

УДК 159.9

К вопросу о взаимосвязи состояния выученной беспомощности и продуктов арт-терапевтической деятельности

Шадрина Анастасия Юрьевна

ORCID: [0000-0002-6210-6375](https://orcid.org/0000-0002-6210-6375)

E-mail: Anastasia_Sharaeva@mail.ru

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский федеральный университет»

Аннотация. Современная психология все чаще обращается в своих исследованиях к феномену выученной беспомощности, в связи с большой распространенностью этого состояния у представителей разных возрастных групп. Это актуализирует детализированное исследование того, что представляет собой данный феномен и какие способы решения этой проблемы действенны и уместны на сегодняшний день. Феномен выученной беспомощности в современной психологии описывается как состояние, при котором индивид не стремится к улучшению своего положения, имея при этом такие возможности. Анализ литературы и научных исследований свидетельствует, что данный феномен проявляется в четырех личностных сферах человека: эмоциональной, мотивационной, когнитивной, волевой. Условия и механизм формирования выученной беспомощности становится возможным изучить в процессе онтогенеза путем исследования дефицитарных проявлений в данных сферах личности. Процесс терапии выявленных дефицитов требует мультифункционального подхода с учетом многокомпонентной структуры заявленного состояния. Арт-терапия соответствует требуемым характеристикам и позволяет на глубинном уровне исследовать сформировавшиеся искажения. Широкий спектр инструментов, используемых в данном подходе, позволяет гибко подобрать индивидуальный подход в составлении плана психологической работы, усиливая ресурсные качества субъекта и избегая ретравматизации в процессе. Важным связующим элементом является субъективность самоощущения при наличии симптомокомплекса выученной беспомощности в психологическом анамнезе и субъективность продуктов арт-терапевтической работы, проводимой с человеком с диагностической и терапевтической целью.

Ключевые слова: личность, выученная беспомощность, самостоятельность, арт-терапия, психодиагностика.

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

On the issue of the relationship between the state of learned helplessness and the products of art therapy

Shadrina Anastasia Yurievna

ORCID: 0000-0002-6210-6375

E-mail: Anastasia.Sharaeva@mail.ru

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Siberian Federal University»

Annotation. Modern psychology is increasingly turning in its research to the phenomenon of learned helplessness, due to the high prevalence of this condition among representatives of different age groups. This actualizes a detailed study of what this phenomenon is and what ways to solve this problem are effective and appropriate today. The phenomenon of learned helplessness in modern psychology is described as a condition in which an individual does not strive to improve his situation, while having such opportunities. An analysis of literature and scientific research indicates that this phenomenon manifests itself in four personal spheres of a person: emotional, motivational, cognitive, and volitional. It becomes possible to study the conditions and mechanism of formation of learned helplessness in the process of ontogenesis by studying deficit manifestations in these areas of personality. The process of therapy of the identified deficiencies requires a multifunctional approach, taking into account the multicomponent structure of the claimed condition. Art therapy meets the required characteristics and allows you to explore the formed distortions at a deep level. A wide range of tools used in this approach allows you to flexibly choose an individual approach in drawing up a psychological work plan, strengthening the resource qualities of the subject and avoiding retraumatization in the process. An important connecting element is the subjectivity of self-perception in the presence of a symptom complex of learned helplessness in a psychological history and the subjectivity of the products of art therapy work carried out with a person for diagnostic and therapeutic purposes.

Keywords: personality, learned helplessness, independence, art therapy, psychodiagnostics.

5.3.4. Educational psychology, psychodiagnostics of digital educational environments

Постановка проблемы, цель статьи, обзор научной литературы по проблеме.

