

UDC (УДК) 159.9

Калька Наталія Миколаївна,

старший викладач кафедри психології
Львівського державного університету внутрішніх справ
(Львів, Україна)
e-mail: mavochka2002@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-6989-4909

Одинцова Галина Юріївна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Львівського державного університету внутрішніх справ
(Львів, Україна)
e-mail: horashko@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-7102-7724

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЗАСОБАМИ МАНДАЛОТЕРАПІЇ (ПІД ЧАС КАРАНТИНУ ЧЕРЕЗ ПАНДЕМІЮ КОРОНАВІРУСУ В УКРАЇНІ)

Анотація. Розкрито сутність особливостей переживань осіб у час карантину через пандемію коронавірусу в Україні. Для визначення особливостей цих переживань застосовано метод мандали. Завдяки цьому методу вдалося з'ясувати особливості сприйняття життєвої ситуації та особливості переживань, а також послабити психологічну напругу, знайти ресурси задля психоемоційного зцілення особистості на етапі переживання кризових ситуацій.

Ключові поняття: арт-терапія, мандалотерапія, мандала, емоції, переживання, символ, самозцілення.

Kalka Nataliya,

Senior Lecturer of the Department of Psychology,
Lviv State University of Internal Affairs
(Lviv, Ukraine)
e-mail: mavochka2002@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-6989-4909

Odyntsova Halyna,

PhD (Psychology),
Associate Professor of the Department of Psychology,
Lviv State University of Internal Affairs
(Lviv, Ukraine)
e-mail: horashko@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-7102-7724

THE RESEARCH OF PERSONAL EMOTIONAL EXPERIENCES BY MANDALA ART THERAPY (DURING THE QUARANTINE OF THE CORONAVIRUS PANDEMIC IN UKRAINE)

Abstract. Introduction. The essence of the peculiarities of individual emotional experiences during the quarantine of the coronavirus pandemic in Ukraine is revealed. The authors used the mandala method to determine the characteristics of these experiences. This art-therapeutic method had psychodiagnostical and at the same time psychotherapeutic function. In the psychodiagnostic section, through the use of mandala, we were able to find out the peculiarities of the actual life situation perception, emotional experiences and personal attitudes towards it. In the psychotherapeutic sense, the drawing of a mandala helped to relieve the psychological tension, reduce depression and find the resource.

Purpose. The purpose of the article is to reveal the diagnostic and psychotherapeutic possibilities of the mandala method in dealing with personal emotional experiences and mental states of the individual during crisis situations.

Methods. To achieve this goal, the projective method of MARI by J. Kellogg was used, which gives the opportunity to study the life of individual in the current time.

Results. According to the results of mandalas analysis, most of the subjects are at the stage of "dragon fight", "crystallization" and "fragmentation". The results of the qualitative analysis confirm the importance of using mandala art therapy as a resource of the individual during crisis emotional experiences. Most respondents show the urgent need for freedom, self-realization, development, creativity and the implementation of ideas. At the same time they feel anxiety, fear and tension that may be associated with a quarantine situation that has led to forced isolation, lack of social contacts, activity and full-fledged professional implementation.

Conclusion. The authors substantiate the need to use the mandala method at the stage of emotional crisis for the psychological and emotional healing of the individual.

Key concepts: art therapy, mandala art therapy, mandala, emotions, experiences, symbol, self-healing.

DOI 10.32518/2617-4162-2020-3-193-201

Вступ

За перебування чималої кількості людей у карантині в період пандемії коронавірусу в Україні чітко спостерігається різка зміна життєвого вектора, особистісних установок, сенсів і ставлень. Зміна звичного життєвого ритму в час карантину, вимушена соціальна ізоляція, неконтрольовані інформаційні потоки, що спричиняють стрес, невизначеність майбутнього, нездатність планувати і контролювати віддалені життєві перспективи, страх за здоров'я та життя, нестабільність суспільно-економічних і політичних процесів у державі зумовлюють сукупність дестабілізаційних процесів для психічної структури особистості. Першочерговою ціллю цих процесів можна виокремити емоційну сферу, оскільки вплив означених чинників сприяє виникненню емоційної нестійкості, спустошення, пригніченості, суму, неспокою, стресу та фрустрації, що є наслідком щоденних переживань, які пов'язані із ситуацією перебування у доволі незвичній ситуації карантину.

