

Научная статья

УДК 159.923+159.9.07

DOI: 10.15293/2312-1580.2402.06

Проективные техники в работе с экзистенциальной фрустрацией

Кравченко Светлана Витальевна

*Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск, Россия*

Аннотация. Современный человек находится в условиях, в которых его базовые потребности реализованы, поэтому устремления индивидуума в большей степени направлены на поиск смысла жизни и счастья. В переходные периоды, во времена кризиса возникает ситуация утраты прежних смыслов и появляется необходимость в поиске новых. Перед все большим количеством людей встает задача найти свой смысл жизни и понять, что нужно для ощущения удовлетворенности жизнью. Эти размышления относятся к числу экзистенциальных. В статье проводится анализ термина «удовлетворенность жизнью», исследуются понятия экзистенциального кризиса и экзистенциальной фрустрации. В практической части описана одна из проективных техник (сказкотерапия) как инструмент в работе с экзистенциальными затруднениями.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью; смысл жизни; проективные техники; сказкотерапия; экзистенциальный кризис; экзистенциальная фрустрация.

Для цитирования: Кравченко С. В. Проективные техники в работе с экзистенциальной фрустрацией // СМАЛЬТА. 2024. № 2. С. 66–76. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.06>

Research Article

Projective Techniques in Dealing with Existential Frustration

Svetlana V. Kravchenko

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

Abstract. A modern man is in conditions in which their basic needs are fulfilled, therefore the aspirations of the individual are more aimed at finding the meaning of life and happiness. In transitional periods of society, in times of crisis, there is a situation where old meanings are lost and there is a need to search for new ones. More and more people are faced with the task of finding their meaning and understanding what is needed to feel satisfied with life. These reflections are among the existential. The article analyzes the term life satisfaction and explores the concepts of existential crisis and existential frustration. The practical part describes one of the projective techniques (fairy tale therapy) as a tool for working with existential difficulties.

Keywords: life satisfaction; the meaning of life; projective techniques; fairy tale therapy; existential crisis; existential frustration.



For Citation: Kravchenko S. V. Projective Techniques in Dealing with Existential Frustration. *SMALTA*, 2024, no. 2, pp. 66–76. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2402.06>

Введение

Сегодня многие люди страдают от глубинного чувства утраты смысла своей жизни, которое соединено с ощущением пустоты. Это называется экзистенциальным вакуумом. В отличие от животных инстинкты не диктуют человеку, что ему нужно; и в отличие от человека вчерашнего дня традиции не диктуют ему, что должно. Не зная ни того, что нужно, ни того, что должно, человек нередко утрачивает ясное представление о том, чего же он хочет. Сказанное позволяет сформулировать основной тезис: человек стремится обрести смысл в своей жизни и ощущает фрустрацию, если это стремление не реализуется.

Понятие экзистенциального кризиса и экзистенциальной фрустрации

К экзистенциальным относятся проблемы конечности существования, возраста, смысла жизни, одиночества и свободы. В рамках настоящей работы экзистенциальный кризис понимается в аспекте осознания смысла существования субъекта.

С Античности до настоящего времени в качестве основной выступает мысль о том, что жизнь должна иметь смысл, чтобы быть благом и ценностью, и смысл должен возвышаться над ней. Существующие концепции смысла жизни можно объединить в систему (рис.).

Суть концепции	Смысл жизни состоит в	Наименование концепции	Автор концепции
	в получении удовольствия	гедонизм	Аристипп (ок. 435 – ок. 355 до н. э.);
	в достижении счастья	эвдемонизм	Аристотель (384–322 г. до н. э.), Эпикур (342 / 341 до н. э)
	в извлечении из всего и всех пользы	утилитаризм	Дж. Бентам (1748-1832), Дж. С. Милль (1806-1873)
	в том, чтобы его искать	экзистенциализм	С. Кьеркегор (1813-1855), Жан-Поль Сартр (1905-1980), А. Камю (1913-1960)
	в получении выгоды любой ценой	прагматизм	У. Джеймс (1842-1910), Дж. Дьюи (1859-1952)
	в служении другим людям	этика долга	И. Кант (1724-1804)
	в реализации	императив Пиндара	Пиндар (ок. 518-438 г. до н.э)

Рис. Система концепций, исследующих смысл жизни



Согласно исследованию И. С. Даниловой и И. Н. Амосовой, Россия находится на 116 месте по уровню ощущения счастья у ее жителей [3]. Сложно быть счастливым, если человек не знает, чего он хочет.

