

## ВИКОРИСТАННЯ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В РОБОТІ З АКЦЕНТУЙОВАНИМИ РИСАМИ ХАРАКТЕРУ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

Розіна І. В.<sup>а1</sup>

<sup>а</sup> Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, Україна

### Анотація

Психологи часто-густо стикаються з явищем розладу особистості у людей зрілого віку. Ми розглянемо особливості прояву акцентуації у людей зрілого віку. Акцентуація розглядається як стійка властивість особистості, що виражається в посиленні окремих рис характеру, які перебувають при цьому в межах норми. Акцентуовані риси характеру осіб зрілого віку можуть проявлятися в дуже широкому діапазоні – від психічної дезадаптації до появи психогенних порушень. У зрілому віці акцентуації стають фактором, який викликає труднощі у вирішенні життєвих проблем, перешкоджає здійсненню ефективної індивідуальної та колективної діяльності. Актуальність дослідження пов'язана з недостатнім вивченням особливостей акцентуованих рис характеру у людей зрілого віку. Та спроба допомоги у нівелюванні акцентуаційних спалахів через групову роботу по розробленій методиці. Дослідження розділене на три етапи: розробка корекційної програми; опитування вибірки людей 35-50 років; з обраними респондентами апробована розроблена тренінгова програма. Застосовувалися такі методики, як: методика стандартизованого багатфакторного методу дослідження особистості Л. Собчик, опитувальник акцентуації характеру і темпераменту Леонарда-Шмішека, методика позитивної психотерапії. Тут ми покажемо зміст та структуру розробленої програми. Її завдання: взаємодії зрілої особистості з суспільством; пошук, знаходження та апробація навичок ефективного реагування на зовнішні подразники; підвищення рівня самооцінки; зняття емоційної напруги; розвиток активності та ініціативності. Також результати емпіричного дослідження, яке спрямовано на дослідження особливостей прояву акцентуованих рис у дорослих людей. Та результати апробації запропонованого тренінгу. Одержані результати підтверджують можливість нівелювання акцентуованих рис характеру у людей зрілого віку. Та допомагають відстрочити або ж зовсім зупинити можливий розлад особистості.

**Ключові слова:** дезадаптація, патологія, норма, корекційна програма.

## USAGE OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY IN WORK WITH MIDDLE ADULT'S ACCENTUATION OF CHARACTER

Rozina I. V.<sup>а1</sup>

<sup>а</sup> South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky, Ukraine

### Abstract

Psychologists often face the phenomenon of personality disorder in adults. We will consider the state of mind that precedes personality disorder and is called accentuation. Accentuation is seen as a stable property of the individual, which is expressed in the strengthening of certain character traits, which are within the norm. Accentuated character traits of adults can be manifested in a vast range - from mental maladaptation to the emergence of psychogenic disorders. In adulthood, accentuations become a factor that causes difficulties in solving life's problems, hindering effective individual and collective activities. The study's relevance is due to the insufficient study of the features of accentuated character traits in adults. Moreover, an attempt to help level accentuation flashes through group work according to the developed methodology. The study is divided into three stages: development of a correction program; survey of a sample of people aged 35-50; the developed training program was tested with the selected respondents. The following methods were used: L. Sobchik's method of standardized multifactorial method of personality research; Leonhard-Shmishek's questionnaire of character and temperament accentuation; method of positive psychotherapy. Here we will show the content and structure of the developed program. Its tasks: the interaction of a mature person with society; searching, finding and testing of skills of an effective response to external stimuli; increasing the level of self-esteem; removal of emotional tension; development of activity, and initiative. Also, the results of empirical research, which aims to study the features of the manifestation of accentuated traits in adults. And the results of testing the proposed training. The obtained results confirm the possibility of leveling accentuated character traits in adults. However, they help to delay or completely stop a possible personality disorder.

**Keywords:** maladaptation, pathology, norm, intervention programme

Отримано / Received 09.08.2020  
Отримано виправлений варіант / Received in revised form 23.08.2020  
Прийнято до друку / Accepted 25.08.2020

<sup>1</sup> Corresponding author.  
E-mail address: rozinai.vi@gmail.com

### Вступ

Сьогодні більшість галузей трудової діяльності людини пов'язані з нервово-психічною напругою, яка може привести до виникнення соціально тривожного розладу (Alden et al., 2018). Інформаційні перевантаження, прискорення темпу життя сприяють виникненню прикордонних форм нервово-психічної патології, що виводить питання боротьби зі стресами в ряд найважливіших завдань (Bar-Tal et al., 2012). Вирішення проблем охорони психічного здоров'я людини пов'язано, з необхідністю ранньої діагностики схильності до патологічного прояву характеру (Литвиненко, 2018а).