Изучения личности человека – вопрос, имеющий многовековую историю и остающийся актуальным в настоящее время. Еще во времена античности философы элейской школы задавались вопросами о соотношении бытия и мышления, определением душевных явлений и содержанием процесса их познания (Сочивко, 2018). Древнегреческим философом Сократом была внесена идея о нравственности, понятии души, как отношения к самому себе (Шевцов, 2020), Платон в изучении личности обращался к конкретным ее проявлениям: мотивам, чувствам, воле, речи (Филиппова, 2020), а благодаря Аристотелю наука получила конгломерат знаний в виде трактата «О душе» и понимание о восприятии информации извне посредством воздействия внешних раздражителей на органы чувств и преобразении в дальнейшем сего в факт сознания и предпосылки познания (Александров, 2024).

Мысль о том, что внутренний механизм человека воплощает возможность в действительность под действием раздражителей внешнего мира, по своей сути достаточно глубока. Современный мир диктует условия, в которых важными личностными характеристиками являются эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, мотивация достижения, гибкость мыслительных процессов, оптимистический атрибутивный стиль, смелость, целеустремленность, ответственность. Комплексно данные характеристики отражают понятие самостоятельности. Под воздействием внешних обстоятельств не всегда предоставляется возможным сохранить устойчивую личностную позицию, мировоззрение и самостоятельность, не теряя психологической стабильности состояния. Свойство, противоположное понятию самостоятельности – беспомощность, а в случае хронизации процесса это свойство становится беспомощностью выученной (Яковлева, 2008). Изучением данной проблемы занимались такие зарубежные ученые, как М. Селигман, Д. Хирото, Ю. Куль и др. Значимый вклад в исследование личностной и выученной беспомощности внесли российские ученые – Д.А. Циринг, О.В. Волкова (Волкова, 2018, Циринг, 2010).

Состояние выученной беспомощности – это комплекс симптомов, характеристик и ощущений, которые человек формирует, накапливает и транслирует во внешний мир, находясь под воздействием каких-либо, как правило, стрессовых для него, факторов.

Данные факторы совершенно индивидуальны: когда одни и те же условия для одного человека становятся вызовом к началу действий, а для другого разрушающим реальность эпизодом, тогда становится очевидна субъективность восприятия действительности каждым индивидом отдельно. Чтобы оценить вероятность возникновения или наличия данного состояния у человека, провести диагностику, а в дальнейшем, в случае возникновения необходимости, качественную терапию и психокоррекцию, необходимо достаточно тонко подходить к подбору методов работы. Схожим в механизме восприятия и отражения индивидом является метод арт-терапии: как и в случае формирования состояния выученной беспомощности, в арт-терапевтический подход строится на субъективной картине мира клиента, что позволяет объединить эти два феномена в ключе изучения мировоззрения человека.

Арт-терапия – направление в психологии, уходящее корнями в далекое прошлое. Люди издавна стремились к искусству, выражая разными инструментами и способами свои эмоции и переживания, сублимируя и неосознанно исцеляясь. Еще Аристотель, говоря о катарсисе, отмечал терапевтический эффект искусства. Мэтры психоаналитической терапии А. Адлер, З. Фрейд, К. Юнг и другие, устремляли взоры к искусству, как источнику душевного здоровья. Собственно, сам метод арт-терапии считается относительно молодой ветвью психологической науки и впервые в рамках терминологии появился благодаря человеку искусства Адриану Хиллу в 1942 г., а в 1945 была издана книга под его авторством «Искусство против болезни» (Хилл, 1945, Хоган, 2001). В дальнейшем свои исследования области арт-терапии посвятили такие зарубежные ученые, как Т. Дэлли, М. Намбург, Д. Валлер, Р. Вольф, Э. Зирер. В отечественной науке в этом направлении работали М.Б. Бурно, Р.Б. Хайкин, А.И. Копытин, В.Н. Никитин.

Целью данной работы является изучение вопроса субъективности мировосприятия личности в контексте состояния выученной беспомощности сквозь призму метода арт-терапии.