Важливим завданням для особистості у цих умовах є збереження власної емоційної стабільності, контроль за емоційними проявами, адекватне вираження емоцій та «утилізація» негативних переживань.

Задля глибинного пізнання та регуляції емоційних переживань особистості доцільно застосовувати арт-терапевтичні методи, зокрема, у нашому варіанті використання арт-терапевтичного методу мандали як малюнка, що символізує образ Усесвіту та особистість.

Мандала у психології (за ученням К.-Г. Юнга) є архетипічним символом людської досконалості (коло) і використовується як засіб досягнення повноти розуміння власного «Я» [1, с. 35].

Застосування методу малювання мандал забезпечує потужну «внутрішню роботу» особистості з думками, поведінкою, почуттями та ціннісними орієнтаціями. Робота з мандалою – це завжди несподіване внутрішнє відкриття власного «Я», занурення у найглибші пласти власної

психіки, що сприяє налагодженню контакту з собою, зменшенню травмуючих переживань та усвідомленню власних потреб, бажань і почуттів.

На думку К. Юнга, кожна мандала є процесом руху до центру особистості, індивідуалізації та здатна фіксувати «психічну трансформацію» [2, с. 42]. Також учений вважав, що образ мандали – це проекція психічної реальності особистості та відображення її внутрішнього світу у символах. Зазначимо, що глибинний зміст мандали – це місток між зовнішнім і внутрішнім світами, спрямований на створення психологічного балансу особистості.

Психотерапевтичний сенс використання мандал – це забезпечення психологічного гомеостазу індивіда через самопізнання та саморозвиток засобами використання символів і кольорів під час її створення. З юнгіанської позиції, кожна мандала розширює межі свідомості та активізує внутрішні ресурси, забезпечує виникнення позитивних психічних станів. Загалом мандалотерапія є дієвим способом звільнення від психотравм, стресу, втоми, депресії, психосоматичних розладів, а також екзистенційних переживань (сенс життя, самотність, цінність життя).

Метою статті є розкриття діагностичних і психотерапевтичних можливостей методу мандали у роботі з особистісними переживаннями та психічними станами особистості у період кризових ситуацій.

Цінність наукових відкриттів у застосуванні мандали належить, безперечно, К.-Г. Юнгу. Він трактував мандалу як ідеальну схему внутрішнього світу особистості. На його думку, мандала – це внутрішня цілісність, яка прагне гармонії і не терпить самообману [2, с. 50].

Поряд із його вченням варто відзначити прикладні дослідження Дж. Келлог стосовно технік малювання мандал, де відображено філософські, культурологічні та психологічні основи мандалотерапії, а також подано модель інтерпретації циркулярних малюнків [3].

Так, цінність застосування малювання мандал відзначена у роботах Д. Глік, яка підкрес-

лює доцільність застосування мандалотерапії у роботі з різноманітними психічними станами особистості. Ефективність застосування технік малювання мандал у діагностичній та терапевтичній практиках доводить К. Кокс [3].

Зокрема, використовуючи цей метод у клінічній практиці, він вирізняв певні типи малюнків мандал у пацієнтів із різними видами захворювань.

Грунтовні дослідження діагностики та інтерпретації символів мандал (М. Аргулеса, Т. Колошиної, О. Копитіна, М. Шевченка) містять ґрунтовну характеристику стадій мандали, їхній символізм та процедуру застосування цього методу у психоконсультативній та психотерапевтичній діяльності психолога.

1. Психодіагностичні, психокорекційні та психотерапевтичні можливості застосування мандал

У психологічній та психотерапевтичній практиках мандала як метод арт-терапії полягає у використанні малюнка, виконаного у колі, але може сягати за його межі. Кожна мандала є процесом розвитку та психічних змін у внутрішній реальності особистості. За аналізу та інтерпретації мандали важливим є використання ефектів дзеркала, структурних елементів мандали та сенсу.