Сегодня наблюдается противопоставление традиционных ценностей современным [19, с. 437]. Выбор делает каждый человек самостоятельно. Д. А. Леонтьев, рассуждая о смысле жизни, изучает его природу, строение и динамику [7, с. 103].

Все больше людей, которые обращаются за психологической помощью, говорят о «бессмысленности» своей жизни или об ощущении проживания «не своей жизни». Зачастую человек просто не знает, куда он идет. Порой он к чему-то долго идет, но в какой-то момент приходит к мысли об утрате ценности того, к чему шел, или о глубоком сомнении, что это именно его путь. В жизни образуется пустота, тупик. Такие тупики в развитии, как было отмечено выше, называются экзистенциальным вакуумом. Такое состояние одинаково свойственно и мужчинам, и женщинам [19, с. 57]. При подобном кризисе люди не чувствуют себя субъективно благополучно [24, с. 543].

И. Джидарьян [4, с. 37] рассуждает о сложности самоидентификации женщин, когда огромное количество мужчин (И. Кант, А. Шопенгауэр, Ф. Ницше) высказывались об их слабых интеллектуальных и душевных качествах. Ж. Е. Кадыржанова связывает экзистенциальные кризисы с кризисами середины жизни [6, с. 85].

Экзистенциальный кризис можно определить как проявление чувств беспокойства и тревоги, вызванных вопросами о смысле и осознании человеческого существования [21, с. 65]. Если жизнь – это процесс, то кризис – это препятствие на этом жизненном пути, которое нарушает естественный ход событий. Возникает экзистенциальная тревога – бессмысленность, неопределенность, безнадежность, ощущение отсутствия опор за пределами личности.

Экзистенциальную фрустрацию можно определить как потерю смысла своего существования. В. Франкл не считал фрустрацию болезнью: «Озабоченность или даже отчаяние человека по поводу смысла жизни есть экзистенциальное страдание, а не заболевание» [18, с. 60].

Основные вопросы, которыми обеспокоен человек в состоянии экзистенциальной фрустрации: Что мной движет? Кто я? Что я? Откуда я? Куда я? Зачем я? [8].

Работая с клиентами в экзистенциальных кризисах или фрустрации, специалист нередко сталкивается с ощущением пустоты, которую испытывает большой процент клиентов. Люди говорят, что их ничего не радует. «Вот есть у меня работа, есть семья. Вот я просыпаюсь, готовлю завтрак для членов семьи, причем это такая не очень приятная обязанность, иду на работу. Каждый день одно и то же. И что мне от всего этого? Внутри пустота? Это и есть вся жизнь?»

Для психологической работы с клиентами с подобными запросами важно помочь определить их ценности. Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей [10, с. 119].

В большой части случаев оказывается, что те ценности, которые присущи индивиду, не реализуются в его жизни, а реализуются какие-то иные, отсюда и ощущение «не своей жизни», которое их постоянно преследует. Когда человеку глубинно важно одно, а в его жизни присутствует совсем другое, сложно чувствовать себя счастливым и удовлетворенным жизнью.

Связь удовлетворенности от работы и удовлетворенности жизнью все чаще становится предметом исследований [25]. Рассмотрим случай Ольги (разрешение на



публикацию получено, имя клиента изменено). Ольга 7 лет живет с любящим ее мужчиной, работает главным бухгалтером в крупной компании, трижды в неделю занимается спортом, у нее хороший доход, но жизнь ее не радует совсем. Ольга постоянно говорит о раздирающей пустоте внутри нее. Выяснилось, что учиться женщина пошла, потому что сказал отец. Спортзал она не любит, ей это тяжело, но это все, что у них общего с мужем, их общие интересы. Она совсем по-другому видела свою жизнь, когда мечтала о будущем. И получается, что ее ценности совсем не соотносятся с той картиной, которая реально у нее есть. Хотя картина-то неплохая, но это не ее. Из данного примера можно сделать вывод, что потеря собственных ориентиров приводит к ощущению «не своей жизни», ощущению «отсутствия счастья». Потеря субъективного ориентира выступает проблемой, которая не исследована в литературе, но является очень актуальной.