Основная часть. Личность в мире социально-психологического взаимодействия является структурой многогранной, изменяющейся и в то же время устойчивой и стабильной. Согласно К. Роджерсу личность — это уникальная целостная система, открытая к самоактуализации, присущей только человеку. Каждый человек наделен способностью к личностному самосовершенствованию. При этом важным компонентом структуры личности является “Я-концепция”» (Роджерс, 2001). Э. Фром называет личность продуктом динамического взаимодействия между врожденными потребностями и давлением социальных норм и предписаний (Крикунова, 2017). Л. С. Выготский и А. Н. Леонтьев определяют личность, как субъекта, являющегося представителем человеческого

общества, определяющего свободно и ответственно свою позицию среди других (Тюнина, 2020).

Деятельность, общение и самосознание – это три сферы, которые с точки зрения психологических наук формируют становление личности. Самосознание является своеобразным двигателем в жизнедеятельности индивида, находящемся в непрерывном процессе изменения и развития, и представляет собой образ «Я» человека. Становление образа «Я», а иными словами, представления человека о себе, совершается на протяжении всего периода онтогенеза под воздействием разнообразных факторов и, согласно В. С. Мерлину, имеет сложнокомпонентную структуру, которая включает:

- отделение индивидом себя от окружающего мира;
- понимание и восприятие образа «Я» как активного начала субъекта деятельности;
- осознание субъектом своих психоэмоциональных свойств, наличие самооценки;
- формирование самоуважения и социально-нравственной самооценки на основе опыта социально-коммуникативной деятельности.

Л.С. Выготский трактует самосознание человека как перенесенное им внутрь осознание социальное, что представляет собой комплектование знаний индивидом о себе, затем их интерпретация и восприятие себя в комплексе проявлений, где кульминацией всего становится формирование суждений и представлений человеком, собственно, о себе и своей личности (Топнева, 2016).

Отделение субъектом себя от окружающей среды, как физической, так и социальной; осознание индивидом собственной активности через понимание «я управляю собой»; самовосприятие себя через качества другого, путем возможного присвоения этих качеств себе; самоанализ собственного внутреннего опыта и на основе рефлексии сложенная самооценка – данные аспекты являются составляющими в картине критериев самосознания.

Учеными-психологами так же выделяются когнитивная, поведенческая и эмоционально-аффективная составляющие самосознания. В русле когнитивных представлений накапливается опыт личностных знаний субъекта о себе, поведенческая составляющая транслирует непосредственно действия и поступки индивида на основе сложившихся знаний в когнитивной составляющей, а для эмоционально-аффективной части ключевым является испытывание чувств и эмоций, сопутствующих процессу самопознания, и формирование на основании этого самоотношения (Моисеенко, 2021).

На основании данных характеристик можно определить такие компоненты самосознания, как:

- когнитивный (простейшее самопознание и самоощущение процессов и психических состояний организма);

- личностный (самооценка и переживание в связи со своими достоинствами и слабостями);
- интеллектуальный (самоанализ и самонаблюдение);
- поведенческий (симбиоз предыдущих этапов с мотивированным поведением).

Столь сложно организованный механизм самосознания имеет одинаково равные как перспективы, так и риски в становлении образа «Я» личности. Синдром выученной беспомощности является схожим по структуре, так как компоненты самосознания становятся затронуты выучено беспомощной симптоматикой, реализующейся в аналогично компонентной структуре. Самовосприятие и самоощущение человека в каких-либо, как правило, стрессовых условиях, напрямую влияет на его самовосприятия, и, так как в каждом из составляющих процесс самосознания элементов на разных этапах жизнедеятельности индивида возможны колебания, происходящие под действием внешних и внутренних обстоятельств, это будет находить прямое отражение в картине Я-образа субъекта. Как отмечает С. М. Петрова, в отечественной психологии в вопросе самосознания личности учеными принято не разделять понятия Я-образа и Я-концепции. Каждый из этих феноменов выстраивает свою структуру, закладывая в основу когнитивный и эмоциональный компоненты, и, как следствие, становится обязательным включение в процесс изучения поведенческого компонента для получения целостной картины (Петрова, 2007). Сложившиеся в когнитивной составляющей представления личности о себе, усиленные переживаниями в эмоциональном компоненте и находящие продолжение и подкрепление на поведенческом уровне, позволяют индивиду воспринимать себя как самостоятельного или, напротив, беспомощного человека и в соответствии с этим выстраивать свой образ жизни, принятие решений и преодоление проблем. Выученная беспомощность, как и Я-концепция, имеет в своей структуре эмоциональный и когнитивный компоненты, а также включает мотивационный и волевой, что, в макете структуры Я-концепции, является предпосылкой для поведенческого компонента.

