені Бориса Грінченка]. Київ, 224 с.
- Яценко, Т.С. (1989). Психологічні основи активної підготовки майбутнього педагога до спілкування з учнями [Дисертація на здобуття ступеня доктора психологічних наук.]. Пер. Київ, 432 с.
- Яценко, Т.С. (2019). *Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми*: монографія. Дніпро: Інновація, 283 с. <http://ephseir.phdpu.edu.ua/handle/8989898989/5711?show=full>
- Яценко, Т.С. (2021) *Методологія глибинного пізнання: пралогічне та логічне мислення*: монографія. Дніпро: Інновація, 323 с. Пер. <http://ephseir.phdpu.edu.ua/handle/8989898989/5718?locale-attribute=en>
- Яценко, Т.С. (наук. кер.), Теслюк, П.В., Євтушенко, І.В., Аврамченко, С.М., Лисянська, Т.М., Харченко, Д.М., Сергієнко, І.М., Зажирко, М.П. (2005). *Галузевий стандарт вищої освіти. Напрямок підготовки: 0101 — Педагогічна освіта. Спеціальність: 6.010100 — Практична психологія. Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр*. Київ. <http://surl.li/oawvf>
- Яценко, Т.С., Галушко, Л.Я., Євтушенко, І.В., Сергата, І.О., & Ткаченко, К.В. (2022a). Теоретико-практичні проблеми глибинного пізнання психіки суб'єкта в її пралогічно-візуалізованих виявах. *Технології розвитку інтелекту. Vol 6, No 2*(32)

https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/607

Яценко, Т., Митник, О., Галушко, Л., Ткаченко, К., & Бульченко, Д. (2022b). Особливості пізнання пралогічного мислення у процесі психоаналізу візуальних презентантів психіки суб'єкта. *Психологія / Суспільство*. № 2, С. 113-134 <http://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/1180>

Яценко, Т.С., Галушко, Л.Я., Євтушенко, І.В., & Бульченко, Д.В. (2023). Діалог у глибинному пізнанні психіки суб'єкта. *Технології розвитку інтелекту*, Vol 7,

No 2(34).

https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/634

Yatsenko, T., Ivashkevych, E., Halushko, L., & Kulakova, L. (2022). Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: Functioning of Pragmatic Referent Statements. *PSYCHOLINGUISTICS*, 31(1), 187-232. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2022-31-1-187-232>

Додаток.

Психомалюнки учасників групових занять в системі АСПП



Рис. 2. «Страх самотності»



Рис. 3. «Перспективи у службовій ситуації»



Рис. 4. «Сприйняття нещастя»



Рис. 5. «Досягнення свободи»



Рис. 6. «Долаю перепони і прокладаю шлях для інших»



Рис. 7-10. «Як мене бачать люди, як я бачу сам себе»



Рис. 11. «Сум за минулим»



Рис. 12. Ідеальна сім'я, моя сім'я»



Рис. 13. «Власне самовідчуття»



Рис. 14. «Пошук себе справжнього»

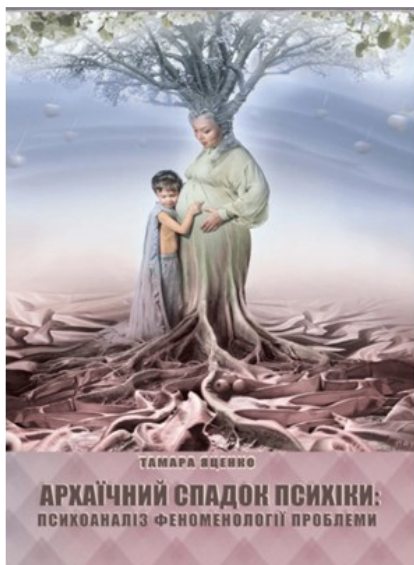


Рис. 15. «Архаїчний спадок психіки»

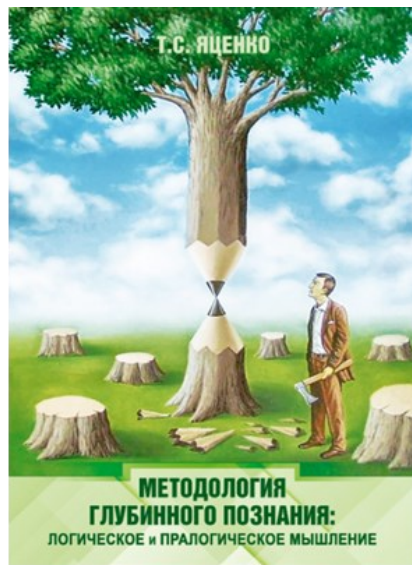


Рис. 16. «Пралогічне та логічне мислення»



Рис. 17. «Власне тату»



Рис. 18. «Ідеальні відносини»

OPTIMIZATION OF PERSONAL MENTAL HEALTH IN THE PROCESS OF ACTIVE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL COGNITION

Scientific report at the methodological seminar of NAES of Ukraine «Actual problems of mental health protection of the Ukrainian people under martial law and post-war times», November 16, 2023

Tamara Yatsenko

DSc in Psychology, Professor, Full Member (Academician) of NAES of Ukraine, professor of the department of practical psychology of Dragomanov Ukrainian State University, Kyiv, Ukraine

Abstract. *The content of the article is based on the results of the method of "Active Social-Psychological Cognition" (ASPC) developed by the author, which reveals the possibilities of optimizing a person's mental health by resolving internal stabilized contradictions of the psyche.*

The possibilities of optimizing another person's psyche are interrelated, as well as dependent on the adequacy of the diagnostic and corrective process of ASPC. This means objectification and solution of a person's personal problem (internal stabilized contradiction). Research in ASPC groups involves not only paying attention to the study of ontogenetic factors in mental formation, but also to their phylogenetic and semantic content.

The research in ASPC groups covers not only the ontogenetic factors of mental development, but also the phylogenetic ones, which are determined by the archaic heritage of the humanity. Therefore, in-depth cognition involves visualization of the subject's psyche, which helps to optimize the cognition of archaic factors by transferring them to the plane of observation. The author outlines the effectiveness of the archaic inheritance of the humanity using the "Super-It" (or "Super-Id") category, which allowed us to complete the "Model of the Internal Dynamics of the Psyche".

The findings from the last year contributed to the specification of the archaic heritage of the humanity, as well as its influence on the psyche of a modern person, as illustrated in the Appendix. In-depth psychocorrection of the subject's psyche (the ASPC method) prevents the archaic layers on the personal problems of a modern person, which is especially important for the future psychologist.

Keywords: *active social-psychological cognition (ASPC); archaic heritage of the psyche; in-depth cognition; "Super-Id"; personal problem; optimization of psychological health.*

Дата публікації: 11 грудня 2023 р.