Особенности проективных техник как методов работы с экзистенциальными кризисами

Одними из эффективных методов работы с экзистенциальными кризисами являются проективные техники.

Под проективными [20] понимают совокупность методик и техник, направленных на исследование личности в рамках проективного диагностического подхода. Прибегавшие к проективной технике исследователи сошлись во мнении, что основой является неизменно присущее человеку стремление трактовать явления и предметы окружающей действительности во взаимосвязи с его желаниями [2, с. 21].

Изначально проективные методики использовались по большей части в клинике неврозов [22, с. 107]. Л. Франк [16, с. 186] говорил о проективных техниках как о приеме исследования личности. При использовании данного приема испытуемому предлагают определенные картинки, ситуации или задачи, которые являются стимульным материалом для разыгрывания его фантазий и воображения. Таким образом, перед испытуемым открывается почти неограниченное разнообразие возможных ответов. Проективные стимулы обычно расплывчаты и неоднозначны, чтобы не ограничивать фантазию человека. Тестовый материал является неким экраном, на который испытуемые «проецируют» свои характерные мыслительные процессы, потребности, тревоги и конфликты.

Для проективных методов диагностики характерны следующие особенности:

- испытуемый не знает, что именно тестируется, на что направлен тест;
- при применении проективных техник внимание фокусируется на картине личности в целом, а не на отдельных чертах;
- проективные техники помогают извлекать из глубины подсознания невербализованный материал, наладить диалог между «внутренним» и «внешним» в фантазиях и мыслях субъекта;
- проективные методики наиболее эффективны при выявлении скрытых или неосознаваемых сторон личности [11, с. 303].

Проективные методики отличаются разнообразием получаемого диагностического материала. Их применение дает возможность изучить внутренний мир человека, что не позволяют сделать стандартизованные тесты.

Сказкотерапия как проективная техника работы с экзистенциальной фрустрацией

Важной проективной техникой выступает сказкотерапия. Это направление, пишет Д. Ю. Соколов [13, с. 58], связано со стимулированием творческого начала лич-



ности, раскрытием его скрытых энергорезервов и, в итоге, выискиванием наиболее адекватных приемов разрешения собственных жизненных проблем. Это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни [17, с. 68]. Здесь происходит процесс переноса сказочных смыслов в реальность, процесс активизации ресурсов, потенциала личности [9].

Сказкотерапия помогает личности дать простор для фантазии, активируя глубинные потребности и желания [13, с. 18]. Здесь нет «хорошего» и «плохого». События в сказке логично вытекают одно из другого, и человек самостоятельно воспринимает причинно-следственные связи. Испытуемые ассоциируют себя с героями сказок, принимая их архетип [23].

Можно выделить основные этапы, присущие любой сказке.

1. Рождение или появление героя [12].
2. Жизнь в родительской семье.
3. Уход из родительской семьи.
4. Выбор героем определенного пути.
5. Испытание героя.
6. Появление помощников героя.
7. Борьба со злом и, как правило, победа над ним.
8. Возвращение домой. Трудности Пути.
9. Возрождение.
10. Прибытие домой.
11. Обретение нового образа.

Применение сказкотерапии в работе с экзистенциальной фрустрацией

Рассмотрим, как метод сказкотерапии помогает в решении проблем экзистенциальной фрустрации.

Разберем три кейса.

Кейс 1. «Не своя жизнь», Елена, 41 год. Запрос: живу не своей жизнью. Все делаю из состояния «надо» и «правильно», не знаю, чего хочу; сложности в отношениях с мужем.