Актуальність статті зумовлена нестабільним, напруженим соціальним становищем, яке склалося в країні, та зумовило підвищення акцентуованих рис характеру. Проблема полягає у неможливості людини ефективно реагувати на зовнішні подразники, нездатності нівелювати акцентуовані спалахи.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки акцентуація розглядається як стійка властивість особистості, яка визначає характер у комплексі її характерних рис, що виражається в гіпертрофованому посиленні окремих рис характеру, які перебувають в межах норми (Михлюк et al., 2018). Акцентуації не є психічними розладами, але за схожі з розладами особистості, тому загальним є припущення про зв'язок між ними (Личко, 2009).

Акцентуації характеру людей дорослого віку можуть стати своєрідними «індикаторами» певних проблем, які виникають в процесі саморегуляції та самореалізації особистості (Борець та Шлімакова, 2018). У цій статті я буду використовувати термін «дорослий вік» як тотожний «зрілому віку» 2 періоду від 35 до 60 років (Brewster et al., 2014). Але все ж таки, проблема впливу характеру, можливого опосередкованого впливу акцентуацій характеру на саморегуляцію та самореалізацію досі залишається невирішеною. Необхідна чітка діагностика акцентуацій характеру і патологічних відхилень психіки, адже межа між ними дуже тонка.

Проблемі прояву акцентуованих рис характеру та боротьби з ними у зрілому віці приділяють багато уваги. Вважаємо, що важливим є превентивне зниження акцентуованих рис характеру у людей дорослого віку, для уникнення подальшого прояву цих рис. За допомогою розробленої нами корекційної програми можливо скорегувати взаємодію зрілої особистості з суспільством. Реабілітаційна програма спрямована на знаходження навичок ефективного реагування на зовнішні подразники, пошук способів нівелювання акцентуованих спалахів та підвищення рівня самооцінки, зняття емоційної напруги (Karpman, 2019; Palmen et al., 2019).

Одним із ефективних методів у роботі з дорослими людьми є позитивна психотерапія, яка спрямована на зміну поведінки задля прийняття позитивних рішень. Позитивна психотерапія є провідним методом корекційного впливу та допомагає людині виявити свої найглибші емоційні переживання, звільнитися від страхів. Вчені (Seligman et al., 2013) вважали, що в особистості насамперед важливо розкрити «сильні» риси характеру, знайти інструментарій для виявлення позитивних рис характеру. Основною ідеєю є психологія здоров'я – більше, ніж відсутність хвороби; щасливою людину робить осмислене, активне життя. Нами був обраний метод позитивної психотерапії як такий що інтегрує в собі аналітичні, глибинно-психологічні та поведінкові елементи. Проведення індивідуальної корекційної роботи є важливим етапом в загальному ланцюжку допомоги. У психолога з'являється можливість поспостерігати за проявами і змінами в поведінці в динаміці; зорієнтуватися в тому, які ролі може виконувати людина в групі, і, виходячи з цього, адаптувати програму з урахуванням його індивідуальних особливостей (Manuck & McCaffery, 2014; Zubyashvili et al., 2020).

Проблема акцентуацій характеру почала розвиватися в аспекті вивчення дисгармонійності розвитку особистості, гіпертрофованості окремих її рис, які мають тенденцію до переходу в патологічний стан (Леонгард, 2000; Личко, 2009).

Акцентуації, будучи крайніми варіантами норми, стали предметом дослідження багатьох науковців (Patric, 2010; Yildirim, 2016; Steinert et al., 2017). Вітчизняні вчені (Реан та Лукин, 1993; Винницький, 2004; Собчик, 2008) обумовлювали зв'язок типів акцентуації із видами професійної діяльності.

У 1964 році відомий німецький психолог Карл Леонгард вперше ввів поняття «акцентуація особистості», у своїх роботах вважав акцентуованих особистостей психопатичними, які через особливу структуру характеру постійно конфліктують із своїм оточенням. У випадках акцентуацій є лише кількісні відхилення від певного стандарту особистості, що є проміжною ланкою між психічним здоров'ям та психопатією.

Видатний вчений Андрій Личко визначив акцентуації характеру граничними варіантами норми, коли окремі риси надмірно посилені, унаслідок чого виявляється вибіркова вразливість певними психогенними впливами за гарної та навіть підвищеної стійкості до інших.

Спираючись на аналіз дослідження (Реан та Лукин, 1993) вчених, які визначають акцентуації характеру людини як дисгармонічність розвитку характеру, гіпертрофовану вираженість часткових її рис, що зумовлює підвищену вразливість

особистості по відношенню до конкретного роду дій та ускладнює її адаптацію в деяких особливих обставинах.

Практично в кожному визначенні йде мова про норму, але до сьогодняшнього питання психічної норми та того, чи є акцентуація нормою, залишається дискусійним. Якщо сприймати акцентуації характеру як норму, то можна стверджувати, що акцентуовані особистості схожі з людьми, які вирізняються психопатичними рисами, а тому така схожість на практиці буде ускладнювати діагностику психічних станів.