Субъективность состояния выученной беспомощности объясняется субъективностью самосознания личности. Наличие или отсутствие данного симптомокомплекса в психологическом анамнезе человека становится во многом жизнеопределяющим.

Впервые состояние выученной беспомощности было изучено посредством эксперимента ученых Пенсильванского университета Соединенных штатов Америки. Данный эксперимент, возглавляемый Мартином Селигманом, позволил сформировать представление о феномене выученной беспомощности (Селигман, 2013). Суть эксперимента заключалась в раздражении собак, помещенных в замкнутое пространство,

разрядами электрического тока. После неудачных попыток избежания электрических ударов, смирившись с действительностью, собаки терпеливо сносили болезненные раздражители. Во второй части эксперимента те же собаки, уже вне замкнутого пространства имеющие возможность свободного перемещения, отказывались от активных действий по избеганию электрических разрядов и продолжали терпеть боль, не пытаясь ее избежать. Именно данный эксперимент положил начало в изучении феномена выученной беспомощности.

Последующие исследования определили составляющими выученной беспомощности четыре компонента: эмоциональный, мотивационный, когнитивный, волевой. Данные компоненты тесно связаны с одноименными сферами личности, характеризуясь проявлениями тех или иных личностных качеств (Циринг, 2015). Для эмоционального компонента выученной беспомощности характерно снижение эмоционального фона, апатичное состояние, замкнутость, равнодушие к происходящему, эмоциональная неустойчивость и сниженный контроль эмоций, а так же склонность к проявлению тревожности, чувства вины и обиды. Мотивационный компонент характеризуется преобладанием мотивации избегания неудач над мотивацией достижения поставленных целей. Локус контроля – экстернальный: люди склонны перекладывать ответственность за события в своей жизни на внешние обстоятельства. Личностные притязания претерпевают спад, сопровождаемый понижением самооценки и страхом отвержения. Проявляющийся пессимистический атрибутивный стиль становится одной из характеристик выученной беспомощности, отражающей когнитивный компонент, который так же характеризуется ригидностью мышления и дивергентными чертами. Отсутствие инициативы, решительности, настойчивости и целеустремленности в действиях, а так же слабая личностная организованность – все это является качествами, характеризующими проявление волевого компонента синдрома выученной беспомощности (Волкова, 2013).

На сегодняшний день выученная беспомощность – это явление, которое имеет достаточно широкое распространение во всех слоях и возрастных категориях населения. Формирование данного синдрома возможно уже в детском возрасте, когда у ребенка появляются зачатки самостоятельности, пресеченные особенностями родительского воспитания. В частности, это может быть стимулировано стремление родителей выполнять за ребенка те или иные действия, тем самым способствуя несформированности у ребенка такого важного качества, как самостоятельность. В то же время риск возникновения состояния выученной беспомощности имеет место быть не только в детском возрасте, но и сохраняется на протяжении всей жизни человека на фоне специфических обстоятельств. Пусковым механизмом становится потеря субъективного контроля над ситуацией.

Прилагаемые человеком усилия не приносят желаемого результата, тем самым утрачивая смысловое содержание действий, и постепенно формируя выучено беспомощное состояние.

Факторами риска формирования состояния выученной беспомощности могут выступать совершенно разные аспекты:

- в детском возрасте зачатки выучено беспомощного состояния могут быть заложены стилем родительского воспитания, характерной чертой которого является пресечение самостоятельности ребенка, подавление инициативы, принуждение к обязательному послушанию;
- пережитые в детском возрасте травмирующие ситуации;
- стрессовые ситуации, в ходе которых индивидом был утрачен контроль над происходящими событиями;
- особенности здоровья;
- возрастные изменения;
- кризисы;
- личностные характеристики, специфика темперамента.