Ефект дзеркала полягає у відображенні стану людини, оскільки вона є беззаперечною проекцією реальної життєвої ситуації та актуальних станів.

Ефект структурних елементів допомагає особистості усвідомити єдність усіх елементів кола:

власне коло як символ глибокого зв'язку з власним «Я» та своєю сутністю, відчуття абсолютної безпеки та комфорту (символ кола як «особистісного кокона»), що сприяє саморозкриттю; центр усередині кола як символ Еґо або центр самості, що є ядром всієї мандали (тут, зазвичай, розміщуються найважливіші елементи мандали).

Кожна мандала має певне смислове навантаження, чим і реалізовується ефект сенсу. Тому в індивідуальному варіанті інтерпретації мандала містить унікальний специфічно особистісний зміст.

Основні завдання, які допомагає реалізувати застосування мандалотерапії:

- підтримка дезінтегрованої психіки особистості;
- діагностика та корекція актуального емоційного стану;
- активізація ресурсних станів особистості;
- підвищення внутрішнього балансу та впевненості;
- відчуття безвиході в кризових життєвих ситуаціях;
- корекція страху, особливо страху втрати контролю над собою;
- стимуляція творчого потенціалу [4].

Мандала володіє неймовірною цінністю для діагностики та балансу внутрішньої психічної реальності індивіда. Недарма Дж. Келлог вважає, що мандала – немов крапля людської крові, жива клітина. Аналізуючи її, можна сказати, в якому стані здоров'я людини. Аналізуючи велике коло мандали, Дж. Келлог виокремила 12 стадій (рис. 1) [3].