Кейс 2. «Среди чужих», Оксана, 48 лет. Запрос: переезд в другой город, ощущение одиночества.

Кейс 3. «Серая жизнь», Ирина, 45 лет. Запрос: не могу радоваться жизни, ощущение серости.

На первом этапе участникам предлагалось назвать любимую сказку из детства. На втором этапе – рассказать сюжет этой сказки так, как участница его помнит. На третьем этапе – назвать действующих персонажей, которых помнит, и выбрать одного, кто больше всего внутренне отзывается. На четвертом этапе – «войти в роль» этого персонажа и рассказать его историю от первого лица. Пятый этап – рефлексия. Ответить на вопросы: в чем назначение этого героя? Для чего он живет? Что он делает? Благодаря каким качествам ему удастся прийти к желаемому результату? Найти общее между персонажем и собой.

Кейс 1. Елена, сказка «Приключения Буратино» [14].

«Сказка о героях, которые раскрывали тайну золотого ключика. Деревянный мальчик Буратино, которого выстрегал из полена папа Карло, озорничает. Однажды он попадает в театр Карабаса и срывает представление. Зато там он знакомится со своими друзьями.



Действующие герои:

Папа Карло – «отец» главного героя.

Джузеппе – лучший друг Папы Карло.

Карабас – владелец кукольного театра.

Лиса Алиса и кот Базилио – мошенники, постоянно обманывающие главного героя.

Мальвина – девочка с голубыми волосами.

Пьеро – влюбленный в Мальвину герой.

Артемон – пудель Мальвины.

Тортилла – старая черепаха».

Елена выбрала Мальвину. Рассказ Елены от имени Мальвины звучал так: *«Я Мальвина. Я живу, строго следуя социальным нормам и правилам. Этим нормам и правилам я учу всех, кто рядом со мной. Когда я встречаю Буратино, я начинаю его перевоспитывать, хоть это дается с большим трудом. Буратино это раздражает, и он назло мне делает пакости...»*

Назначение Мальвины – воспитание других.

Именно послушание, усердие, следование нормам позволили Мальвине меньше попадать в трудные ситуации, а если оказалась в них, найти достойный выход.

«...Этот персонаж очень похож на меня, ведь я никогда не отступаю от социальных норм и одобряемого поведения. В моей работе экономистом мне никак это не помогает. В семейных отношениях, скорее, вредит, ведь дети совсем не имеют права на озорство, а муж очень раздражается, когда я начинаю “воспитывать” его. Хочу убрать в себе “Мальвину” и стать для Буратино другом и партнером, а для детей – принимающей мамой. “Мальвину” хочу реализовать в работе. И даже уже неосознанно начинаю это делать, пойдя на курсы преподавателя английского языка. Буду обучать детей и взрослых лингвистическим правилам».

Кейс 2. Оксана, сказка «Дюймовочка» [1].

«Это сказка о том, как девочку вырастила бездетная хозяйка. Однажды лист кувшинки, где сидела Дюймовочка, унесла жаба, и она попала в болото к жабам, где ее хотели выдать замуж. Дюймовочка спаслась, но полевая мышь затащила ее в нору к кроту и пыталась силой заставить выйти замуж за толстого крота. В самый последний момент Дюймовочку спасла ласточка. На ней она прилетела в страну эльфов и вышла замуж за их юного короля.

На первый взгляд кажется, что сказка о том, как все хотели жениться на прекрасной девушке. Но для меня она про то, что в жизни есть выбор. Даже если ты оказался среди чужих людей, где-то есть “твой”. В какой-то момент Дюймовочка почти сдалась, но ее спасла ласточка, которой девочка помогла ранее. Это про то, что нужно делать добрые дела, даже если тебе самой плохо. Дюймовочка подвергалась сильному неприятию. Майские жуки нашли ее страшно уродливой, и даже сама девушка поверила в это. Но когда она попала к прекрасным эльфам, то поняла, что она – одна из них, и здесь ее место.

Действующие герои [5]:

Дюймовочка – крошечная девочка, рожденная из цветка.

Мать Дюймовочки.