З моменту визначення поняття «акцентуація» було виокремлено декілька типологій акцентуованих особистостей, одна з них розроблена К. Леонгардом у 1968 році. За його моделлю існує 12 типів акцентуацій, які він описав в книзі «Акцентовані особистості», ця класифікація є поділом акцентованих особистостей (Леонгард, 2000).

На відміну від західних психологів, які говорять про «особистість», часто мають на увазі її характерологію, вітчизняні психологи чітко розділяють поняття «характер» та «особистість». При цьому маючи на увазі, що «особистість» більш широке поняття і включає в себе інтелект, спрямованість, здібності, мотиви, установки тощо.

Науковці виділяють три групи фактів, що обумовлюють динамічні прояви акцентуацій: соціальні – родина (сімейне виховання) і професійна діяльність; психологічні – характер (внутрішні і зовнішні орієнтації); психофізіологічні – темперамент, віково-статеві та вроджені властивості.

Провівши аналіз наукової літератури, можна виділити наступні зони вираженості індивідуально-типологічних особливостей характеру: зона виражених характерів (акцентуацій); зона абсолютно нормальних характерів; зона сильних відхилень характерів (психопатії). Перші дві зони відносяться у широкому сенсі до норми, зона сильних відхилень – до патології характеру. Відповідно акцентуації характеру розглядаються як крайні варіанти норми, які у свою чергу, розділяються на приховані та явні акцентуації (Алексеева, 2002; Романова 2008).

Акцентуовані риси характеру осіб дорослого віку, можуть проявлятися в дуже широкому діапазоні – від психічної дезадаптації до появи психогенних порушень, які афективно-загостреній формі відображають проблеми розуміння і спілкування між людьми, пошуку свого «я», оптимальних шляхів самовираження, самоствердження, визнання і любові, позитивне толкування себе та навколо (Литвиненко, 2018б).

Проаналізувавши теоретичну літературу з теми дослідження, в якій розкриваються методи дослідження особливостей прояву акцентуованих рис у зрілому віці, ми зупинились на тих, які

на наш погляд найточніше дозволяють визначити і проаналізувати всі аспекти даної проблеми.

Першим етапом роботи стала розробка корекційної програми на зниження акцентуованих рис характеру у людей дорослого віку за допомогою позитивної терапії. Другим – дослідження особливостей прояву акцентуованих рис у дорослому віці. Та третім етапом стала апробація розробленої корекційної програми.

Метою статті є опис результатів апробації розробленої нами корекційної програми.

#### **Методи та матеріали**

Для розробки корекційної програми на зниження акцентуованих рис характеру у людей дорослого віку ми використовували методику позитивної психотерапії, розроблену Н. Пезешкіаном. Вчений виокремив чотири форми переробки конфліктів, які моделюються в конкретній життєвій ситуації за участю конкретних концепцій. А) Тіло (відчуття), тіло-Я-сприйняття, Б) Діяльність (розум), В) Соціальна поведінка, Г) Сфера фантазії (інтуїція). За допомогою чотирьох сфер переробки конфлікту терапевт може виявити істотні аспекти розладу, які звичайно непомітні в круговерті звичайної медичної діагностики і терапії (Пезешкіян, 1995; Dobiala, 2020; Пезешкіян, 2006). Аналіз наукових першоджерел та власний досвід роботи застосування позитивної психотерапії дозволили нам зосередитися на груповій формі роботи, яка є найбільш ефективною, оскільки надає можливість побачити себе і свої проблеми очима інших, приміряти нові ролі, набуті необхідні навички і вміння спілкування, засвоїти нові форми поведінки, усвідомити та вирішити свої проблеми. Також була приділена увага використанню метафоричних карт і психотерапевтичних вправ (Пезешкіян, 1992).

Кінцевою метою корекційної програми є можливість оволодіти новим типом поведінки, яка позитивно впливає на розвиток позитивних проявів рис характеру, оволодіти навичками самоорганізації, самозаспокоєння, отримання навичок конструктивної взаємодії з оточуючими. Важливе значення у корекції та профілактиці акцентуованих рис характеру є пошук у найближчому оточенні особистості атмосфери емоційної захищеності, прийняття та визнання. Сприяння в оволодінні новими способами поведінки займає важливе місце у профілактиці та корекційній роботі для нівелювання акцентуацій характеру людей зрілого віку.

Для другого етапу ми відібрали групу респондентів, до якої ввійшли 50 осіб – чоловіків та жінок віком 35-50 років. Та провели опитування для виявлення акцентуованих рис характеру за двома методиками: методика стандартизованого багатфакторного методу дослідження особистості Л. Собчик (опитувальник), опитувальник

акцентуації характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішека (опитувальник).

Стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості (СМДО) є адаптований Л. Собчик тест ММРІ (Minnesota Multiphasic Personality Inventory). Методологічний підхід Л. Собчик ґрунтується на базовій моделі особистості «Концепція провідних тенденцій».