Человек, в психологическом анамнезе которого присутствует синдром выученной беспомощности, отличается слабо выраженным самосознанием и идентификацией собственных желаний. Для таких людей вызывает сложности определение с выбором того или иного вида деятельности, что в его глазах может быть оправдано рядом причин и независящих непосредственно от самого субъекта внешних обстоятельств. Избегание преодоления препятствий является маркером в проведении людей с синдромом выученной беспомощности на фоне сниженной мотивации достижения. Потеря интереса, появление непредвиденных или наоборот ожидаемых трудностей способствуют прерыванию уже начатой деятельности, как правило, без последующего возвращения к ней для завершения. Метод арт-терапии в таких ситуациях выгодно отличается своей ненавязчивостью и экологичностью применения, тем самым в большинстве случаев направления метода арт-терапии становится возможным безболезненно внедрить в работу с клиентом, позволяя тем самым проявляться субъективной реальности человека в неизменном виде в порыве творческой экспрессии, снижая тем самым вероятность включения механизмов психологических защит. Между тем, одним из механизмов психологических защит является сублимация, позволяющая преобразовывать негативные эмоции и разрушительные паттерны поведения в нейтральные или созидательные действия. В рамках арт-терапевтического сопровождения данный механизм позволяет безопасным путем оказать содействие благоприятному становлению психологического состояния личности посредством творчества.

Творчество можно разделить на два вида: активное и пассивное. Пассивное творчество подразумевает контакт с готовыми произведениями искусства, активное в свою очередь предполагает самостоятельное творчество человека, воплощение каких-либо произведений в реальность. Ключевым аспектом отличия арт-терапии от непосредственного творчества является то, что в арт-терапевтическом процессе отсутствует элемент оценивания. Целью специалиста, сопровождающего терапевтическое погружение, является анализ степени вовлеченности клиента в процесс самопознания, самораскрытия, проработки волнующих моментов, а так же результат проделанной работы. С учетом этого, сам арт-терапевтический процесс преследует такие цели и задачи, как осознание и выражение индивидом чувств и эмоций с вовлечением их в процесс переработки, способность проецировать и преображать переживания, а так же возможность приобретения или усиления навыка постановки целей и коррекции жизненных установок при необходимости. Как отмечает Сара Льюис, многообразие используемых профессионалами, специализирующимися на методах арт-терапии, инструментов способствует более качественному подбору подходящих материалов и условий реализации терапевтического процесса в достижении удовлетворения таких потребностей, как самопознание, реализация себя в обществе, понятие и выражение собственных чувств субъекта терапии, а также погружение в творческий процесс (Назаренко, 2012).

Арт-терапия включает в себя широкий спектр разнообразных видов, к которым, в частности, относятся музыкотерапия, фототерапия, коллажирование, песочная терапия, библиотерапия, метафорические ассоциативные карты (МАК), игротерапия, сказкотерапия, кинотерапия, тканетерапия и конечно изотерапия (Шадрина, 2021). Многообразие выбора инструментария, свобода и естественность, проявляемые клиентом в ходе работы, представляют возможность специалистам отследить привычные паттерны поведения субъекта и сложившиеся жизненные установки человека через продукт арт-терапевтической деятельности (Иванникова, 2019).

Процесс работы в рамках арт-терапевтического подхода преследует такие функции, как:

- катарсическая (очищающая, освобождающая от негативных состояний);
- регулятивная (снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного состояния);
- коммуникативно-рефлексивная (обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки).