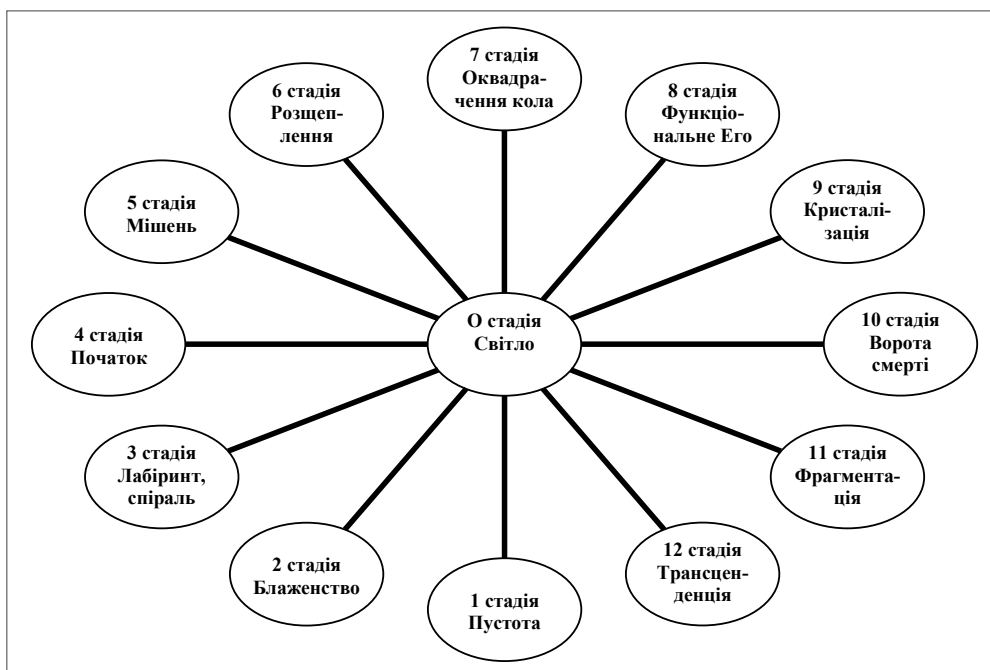


Рис. 1. Велике коло мандали Дж. Келлог

Кожна із цих стадій характеризується такими особливостями: 0 стадія (світло) – відображає життєву ситуацію безвиході або стан глобального переходу; 1 стадія (пустота) – свідчить про розщеплення, інерцію, покинутість, безнадію та пригнічення; 2 стадія (блаженство) – відповідає стану довіри, самовіддачі, легкості, надмірної емпатійності; 3 стадія (лабіринт, спіраль) – характерна для стану динаміки і пошуку виходу; 4 стадія (початок) – характеризується зростанням і магією; 5 стадія (мішень) – конфронтація, вихор, формування психологічних захистів, копінг-механізмів, поведінкової гнучкості, самовизначення та Его, зовнішній світ сприймається як загроза; 6 стадія (єдиноборство з драконом, розщеплення) – негативізм, протиріччя, амбівалентність, активна життєва позиція, віра в свої сили; 7 стадія (оквадрачення кола) – рівновага, воля, цілепокладання, відчуття, свободи, зміна соціальних ролей; 8 стадія (функціональне Его) – радість від усвідомлення тілесності, насолода руховою активністю, вихід зі стану спокою; 9 стадія (кристалізація) – стан гармонії з собою та навколишнім світом, проте присутня залежність від соціальних ролей, обмежена свобода; 10 стадія (ворота смерті) – стадія втрати контролю, відчуття безпорадності, бажання принести себе в жертву, мазохістичні тенденції, вікова криза, втрата ідеалів, переоцінка цінностей, потреба в оновленні, занурення в несвідоме; 11 стадія (фрагментація) – втрата Я, дезінтеграція, проте є шансом для росту та самоактуалізації; 12 стадія (трансценденція, екстаз) – наповнення життєвою енергією, любов до життя і до себе, прагнення до справжності, розуміння і усвідомлення сенсу життя, тріумф [3].

Аналіз психічного статусу особистості, яка в конкретній життєвій ситуації перебуває на певній стадії, допомагає осмислити домінуючі переживання, психоемоційний стан і спрямованість особистості.

2. Процедура та результати дослідження особистісних переживань: кількісний та якісний аналіз

Дослідження специфіки особистісних переживань і ставлень у період карантину зумовило вибір методики малювання мандал, оскільки це одна з арт-терапевтичних технік, що успішно поєднує діагностичну і психокорекційну функцію, а процес малювання мандали є ресурсним і зцілюючим.

Для досягнення мети використано проєктивну методику MARI Дж. Келлога [5]. Її застосування допомагає ознайомитися із цілісною картиною життя особистості, розумінням актуальної життєвої ситуації, визначенням перспек-

тивних напрямків руху та особливостями самореалізації шляхом малювання мандали. Розуміння несвідомих процесів психіки, особливостей переживань, ставлення до життєвої ситуації забезпечує трактування малюнка мандали.

Кожному із досліджуваних подано таку інструкцію: «На чистому аркуші паперу формату А4 простим олівцем намалуйте велике коло. Віднайдіть центр кола. Олівцями чи фарбами починайте малювати всередині кола. Пам'ятайте, що зовнішні межі кола не повинні бути для Вас перешкодою. Якщо хочете вийти за межі кола, Ви можете це зробити, – це Ваше коло. Коли Ви закінчите малювати, назвіть малюнок і напишіть дату. Вкажіть, де знаходиться верхня частина зображення» [3].

Після закінчення малювання досліджуваним запропоновано відповісти на такі питання:

– Які емоції та почуття викликає у Вас малюнок?

– Назвіть основні символи малюнка та проаналізуйте, яке значення вони мають для Вас.

– Озвучте три слова, з якими у Вас асоціюється малюнок.

– Яке основне смислове повідомлення Вашого малюнка?

– Що Ви готові зробити з малюнком і де його розмістити?

– Прокоментуйте назву Вашого малюнка.

У дослідженні взяли участь 40 осіб (30 жінок і 10 чоловіків) віком 17–57 років, із них 26 одружених, 12 неодружених і 2 розлучених. Дослідження проводилося у квітні 2020 року у м. Львові. Зазначимо, що всі досліджувані перебували на карантині, тобто в умовах ізоляції та, відповідно до цих умов, дослідження проводилося он-лайн. Зауважимо, що особи жіночої статі вибірки проявили інтерес і високий рівень мотивації у малюванні мандали, чого не можна сказати про чоловіків, які навпаки – під час виконання завдання методики були обережними та настороженими.