Опитувальник акцентуації характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішека – це особистісний опитувальник, який призначений для діагностики типів акцентуації особистості. Теоретичною основою опитувальника, опублікованого в 1970 році Г. Шмішеком, є концепція К. Леонгарда «акцентованих особистостей». Відповідно до цієї концепції всі риси особистості можна розподілити на додаткові та основні. Основні риси – це стержень особистості, вони визначають її розвиток, психічне здоров'я та процеси адаптації. При суттєвій виразності основні риси у ці-

лому характеризують особистість. У результаті впливу несприятливих факторів вони можуть набувати патологічний характер, руйнуючи структуру особистості. К. Леонгард акцентованими називає особистості, у яких основні риси виражені яскраво.

Після аналізу результатів отриманих на другому етапі роботи, ми виділили групу респондентів (10 осіб), які мали високі показники акцентуаційних спалахів, тривожного стану, високий рівень ризику депресії, високий рівень астенії. Корекційна робота проводилась по програмі наведеній у Таблиці 1. Два рази на тиждень проводились заняття-тренінги тривалістю 1 година впродовж 5 тижнів.

### Результати

Результати проведеного діагностичного дослідження з виявлення акцентуації серед обстежуваних віком 35-50 років наведено у діаграмах на (Рис.1, 2).

Результати діагностики за опитувальником Леонгарда-Шмішека

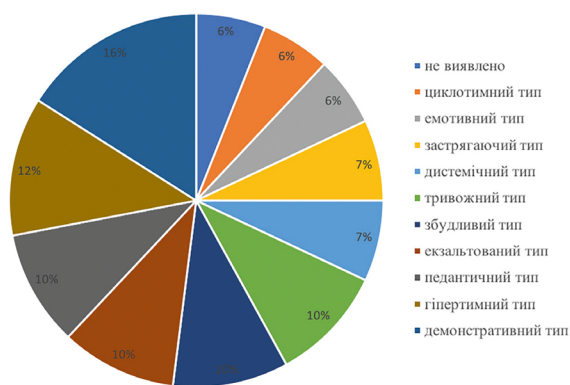


Рис. 1.

Результати діагностики за опитувальником Л. Собчик

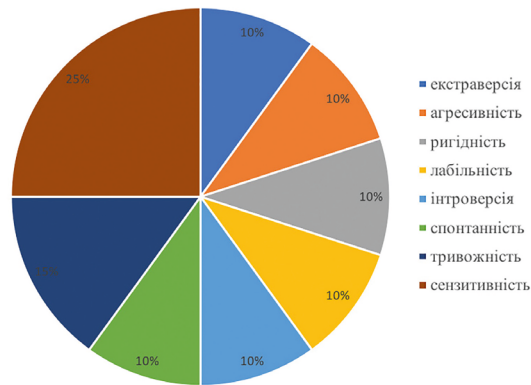


Рис. 2.

Корекційна програма на зниження акцентуованих рис характеру у людей дорослого віку за допомогою засобів позитивної психотерапії розроблена у вигляді тренінгу. Тренінг складається з 10 занять, тривалість кожного 60 хвилин. Групи до 10 осіб. Метою корекційної програми є пошук, знаходження та апробація навичок ефективного реагування на зовнішні подразники; способів нівелювання акцентуаційних спалахів; підвищення рівня самооцінки; зняття емоційної напруги; розвиток активності та ініціативності, зниження тривожності.

На першому етапі корекційної роботи, психолог виявляє форми переробки конфлікту у респондентів. Другий етап – це проведення зустрічей по програмі, яка наводиться у Таблиці 1.

Проведена апробація тренінгу показала, що у людей дорослого віку експериментальної групи підвищився рівень самооцінки, зменшився рівень тривожності, страхів, покращився емоційний стан.

### Обговорення

У результаті проведеного діагностичного дослідження з виявлення акцентуації серед обстежуваних віком 35-50 років, ми виявили наступне (Рис.1, 2). 1) за опитувальником Леонгарда-Шмішека виявлено, що у переважній більшості обстежуваних наявні акцентовані риси характеру (80%) Результати дослідження показують що у осіб зрілого віку може бути виражена не тільки одна, а декілька акцентуацій. 2) за методикою Л. Собчик, ми визначили «портрет» нашої групи обстежуваних. Головні риси –вразливість, песимістичність в оцінці перспектив, схильність до рефлексії (найвищий показник за шкалою «сензитивність»). Трохи менше проявляється емоційність, сприйнятливості, незахищеність (за шкалою «тривожність»). Рівномірно проявляються відвертість, прагнення до розширення кола контактів, активна упертість, самореалізація, рішучість у відстоюванні своїх інтересів