В то же время каждый из вышеобозначенных пунктов сопровождается психодиагностической функцией. Как отмечает А. И. Копытин, под психодиагностикой понимается целенаправленный процесс изучения личности во всем многообразии ее проявлений, а также психических состояний и процессов (Седова, 2023). Продукт деятельности, получаемый в процессе работы в рамках арт-терапевтической сессии, является главным маркером психологического состояния клиента, так как при минимальном количестве инструкций извне, человек воплощает в реальность свои чувства, переживания, мысли путем сотворения какого-либо произведения, будь то рисунок, коллаж, лепнина или что-то другое, несущего чисто субъективный характер, с точки зрения клиента.

Именно субъективность восприятия окружающего мира и себя в нем становится связующим звеном в изучении выученной беспомощности человека и ее диагностики посредством арт-терапевтического подхода. Как отмечает В. Е. Ключко, самореализация, саморазвитие, самовосприятие, а, соответственно, и самосознание являются элементами, исходящими «изнутри» личности. С учетом того, что психика не имеет собственной воли, ее роль заключается в объединении желаний, потребностей и возможностей с условиями реализации во внешнем пространстве, в окружающем мире (Ключко, 2000). И метод арт-терапии, в силу особенности своей реализации, становится уникальной возможностью, чтобы отследить, не ограничиваясь шаблонами стандартных диагностических методик, симптомы и признаки наличия или отсутствия состояния выученной беспомощности, отражающиеся в творческой экспрессии клиента. Системный подход в рассмотрении внешних или внутренних причин поведения человека, позволяет целостно охватить картину причинно-следственных аспектов, где самореализация стимулируется внутренними свойствами или же является отражением внешних стимулов и раздражителей в системе, центральным элементом которой является сам человек (Ключко, 2000). Понимание данного феномена становится вектором к пониманию проблемы возникновения состояния выученной беспомощности у человека и посредством арт-терапевтического подхода позволяет исследовать субъективную жизненную позицию отдельного индивида, тем самым открывая возможности для актуальной психотерапевтической и психокоррекционной помощи.

Заключение (выводы в соответствии с целью статьи, авторский вклад). Психологическая работа, проводимая с симптомокомплексом выученной беспомощности, возможна при помощи разных психологических методов и приемов. Арт-терапия является одним из эффективнейших методов в работе со стрессовыми состояниями личности, к которым, безусловно, можно отнести и состояние выученной беспомощности.

Многообразие инструментов и техник, применяемых в ходе арт-терапевтического процесса, позволяет организовать максимально индивидуальную систему оказания психотерапевтической помощи человеку, имеющему признаки выучено беспомощного состояния, путем применения разнообразных комбинаций разных видов арт-терапевтических направлений. Полиморфия и изменчивость симптоматики состояния выученной беспомощности личности требует детального подхода к организации процесса психологической помощи, чему соответствует метод арт-терапии, работа которого может быть выстроена в симбиозе с другими психотерапевтическими направлениями.

Субъективность самосознания личности и в восприятии выучено беспомощного состояния, и в отражении продуктов арт-терапевтической деятельности, полученных в творческой экспрессии, становится зеркалом привычной жизнедеятельности человека, без навязывания стереотипов и ограничения критериями стандартизированных методик.

Таким образом, изучение состояния выученной беспомощности человека через призму арт-терапевтического подхода имеет успешные предпосылки для реализации в практической деятельности, ввиду наличия объединяющего фактора субъективности, а, соответственно, возможности подбора и оказания эффективной психологической помощи. Выводы, полученные в ходе проведенного исследования, позволяют расширить область знаний о природе феномена выученной беспомощности и функционале арт-терапевтического метода, открывая пути для снижения дистресса в перспективе с усилением комплекса качеств личности, складывающегося в характеристику самостоятельности, и постепенно нейтрализуя проявления и присутствие выучено беспомощной симптоматики в состоянии личности субъекта.