Отримані малюнки респондентів підлягали інтерпретації, а основними критеріями якісної оцінки кожної мандали слугували:

I. Характеристика зображення мандали:

– стадія великого кола мандали за Дж. Келлог;

– зовнішнє коло мандали, що символізує особливості меж Его (їх наявність, чіткість, розірваність тощо);

– центр мандали, що відображає Его та цінності, переживання та змістове наповнення актуальної ситуації (наявність центру, його розміщення, зв'язок із межами кола);

– верхня частина мандали, яка демонструє свідомі психічні процеси особистості, та нижня – несвідомі;

– структурні елементи та домінуючі зображення мандали;

– переважаюча кольорова гама мандали.

II. Сміслові навантаження мандали.

III. Характеристика назви мандал (психолінгвістичний та семантичний аналіз назви та її зв'язок із особистісними переживаннями).

IV. Емоційне реагування на мандалу та ставлення до неї автора.

Наведемо результати кількісного та якісного аналізу результатів використаного методу. У результаті аналізу стадій великого кола мандали виявлено такий розподіл між стадіями (рис. 2).

Стадія «Фрагментація» пов'язана із втраченою «Я», переживанням страхів, тривоги, проте вона є стадією повного очищення, трансформації та поступовим шляхом до самоактуалізації. Малювання таких мандал для респондентів було сеансом самоусвідомлення та самоочищення, про що вони переконливо заявляли, коментуючи їх.

Перебування на стадії «Кристалізація» свідчить про прийняття життя особою в такому форматі, яким воно є, сформованість зрілої позиції стосовно усіх життєвих процесів, страх і небажання змін, супротив усьому, що не вписується в індивідуальну картину світу.

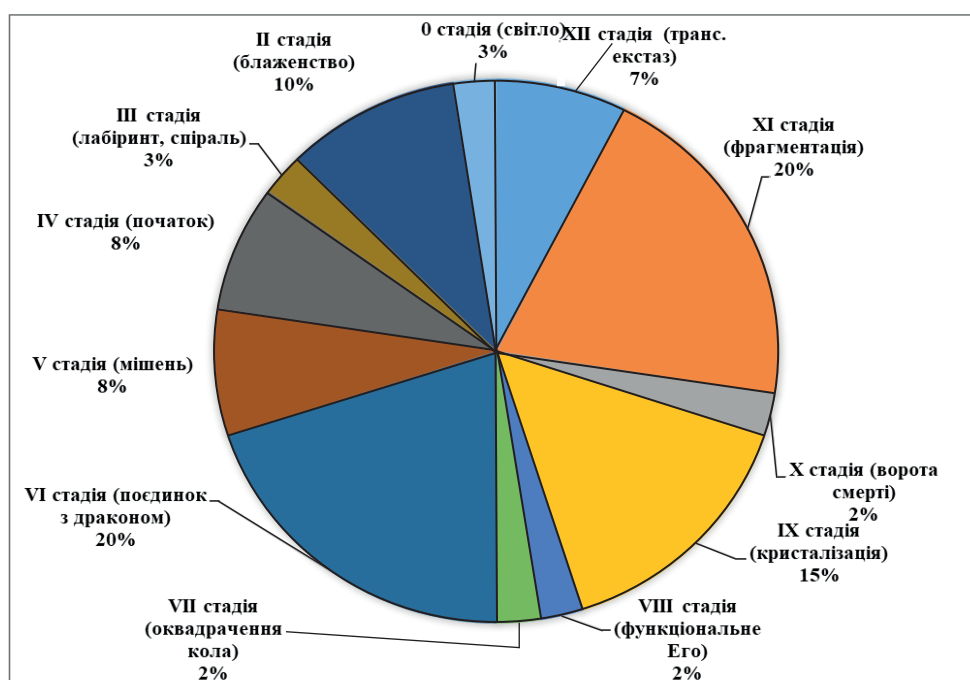


Рис. 2. Результати розподілу стадій мандали за Дж. Келлог

Так, у досліджуваних помічено домінування одинадятої «Фрагментація» (20%), шостої «Поєдинок з драконом» (20%) та десятої стадій «Кристалізація» (15%) (рис. 3.1–3.3).