Таблиця 1

*Програма психологічної корекції акцентуєваних рис людей зрілого віку*

№	Назва заняття (стадії)	Мета	Завдання	Назва вправи
1.	Знайомство. (Стадія-спостереження).	– налаштувати на роботу у групі; – встановити атмосферу довіри у групі; – розкрити потенціал для само актуалізації; – встановити зворотній зв'язок у групі	– самовизначення членів групи; – створення в групі атмосфери, що сприяє самопізнанню та самовираженню; – актуалізація своєї життєвої позиції. – формування позитивного ставлення до себе і до інших.	«Самооцінка емоційного стану», «Майбутнє, сьогодення, минуле» «Комплімент»
2.	Пізнай себе (Стадія – спостереження).	– зняти напругу; – відновити гармонійний стану членів групи. – розкриття внутрішнього конфлікту	– переосмислення уявлень про себе; – розширення сфери усвідомлюваного у розумінні вчинків інших людей. – розкрити конфлікт на складові частини, розглядаючи ці частини виокремлено.	вправа-медитація «Сад моєї душі», «Співпереживання» «Бар'єри»
3.	Ніколи не самотні (Стадія інвентаризації).	– транскультурне мислення психологічна підтримка – розкриття відносин у сім'ї	– відпрацювання індивідуальних стратегій та тактик ефективного спілкування; – розглядання відносин людини з іншими «Я-Ми» – закріплення навичок позитивного мислення.	«Метафора проблеми» «Я-сім'я» «Портрет»
4.	Який я друг (Стадія інвентаризації).	– формувати вміння надавати зворотний зв'язок; – навичка прочитання стану іншого по невербальних проявах.	– рефлексія змін, що відбуваються з членами групи; – встановлення зворотного зв'язку. – усвідомлення себе і свого місця у соціумі.	«Я тебе розумію». Притча «Істина» «Що я даю людям і чого від них»
5.	Міфи, метафори, притчі. (Стадія ситуативне підбадьорювання).	– розвиток навичок контролю емоцій – пропрацювання агресивних спалахів. – позитивна інтерпретація тривоги	– переосмислення тривоги – пошук «природи агресії» – переробка «-» на «+»	Застосування метафоричних карт Робота с притчами
6.	Я та мої страхи. (Стадія ситуативне підбадьорювання)	– розкриття страхів – позитивна інтерпретація страху	– надати можливість змінити ставлення до себе, до свого минулого, сьогодення та майбутнього, висловлювати свої найглибші емоційні переживання, звільнитися від страхів.	«Я- тривога», «Я- агресія», « Я- страх» Написання твору «Кожна людина неповторювана» «чарівний базар»
7.	Моя мета (Стадія вербалізація)	– наповнення досягнень власних бажань або мети. – розкриття свідомості	– осмислення оточуючої дійсності – розкриття динаміки досягнення мети	Схема досягнення мети: мета → варіанти досягнення мети → вибір оптимального варіанту → розробка плану дій → покрокове виконання плану.
8.	Ресурс у конфлікті (Стадія вербалізація)	– розширити уявлення про природу власного конфлікту	– розкриття форм захисту реагування у конфлікті.	Метафори, притчі
9.	Я-Успішний (Стадія розширення Цілей)	– вільно та впевнено поводити себе.	– прогнозування – майбутніх планів на життя	«Приємні спогади» «Успіх у житті для мене»
10.	Я-Успішний (Стадія розширення цілей)	– розширення планів на майбутнє	– усвідомлення відповідальності за реалізацію плану та запровадження системи винагород за успіхи.	«Мапа мого життя» Рефлексія.

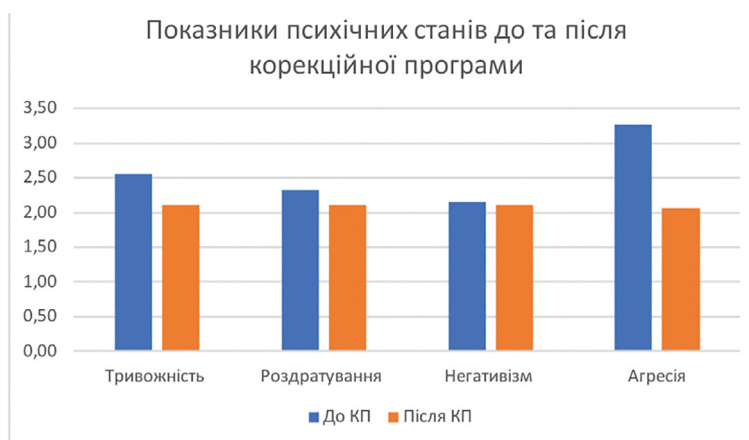


Рис. 3.

та принципів, стриманість та не схильність до ілюзій та фантазувань, залежність від власних індивідуально-типологічних властивостей, не конфліктність. Обстежувані не проявляють високу тенденцію до лідерства.