Список литературы (References):

1. Александров Д. В. Учение Аристотеля о душе. Разум и воля / Д. В. Александров // Студенческий. – 2024. – № 1-7 (255). – С. 11-13.
2. Волкова, О. В. Взаимосвязь выученной беспомощности, волевого развития и соматического здоровья старших дошкольников: сущность проблемы и пути решения / О. В. Волкова // Современные исследования социальных проблем. – 2013. – № 8. – С. 12.
3. Волкова О. В. Выученная беспомощность: технология исследования генеза // СО РАН. – 2018. – 229 с.
4. Иванникова А. В. Арт-терапия в психологическом консультировании / А. В. Иванникова // Проблемы современного образования. Межвузовский сборник научных трудов: международное издание. – Москва, 2019. – С. 180-186.

5. Ключко, В. Е. Самореализация личности: системный взгляд / В. Е. Ключко, Э. В. Галажинский // Национальный исследовательский Томский государственный университет (Томск). – 2000. – 154 с.
6. Крикунова, Е. А. Э. Фромм о свободе воли человека как об основе его нравственного возвышения / Е. А. Крикунова // Известия Российской академии образования. – 2017. – № 3 (43). – С. 54-70.
7. Моисеенко А. С. Исследование сформированности элементов самосознания / А. С. Моисеенко, А. Х. Кукубаева // NovaInfo.Ru. – 2021. – № 124. – С. 82-86.
8. Назаренко, И. П. Арт-терапия в реабилитационных программах для людей с психическими расстройствами / И. П. Назаренко // Вестник Ассоциации психиатров Украины. – 2012. – №1. – С. 39-41.
9. Петрова, С. М. К проблеме структурных компонентов самосознания личности: методический аспект / С. М. Петрова // Вестник Псковского государственного педагогического университета. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. – 2007. – № 1. – С. 182-190.
10. Роджерс, К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Р. Роджерс // Эксмо-Пресс. – 2001. – 414 с.
11. Седова А. С. Роль арт-терапии в психодиагностике / А. С. Седова, В. Л. Соболева, Т. А. Шаповалова-Гупал // Избранные доклады 69-й Университетской научно-технической конференции студентов и молодых ученых. – Томск, 2023. – С. 673-681.
12. Селигман, М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и свою жизнь = Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life // Альпина Паблишер. – 2013. — 338 с.
13. Сочивко Д. В. Психодинамические учения поздней античности в психологии и философии / Д. В. Сочивко // Прикладная юридическая психология. – 2018. – № 3 (44). – С. 6-18.
14. Топнева А. В. Культурно-историческая концепция развития психики Л. С. Выготского: перспективы использования идей Л. С. Выготского в современном образовании / А. В. Топнева // Фундаментальная и прикладная наука. – 2016. – № 4 (4). – С. 106-107.
15. Тюнина Е. Д. Осмысление личности в трудах отечественных ученых XX века / Е. Д. Тюнина // Поволжский вестник науки. – 2020. – № 1 (15). – С. 69-71.
16. Филиппова Е. Е. Герои диалогов Платона /Е. Е. Филиппова // Молодежный инновационный вестник. – 2020. – Т. 9. – № S2. – С. 363.

17. Хилл А. Искусство против болезни: история арт-терапии // Джордж Аллен и Анвин. – 1945. – 88 с.
18. Хоган С. Искусство исцеления: история арт-терапии // Джессика Кингсли. – 2001. – 336 с.
19. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности // Академия. – 2010. – 410 с.
20. Циринг, Д. А. Современные подходы к коррекции выученной беспомощности у детей и подростков / Д. А. Циринг // Сибирский психологический журнал. – 2015. – № 4. – С. 52.
21. Шадрина, А. Ю. Роль методов арт-терапии в работе с пациентами с ипохондрическим типом отношения к болезни / А. Ю. Шадрина // Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы: материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – Ростов-на-Дону, 2021. – Ч. 1. – С. 424–427.
22. Шевцов К. П. Человек золотого века: сократ в диалогах Платона / К. П. Шевцов // Платоновские исследования. – 2020. – Т. 13. – № 2. – С. 69-91.
23. Яковлева Ю. В. Феномен самостоятельности (на материале юношеского возраста) / Ю. В. Яковлева // Вестник Костром. гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. – 2008. – № 5. – С. 161–165.