Старая жаба и сын жабы.

Майский жук.

Мышь – спасительница Дюймовочки.



Крот – подземный богач, за которого Дюймовочка должна выйти замуж.

Ласточка – перелетная птица, которая унесла Дюймовочку в страну эльфов.

Эльф – возлюбленный Дюймовочки.

Назначение Дюймовочки – верить в себя, не сдаваться и продолжать искать “своих” людей».

Рассказ Оксаны от имени Дюймовочки выглядел так: «...Привет, я Дюймовочка. У моей мамы долго не было детей, и вот чудесным образом у нее возникла я. Но меня украла жаба для своего сына и хотела женить его на мне. Мне удалось сбежать, и я попала в стаю к жукам. Один жук предложил мне быть его невестой, но вся его родня сказала, что я ему неподходящая пара. Я стала думать, что я какая-то совсем не такая, как нужно. Дальше я оказалась в норке у мыши, где познакомилась с кротом, который был очень влиятельный, богатый, с дорогой шубой и множеством подземных всяких драгоценностей. Но этот крот был очень мне не близок, потому что у него смысл жизни сводился только к материальным ценностям. В этой норе я увидела ласточку, и у меня появилось огромное желание спасти ее, чтобы она не умерла в зимнюю эту стужу. Я стала за ней ухаживать, а весной она улетела, поднялась и улетела к своим. Позже ласточка вернулась за мной и унесла в волшебную страну эльфов. Там все были такие же, как я».

«В этой сказке я увидела себя. Долгое время я действительно не могла понять, какие люди мне близки. Я была замужем за обеспеченным человеком. Он, как крот из сказки, думал только о деньгах. Вокруг меня были люди, которые “хотели мне добра”, но что для меня “добро” не знала ни я, ни тем более они. Ну мне, конечно, было обидно, и мне казалось, что я какая-то не совсем такая. Хотя, с другой стороны, я могла понимать, что не могу быть такой, какой хотят меня видеть все окружающие, я не могу соответствовать всем. И для меня стало важно найти себя, поверить в то, что я для самой себя уникальна, и вот с этим идти дальше, и найти тогда свое счастье».

Кейс 3. Ирина, сказка «Пеппи Длинныйчулок» [15].

«Сказка об озорной девочке с очень хорошим воображением, доброй душой и искренним сердцем. Пеппи 9 лет, и она жила одна. Ее мама умерла, а отец пропал в плавании, но девочка верила, что он обязательно вернется.

Действующие герои:

Пеппи – озорная девочка, главная героиня.

Томми и Анника – лучшие друзья Пеппи.

Мама Томми и Анники.

Выбранный персонаж: Пеппи.

Пеппи живет по своим правилам. Она не признает авторитетов, всегда имеет свое мнение; ее считают безалаберной, но попытки перевоспитать ее ни к чему не приводят; она не ходит в школу, неграмотна, фамильярна и все время сочиняет небывлицы. Тем не менее у Пеппи доброе сердце и хорошее чувство юмора».

Ж. Ж. Маратова, описывая Пеппи пишет: «Но “кто сказал, что нужно стать взрослым?” Никто не может заставить Пеппи делать то, что она не хочет! Книги о Пеппи Длинныйчулок исполнены оптимизма и неизменной веры в самое-самое хорошее» [9].

Рассказ Ирины от имени Пеппи выглядел так: «Я Пеппи. Я осталась одна в 9 лет, и теперь живу так, как мне хочется. Я много озорничаю, что очень неудобно взрослым и вызывает у них раздражение. Взрослые бесконечно призывают меня



стать другой. Когда я отказываюсь быть другой, ко мне применяют разные порицающие меры. Неоднократно меня пытались забрать в детский дом. Но никто не может приказывать мне, как мне жить. Моя мама сверху смотрит на меня, улыбается и гордится, и радуется тому, какая я у нее выросла. В моей жизни очень много приключений. Я их сама для себя создаю, очень люблю. Еще я очень люблю своих друзей, и вместе с ними познавать весь этот мир и устраивать различное веселье для нас всех».