Спируючись на отримані результати була відібрана група для проведення апробації розробленої корекційної програми. В корекційну групу увійшли респонденти які мали високі показники за шкалами: агресія, тривожність, сензитивність, а також мали високий процент демонстративного та гіпертимного типу. З даною групою ми проводили корекційно-розвиваючу роботу з нівелювання акцентуованих рис характеру.

Після п'яти тижнів роботи за програмою (див Таблицю 1) встановлено, що нівелювання акцентуованих рис характеру у людей зрілого віку залежить від наступних напрямків профілактично-корекційної роботи: способів нівелювання акцентуаційних спалахів формування адекватних форм поведінки; усвідомлення і регуляція власних емоційних проявів; пошук, знаходження та апробація навичок ефективного реагування на зовнішні подразники; опрацювання психотравматичної ситуації на символічному рівні; корекція афективної поведінки; розвиток форм спілкування, самостійності та впевненості; формування позитивного ставлення до свого «Я»; навчання прийомам релаксації та рефлексії.

Нами було виявлено, що у дорослому віці можуть гостріше проявлятися деякі риси акцентуацій (емоційна напруга, розвиток активності та ініціативності, тривожність, агресія, роздратування), що може мати на життя досліджуваного як позитивний, так і негативний вплив. У такому разі ми можемо сказати, що корекційні заходи мають стосуватися всіх сфер діяльності людини: сім'ї, професійної діяльності, навчання, дозвілля.

За допомогою корекційної роботи кожен бажаний може скорегувати деякі негативні сторони та самовдосконалитись. Отже, проведене

нами дослідження щодо особливостей прояву акцентуованих рис у зрілому віці відіграє значну роль для опитуваних, адже вони більше пізнають себе, свої позитивні і негативні сторони.

У психології присвячено багато досліджень різних сфер людського життя. Майстер-тренер позитивної психотерапії Томчева Стефанка (Томчева, 2020) в своїй роботі описує роботу з особистими кризовими станами, стресовими переживаннями, розладами переживання за допомогою методів позитивної психотерапії. Доктор психологічних наук Литвиненко О., в своїх роботах розкриває особливість методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, який володіє достатнім діагностичним і терапевтичним інструментарієм для роботи з різними, в тому числі клінічними структурами особистості.

Метод позитивної психотерапії має надійний інструментарій, що дозволяє відстежувати і діагностувати те, що відбувається в переживаннях обстежуваних, їх стан і реакції на стресові події. Метод позитивної психотерапії дозволяє розкрити людині її усвідомлені та неусвідомлені здатності, гармонізувати свою поведінку, опрацювати страхи, агресію та інше.

За останні роки критерії оцінки і форма вияву акцентуацій характеру зазнали певних модифікацій і значно ускладнилися, це призвело до необхідності діагностичної деталізації феноменології акцентуованих рис характеру і пошуку нових можливостей корекції обумовлених ними процесів соціально психологічної дезадаптації. На даний момент проблема корекції акцентуаційних рис особистості за допомогою методу ПП, мало вивчена, в цьому і є новизна нашого дослідження.

#### Висновки

Одержані результати свідчать про ефективність розробленої корекційно-розвиваючої програми спрямованої на нівелювання акцентуованих рис характеру у людей дорослого віку.

Проведене нами дослідження особливостей прояву акцентуованих рис у дорослої людини,

показало, що у зрілому віці акцентуації стають фактором, що викликає труднощі у вирішенні життєвих проблем, перешкоджає здійсненню ефективної індивідуальної та колективної діяльності.