Респонденти, що перебувають на стадії «Поєдинок із драконом», переживають суперечливі емоції, активно хочуть заявити про себе, прагнуть бути незалежними від середовища.



Рис. 3.1. «Фрагментація»

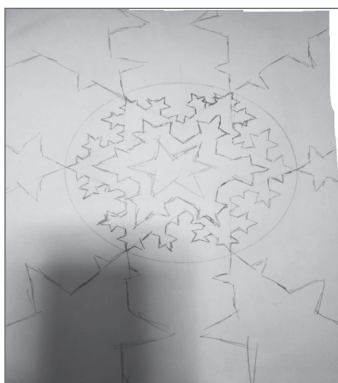


Рис. 3.2. «Кристалізація»



Рис. 3.3. «Поєдинок з драконом»

Часто для них властиве переживання страхів, амбівалентності почуттів та втечі від реальності.

Характеризуючи межі мандал досліджуваних, варто зазначити, що лише 10 осіб виходили за межі під час малювання, проте усі особи дуже чітко промалювали межі власного кола. Це свідчить про усвідомлення власних особистісних меж і ретельне піклування про них (рис. 4.1–4.2).

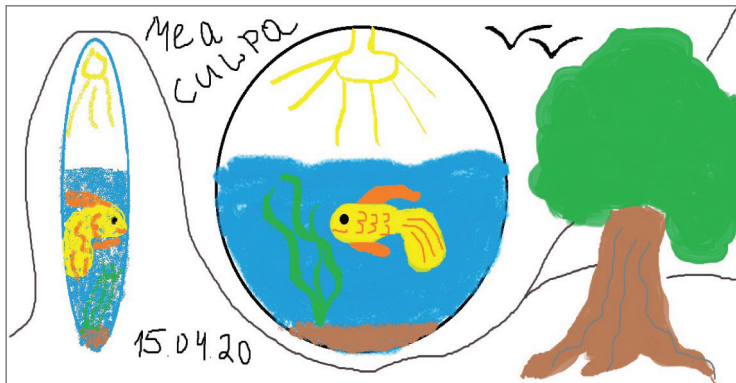


Рис. 4.1. Мандала (вихід за межі)



Рис. 4.2. Мандала (чіткі межі)

Випробування для особистісних меж особливо загострилося під час карантину, оскільки усі особи повинні окреслювати свої фізичні, соціальні та територіальні межі особистісного простору й унеможличувати зазіхання на них, що особливо стосується фізичного та соці-

яка призводить до браку їх переживання через ізоляцію у зв'язку з карантинном і вимушеним сповільненням ритму життя, неможливістю повноцінно реалізовувати потребу відпочинку та розваг, які зазвичай є джерелом позитивних емоцій (рис. 5.1–5.3).



Рис. 5.1. Мандала «Райський куточок»



Рис. 5.2. Мандала «Весняне цвітіння»



Рис. 5.3. Мандала «Похід»

ального простору, як додаткове особистісне завдання для турботи про власне здоров'я та безпеку свою й інших, що пов'язано із пандемією коронавірусу.

Також доцільно зазначити, що більшість малюнків не мають чітко окресленого центру, хоча інструкція мала конкретну вказівку на пошук центру, проте центральні елементи та символи помітні у більшості мандал. Найчастіше це символи природи (пташки, квітки, дерева, озера, ріки, дельфіни, океан) або ж частини тіла (очі, голова, волосся, тіло

Щодо емоційної гами, то у більшості мандал вона домінує у теплих і пастельних кольорах. Проте в осіб, що перебувають на стадії фрагментації та кристалізації, зазвичай домінують чорно-білі, контрастні (червоно-синій, синьо-чорний, помаранчево-чорний) або «гарячі» кольори (червоний, оранжевий).

Аналізуючи назви мандал та їх смислове навантаження, умовно виокремлено основні групи відповідно до особистісних структур, а саме: мотиваційна, ціннісно-смилова, емоційна та соціальна.