Назначение Пеппи – свобода быть собой.

«Я думаю, что автор придумал Пеппи для того, чтобы показать вот эту любовь к жизни, к тому, как можно прожить ее для себя, следуя каким-то своим желаниям, своим фантазиям. Для меня это что-то про оптимизм, про отсутствие желания кому-либо нравится, умение прислушиваться к своим желаниям.

Наверное, я и была такая Пеппи. И где-то в душе осталась, но, став взрослой, я запретила себе все шалости и желания, озорство и свободу. И, наверное, поэтому моя взрослая жизнь сейчас видится мне такой серой и безрадостной».

С помощью сказкотерапии участницы увидели свои внутренние потребности. Так, Елена осознала свою потребность «быть учителем»; увидела, как эта нереализованная потребность негативно отражается на ее отношениях с мужем, и захотела это исправить.

Оксана поняла для себя, что «все делает правильно», просто рядом пока нет «своих» людей. Ее проблема одиночества стала переосмысляться.

Ирине выводы давались тяжелее всех. «Серость и безрадостность жизни» стала для нее понятна. Внутри Ирины ценности самости, свободы и жизни, согласно своим желаниям. Ничего из этого женщина не позволяет себе. Когда человек не живет своими ценностями, сложно ощущать радость жизни.

Рассмотренные кейсы позволяют сделать вывод о важности следовать за своим внутренним голосом, уметь слышать и понимать себя, жить согласно своим внутренним ценностям и оставаться собой в любой, даже самой сложной ситуации.

Заключение

Чувство утраты смысла жизни, соединенное с ощущением пустоты, в настоящее время является серьезной проблемой, которой недостаточно уделено внимание исследователей. В экзистенциальном вакууме живет большое количество людей. Многие говорят о «бессмысленности» своей жизни или об ощущении проживания «не своей жизни».

К экзистенциальным относятся проблемы конечности существования, возраста, смысла жизни, одиночества и свободы.

Экзистенциальный кризис был определен в работе как проявление чувств беспокойства, тревоги и страха, вызванных вопросами осознания ничтожности человеческого существования. Экзистенциальная фрустрация личности определена как потеря смысла существования.

Для психологической работы с клиентами с подобными запросами целесообразно использовать разные методы и инструменты работы. Стандартизированные тесты помогут определить людям свои ценности. Проективные методики помогут лучше понять желания и потребности личности.

Важной проективной техникой выступает сказкотерапия. На примере этого метода были рассмотрены три кейсовых случая. С помощью сказкотерапии участницы увидели свои внутренние потребности.



Таким образом, можно заключить, что проективные методы в работе с экзистенциальными кризисами дают глубокий материал для анализа и могут быть рассмотрены как перспективные инструменты. Их применение и дальнейшее развитие будет способствовать успешной терапии в вопросах экзистенциальной фрустрации.