Основну увагу при роботі з групою обстежуваних приділили загальним засадам позитивної психотерапії, знаходження позитивної інтерпретації акцентуєваних рис, за допомогою групових дискусій, метафоричних карт і психотерапевтичних вправ. Група засвоїла нові способи поведінки, та показала позитивну динаміку у акцентуації характеру. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення проблеми акцентуєваних рис характеру у людей зрілого віку в умовах сучасного соціуму. Перспективи подальших наукових пошуків розглядаються у вивченні специфічності проявів акцентуєваних рис представників різних соціальних та демографічних груп населення.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Алексеева Е.А. (2002) Акцентуация характера. Челябинск: ЮУрГУ. 47 с.
- Борець Ю.В., Шлімакова І.І. (2018) Гармонійність особистості у зв'язку з її індивідуально-типологічними властивостями. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. № 1.19-32.
- Винницький В.М. (2004) Акцентуаційні етюди. Монографія. Жовква: Місіонер. 280 с.
- Леонгард К. (2000) Акцентуированные личности. Ростов-на-Дону, Феникс. 316 с.
- Литвиненко О.Д. (2018) а) Взаємозв'язок окремих особистісних потенціалів та здоров'я особистості. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. №2 (20). 33-38.
- Литвиненко О.Д. (2018) б) Вплив індивідуально-психологічних властивостей та окремих потенціалів на систему адаптивностей як цілісний конструкт адаптаційного потенціалу. Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Серія: Психологія. Т. 23, Вип. 2(48). 95-104.
- Личко А.Е. (2009) Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб.: Речь. 256 с.
- Михлюк Е.І., Перелигіна Л.А., Афанасьєва Н.С. (2018) Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників: монографія. Харків: Точка. 182 р.
- Пезешкиан Н. (1995) Психотерапия повседневной жизни. Тренинг воспитания партнерства и самопомощи. Москва: Медицина. 336 с.
- Пезешкиан Н. (2006) Психосоматика и позитивная психотерапия [Пер. с нем.], Институт позитивной психотерапии. Москва. 464 с.
- Пезешкиан Н. (1992) Торговец и попугай. Восточные истории психотерапии. пер. с нем., общ. ред. А. В. Брушлинского, А. З. Шапиро. М.: Прогресс. 240 с.
- Реан А.А., Лукин С.Е. (1993) Методическое руководство по исследованию типов акцентуаций. СПб.: ГП «ИМАТОН». 52 с.
- Романова Е.С. (2008) Психодиагностика: учебное пособие для студентов вузов. СПб: Питер. 400 с.
- Собчик Л.Н. (2008) Психология индивидуальности: теория и практика психодиагностики. СПб: Речь. 621 с.
- Томчева С. (2020) Кризис как результат социальной дистанции. Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості: Збірник матеріалів X Міжнародної дистанційної науково-практичної конференції з позитивної транскультуральної психотерапії Н. Пезешкіана (14 червня 2020 року). Дніпро. 394 с. С. 65.
- Alden, L. E., Buhr, K., Robichaud, M., Trew, J. L., & Plasencia, M. L. (2018). Treatment of social approach processes in adults with social anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(6), 505–517. <https://doi.org/10.1037/ccp0000306>
- Bar-Tal, Y., Shrira, A., & Keinan, G. (2012). The Effect of Stress on Cognitive Structuring. *Personality and Social Psychology Review*, 17(1), 87–99. <https://doi.org/10.1177/1088868312461309>
- Brewster, P. W. H., Melrose, R. J., Marquine, M. J., Johnson, J. K., Napoles, A., MacKay-Brandt, A., ... Mungas, D. (2014). Life experience and demographic influences on cognitive function in older adults. *Neuropsychology*, 28(6), 846–858. <https://doi.org/10.1037/neu0000098>
- Dobiala, E., (2020) Positive Group Psychotherapy, in book: *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, [https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8\\_22](https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_22)
- Karpman, S. (2019) Don't Say Anything You Can't Diagram &quot; The Creative Brainstorming System of Eric Berne. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 10(1). <https://doi.org/10.29044/v10i1p4>
- Manuck, S. B., & McCaffery, J. M. (2014). Gene-Environment Interaction. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 41–70. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115100>
- Palmen, D. G. C., Derksen, J. J. L., & Kolthoff, E. (2019) High self-control may support 'success' in psychopathic leadership: Self-control versus impulsivity in psychopathic leadership. *Aggression and Violent Behavior*, Volume 50, January–February. 101338. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.101338>
- Patrick, K. (2010). Identifying subtypes among offenders with antisocial personality disorder: a cluster analysis study. *Journal of Abnormal Psychology*, 119, 389-400. <https://doi.org/10.1037/a0018611>
- Seligman M. E. P., Park N., Peterson C. (2013) The Values in Action (VIA) Classification of Character Strengths. *Ricerche di Psicologia*. Vol. 27. No 1. 63–78. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200204>
- Steinert, SV, Lishner, DA, Vitacco, M.J., and Hong, P.J. (2017). Conceptualizing Successful Psychopathy: Developing a Model of Mild Expression. *Aggression and Aggressive Behavior*, 36, 44-51. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.07.005>
- Yildirim, B. O. (2016). A treatise on secondary psychopathy: Psychobiological pathway to severe antisociality. *Aggression and Violent Behavior*, 31, 165–185. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.09.004>
- Zubyashvili I., Melnychuk T., Lytvynenko O., Ulianova T., Shetelia N. (2020) Functional brain asymmetry as a factor of the reproduction and perception of metaphors. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. Vol.24 – Issue 6 Pages: 13111-13117

## REFERENCES

1. Alden, L. E., Buhr, K., Robichaud, M., Trew, J. L., & Plasencia, M. L. (2018). Treatment of social approach processes in adults with social anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(6), 505–517. <https://doi.org/10.1037/ccp0000306>
2. Alekseeva E.A. (2002) Accentuation of character. Chelyabinsk: YuUrGU. 47 p. (In Russian)
3. Bar-Tal, Y., Shrira, A., & Keinan, G. (2012). The Effect of Stress on Cognitive Structuring. *Personality and Social Psychology Review*, 17(1), 87–99. <https://doi.org/10.1177/1088868312461309>
4. Borets Yu.V., Shlimakova I.I. (2018) Harmony of personality in connection with its individual-typological properties. *Scientific Bulletin of the Sivershchyna. Series: Education. Social and behavioral sciences*. 1.19-32. (In Ukrainian)
5. Brewster, P. W. H., Melrose, R. J., Marquine, M. J., Johnson, J. K., Napoles, A., MacKay-Brandt, A., ... Mungas, D. (2014). Life experience and demographic influences on cognitive function in older adults. *Neuropsychology*, 28(6), 846–858. <https://doi.org/10.1037/neu0000098>
6. Dobiła, E., (2020) Positive Group Psychotherapy, in book: *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, [https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8\\_22](https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_22)
7. Karpman, S. (2019) Don't Say Anything You Can't Diagram; The Creative Brainstorming System of Eric Berne. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 10(1). <https://doi.org/10.29044/v10i1p4>
8. Leonhard K. *Accentuated personalities* (anthology). Rostov-na-Donu, Feniks. 316 p. (In Russian)
9. Lichko A. (2009) *Psychopathies and character accentuations in adolescents*. SPb: Rech. 256 p. (In Russian)
10. Lytvynenko O.D. (2018)a Interaction of individual personal potentials and personal health. *Scientific Bulletin of Mykolayiv National University named after V.O. Sukhomlinsky. Series: Psychological Sciences*. 2 (20), 33-38. (In Ukrainian)
11. Lytvynenko O.D. (2018)b Influence of individual psychological properties and separate potentials on the system of adaptability as a holistic construct of adaptive potential. *Bulletin of Odessa National University named after П Мечникова. Series: Psychology*. V. 23, Issue 2(48). 95-104 (In Ukrainian)
12. Manuck, S. B., & McCaffery, J. M. (2014). Gene-Environment Interaction. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 41–70. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115100>
13. Mykhliuk E.I., Perelyhina L.A., Afanasieva N.Ie. (2018) Psychological features of professionally conditioned accentuations of rescuers. Monograph. Kharkiv: Tochka. 182 p. (In Ukrainian)
14. Palmen, D. G. C., Derksen, J. J. L., & Kolthoff, E. (2019) High self-control may support 'success' in psychopathic leadership: Self-control versus impulsivity in psychopathic leadership. *Aggression and Violent Behavior*, Volume 50, January–February. 101338. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.101338>
15. Patrick, K. (2010). Identifying subtypes among offenders with antisocial personality disorder: a cluster analysis study. *Journal of Abnormal Psychology*, 119, 389-400. <https://doi.org/10.1037/a0018611>
16. Peseschkian N. (1992) *Oriental Stories as Tools in Psychotherapy: the Merchant and the Parrot*. Shapiro. M.: Progress. 240 p. (In Russian)
17. Peseschkian N. (1995) *Psychotherapy of Everyday Life: Training in Partnership and Self Help With 250 Case Histories*. Moscow. Medicina. 336 p. (In Russian)
18. Peseschkian N. (2006) *Psychosomatics and Positive Psychotherapy*. Institute for Positive Psychotherapy. Moscow. 464 p. (In Russian)
19. Rean A.A., Lukin S.E. (1993) *Methodological guide for the study of types of accentuations*. SPb: GP IMATON. 52 p. (In Russian)
20. Romanova E.S. (2008) *Psychodiagnostics: a textbook for university students*. SPb: Piter. 400 p. (In Russian)
21. Tomcheva S. (2020) Crisis as a result of social distance. Positum approach in the face of the COVID-19 pandemic. *Positive psychotherapy in the cross-cultural world: reality, tasks, opportunities: Proceedings of the X International Distance Scientific and Practical Conference on Positive Transcultural Psychotherapy by N. Pezeshkian* (June 14, 2020). Dnipro. 394 p. 65.
22. Seligman M. E. P., Park N., Peterson C. (2013) *The Values in Action (VIA) Classification of Character Strengths*. *Ricerche di Psicologia*. Vol. 27. No 1. 63–78. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200204>
23. Sobchik L.N. (2008) *Psychology of personality: theory and practice of psychodiagnostics*. SPb: Rech. 621 p. (In Russian)
24. Steinert, SV, Lishner, DA, Vitacco, M.J., and Hong, P.J. (2017). *Conceptualizing Successful Psychopathy: Developing a Model of Mild Expression*. *Aggression and Aggressive Behavior*, 36, 44-51. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.07.005>
25. Vynnytskyi V.M. (2004) *Accentuation sketches*. Monograph. Zhovkva: Misioner. 280 p. (In Ukrainian)
26. Yildirim, B. O. (2016). *A treatise on secondary psychopathy: Psychobiological pathways to severe antisociality*. *Aggression and Violent Behavior*, 31, 165–185. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.09.004>
27. Zubyashvili I., Melnychuk T., Lytvynenko O., Ulianova T., Shetelia N. (2020) Functional brain asymmetry as a factor of the reproduction and perception of metaphors. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. Vol.24 –Issue 6 Pages: 13111-13117