Список источников

1. *Андерсен Г. Х.* Дюймовочка. М.: Рипол, 2002. 178 с.
2. *Бурлачук Л. Ф.* Психодиагностика. СПб.: Питер, 2002. 352 с.
3. *Данилова И. С., Аммосов И. Н.* Зарубежный и отечественный опыт оценки качества жизни населения [Электронный ресурс] // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Экономика. Социология. Культурология. 2019. № 1 (13). С. 5–14. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41312779> (дата обращения: 09.04.2024).
4. *Джидарьян И. А.* Психология счастья и оптимизма. М.: Институт психологии РАН, 2013. 268 с.
5. *Здорова О. А.* Архетипы образов в сказке Г. Х. Андерсена «Дюймовочка» [Электронный ресурс] // Реализация компетентностного подхода в системе профессионального образования педагога: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции (Евпатория, 18–19 апреля 2019 г.). Симферополь: Ариал, 2019. С. 434–438. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39167259> (дата обращения: 09.04.2024).
6. *Кадыржанова Ж. Е.* Эмпирическое исследование экзистенциального кризиса зрелого возраста мужчин и женщин [Электронный ресурс] // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 3. С. 83–86. URL: www.elibrary.ru/item.asp?id=47931045 (дата обращения: 09.04.2024).
7. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с.
8. *Лэнгле А.* Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2006. 128 с.
9. *Маратова Ж. Ж.* Из мира детства, с любовью // Мировая словесность для детей и о детях. М.: Литера, 2015. С. 104–110.
10. Психологические тесты для профессионалов / сост. Н. Ф. Гребень. Минск: Современная школа, 2007. 495 с.
11. *Прошанский Г. М.* Классификация проективных методов. Проективная психология. М.: Апрель Пресс, 2000. 740 с.
12. *Ранк О.* Миф о рождении героя. М.: Рефл-бук, 1997. 345 с.
13. *Соколов Д. Ю.* Сказки и сказкотерапия. М.: Класс, 2007. 146 с.
14. *Толстой А.* Приключения Буратино, или Золотой Ключик. М.: Малыш, 2021. 380 с.
15. *Фёдорова А. С.* Шведская детская литература в СМИ на примере произведений А. Линдгрена [Электронный ресурс] // Слово о науке. 2022. № 8. С. 23–27. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49525927> (дата обращения: 09.04.2024).
16. *Франк Л.* Проективные методы изучения личности. М.: Эксмо-Пресс, 2000. 463 с.
17. *Франц М.-Л.* Психология сказки. Толкование волшебных сказок. Психологический смысл мотива искушения в волшебной сказке. СПб.: Б.С.К., 1998. 360 с.
18. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 418 с.
19. *Харитоновна Т. В., Бельтюкова О. В.* Представления о счастье мужчин и женщин [Электронный ресурс] // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 7 (99). С. 55–60. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49215881> (дата обращения: 09.04.2024).
20. *Шляпкинова И. А.* Проективные методы психодиагностики / под ред. Е. Л. Солдатовой. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. 169 с.



21. Экзистенциальная психология / под ред. Р. М. Мэя. М.: Эксмо-Пресс, 2001. 104 с.
22. Чайка Ю. Ю. К построению «лично-смысловой проективной методики» // Вестник психоневрологии. 1999. Т. 7. Вып. 1. С. 120–122.
23. Юнг К. Г. Архетип и символ. М.: Эксмо, 2010. 213 с.
24. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, Issue 3. Pp. 542–575. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
25. Georgellis Y, Lange T. Traditional vs. Secular Values and the Job-Life Satisfaction Relationship Across Europe // *British Journal of Management*. 2012. Vol. 23, Issue 4. Pp. 437–454. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8551.2011.00753.x>

References

1. Andersen G. H. *Thumbelina*. Moscow: Ripol Publ., 2002, 178 p. (In Russian)
2. Burlachuk L. F. *Psychodiagnostics*. Saint Petersburg: Piter Publ., 2002, 352 p. (In Russian)
3. Danilova I. S., Ammosov I. N. Foreign and Domestic Experience in Assessing the Quality of Life of the Population [Electronic resource]. *Bulletin of the Northeastern Federal University named after M. K. Ammosov. Series: Economics. Sociology. Cultural Studies*, 2019, no. 1 (13), pp. 5–14. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41312779> (date of access: 09.04.2024). (In Russian)
4. Dzhidaryan I. A. *Psychology of Happiness and Optimism*. Moscow: Publishing House of Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 2013, 268 p. (In Russian)
5. Zdorova O. A. Archetypes of Images in the Fairy tale by G. Kh. Andresen “Thumbelina” [Electronic resource]. *Implementation of the Competency-Based Approach in the System of Professional Education of Teachers*: Collection of Materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference (Evpatoria, April 18–19, 2019). Simferopol: Arial Publ., pp. 434–438. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39167259> (date of access: 09.04.2024). (In Russian)
6. Kadyrzhanova Zh. E. An empirical study of the existential crisis of the mature age of men and women [Electronic resource]. *Trends in the Development of Science and Education*, 2021, no. 3, pp. 83–86. URL: www.elibrary.ru/item.asp?id=47931045 (date of access: 09.04.2024). (In Russian)
7. Leontiev D. A. *Psychology of Meaning: Nature, Structure and Dynamics of Semantic Reality*. Moscow: Smysl Publ., 2007, 511 p. (In Russian)
8. Langle A. *What motivates a person? Existential-Analytical Theory of Emotions*. Moscow: Genesis Publ., 2006, 128 p. (In Russian)
9. Maratova Zh. Zh. From the World of Childhood, with Love. *World Literature for Children and about Children*. Moscow: Litera Publ., 2015, pp. 104–110. (In Russian)
10. *Psychological Tests for Professionals*. Compiled by N. F. Greben. Minsk: Sovremennaya shkola Publ., 2007, 495 p. (in Russian)
11. Proshansky G. M. *Classification of Projective Methods. Projective Psychology*. Moscow: Aprel' Press Publ., 2000, 740 p. (In Russian)
12. Rank O. *The Myth of the Birth of a Hero*. Moscow: Refl-buk Publ., 1997, 345 p. (In Russian)
13. Sokolov D. Yu. *Fairy Tales and Fairy tale Therapy*. Moscow: Klass Publ., 2007, 146 p. (In Russian)
14. Tolstoy A. *The Adventures of Pinocchio, or the Golden Key*. Moscow: Malysh Publ., 2021, 380 p. (In Russian)
15. Fedorova A. S. Swedish Children’s Literature in the Media Using the Example of the Works of A. Lindgren [Electronic resource]. *A Word about Science*, 2022, no. 8, pp. 23–27. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49525927> (date of access: 09.04.2024). (In Russian)



16. Frank L. *Projective Methods of Personality Study*. Moscow: Eksmo-Press Publ., 2000, 463 p. (In Russian)
17. Franz M.-L. *Psychology of Fairy Tales. Interpretation of Fairy Tales. The Psychological Meaning of the Motive of Redemption in a Fairy Tale*. Saint Petersburg: B.S.K. Publ., 1998, 360 p. (In Russian)
18. Frankl V. *Man in Search of Meaning*. Moscow: Progress Publ., 1990, 418 p. (In Russian)
19. Kharitonova T. V., Beltyukova O. V. Ideas About the Happiness of Men and Women [Electronic resource]. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*, 2022, no. 7 (99), pp. 55–60. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49215881> (date of access: 09.04.2024). (In Russian)
20. Shlyapnikova I. A. *Projective methods of Psychodiagnostics*. Edited by E. L. Soldatova. Chelyabinsk: Publishing House of South Ural State University, 2005, 169 p. (In Russian)
21. *Existential Psychology*. Edited by R. M. May. Moscow: Eksmo-Press Publ., 2001, 104 p. (In Russian)
22. Chaika Yu. Yu. To the Construction of a “Personal-Semantic Projective Technique”. *Bulletin of Psychoneurology*, 1999, vol. 7, issue 1, pp. 120–122. (In Russian)
23. Jung K. G. *Archetype and Symbol*. Moscow: Eksmo Publ., 2010, 213 p. (In Russian)
24. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, vol. 95, issue 3, pp. 542–575. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
25. Georgellis Y., Lange T. Traditional vs. Secular Values and the Job-Life Satisfaction Relationship Across Europe. *British Journal of Management*, 2012, vol. 23, issue 4, pp. 437–454. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8551.2011.00753.x>

Информация об авторе

Кравченко Светлана Витальевна – психолог, супервизор, Индивидуальный предприниматель Кравченко С. В., г. Новосибирск, ул. Челюскинцев 44/1; соискатель ученой степени кандидата наук, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, kravsve@gmail.com

Information about the author

Svetlana V. Kravchenko – Psychologist, Supervisor, Individual entrepreneur S. V. Kravchenko, Novosibirsk, 44/1 Chelyuskintsev str.; The Applicant Candidate of the Academic Degree of Candidate of Sciences, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, kravsve@gmail.com

Поступила: 10.04.2024

Одобрена после рецензирования: 07.05.2024

Принята к публикации: 21.05.2024

Received: 10.04.2024

Approved after peer review: 07.05.2024

Accepted for publication: 21.05.2024