Таблиця

Назви та смислове навантаження мандал

Сфера особистості	Назва мандали	Смислове повідомлення
Мотиваційна	«Футбол», «Дорога у нове життя», «Коли є нова ідея».	- «Все буде добре». - «Найскладніше у житті – це вибір». - «Не потрібно опускати руки після кожного падіння». - «Все омріяне здійсниться!» - «Хочеться жити та йти вперед».
Ціннісно-смилова	«У всьому є зв'язок», «Ми», «Настане час», «Земля», «Моя метаморфоза», «Щаслива планета».	- «Надскладне – це певна кількість ітерацій простого». - «Все не так просто, як здається». - «Жити – яскраво». - «Щастя в свободі». - «Життя, будь-ласка, крутись». - Все, зроблено нами, – наслідок наших думок і дій».
Емоційна	«Барви світу», «Весна», «Весняне цвітіння», «М'яч», «М'яч-веселка», «Літо», «Село влітку», «Мрійниця», «Райський куточок», «Гімнастка».	- «Будь гармонійна». - «Світись». - «Радій». - «Гарного настрою».
Соціальна	«Шапіто»	- «Допомогу усім, чим можу».

Проаналізувавши назви мандал і смислові повідомлення до них, можна впевнено зазначити, що здебільшого усі переживання респондентів мають екзистенційне спрямування та стосуються сенсу життя, місця і ролі людини в ньому, сили впливу особистості на життєвий ритм, відчуття свободи і контролю над ним (рис. 6.1–6.2).



Рис. 6.1. Мандала
«Моя метаморфоза»

Ймовірно, раптова ситуація пандемії різко сфокусувала особистісні переживання саме в це русло. Тому малювання мандали та робота з нею дала респондентам змогу вкотре усвідомити ці переживання та «висловити» їх кольорами та символами.

Незважаючи на зміст намальованого, для більшості досліджуваних мандали є ресурсними і наповнюють їх позитивними емоціями, про що свідчить відповідь на запитання «Які емоції та почуття викликає у Вас малюнок?». Переважно серед відповідей – перелік



Рис. 6.2. Мандала
«Відчуй це»

таких позитивних емоцій та станів: «захоплення», «піднесення», «радість», «позитив», «веселість», «умиротворення», «невагомість», «політ».

Відповідь на запитання «Що Ви готові зробити з малюнком і де його розмістити?» підтверджує важливість та цінність намальованого в мандалі і повідомлення автору, оскільки більшість респондентів вирішують «розмістити на аватарку», «покласти на робочому столі та дивитися щодня», «повісити над ліжком», «зберегти в думках», «зберегти на телефоні», «заховати в шухляду». Тільки троє осіб мали бажання знищити свій малюнок.

Насамкінець варто зазначити про відмінності між мандалами чоловіків та жінок (рис. 7, 8).

Чоловічі мандали пов'язані із ціннісно-сміисловою та мотиваційною сферами і здебільшого стадіями «Кристалізація», «Фрагментація» та «Оквдрачення кола». Вони головню містять елементи, пов'язані із хобі, цілями,

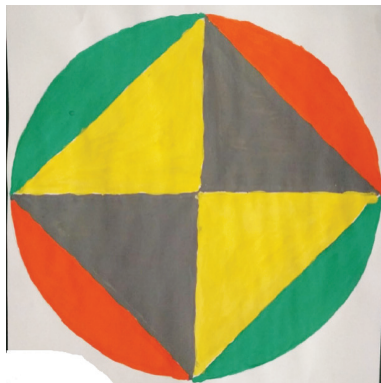


Рис. 7. «Чоловічі» мандали

досягненнями, досягненням мети, цілепокладанням та усвідомленням життєвих процесів.

«Жіночі» мандали закономірно є більш емоційними і пов'язані із переживанням спектра емоцій, спрямовані на виявлення жіночої позиції, містять, зазвичай багато елементів природи (квіти, птахи, риби, вода, метелик), частини тіла чи загалом образ жінки.



Рис. 8. «Жіночі» мандали

Аналізуючи сукупність зображень мандал, доведено безперечну цінність роботи цього методу саме у контексті самопізнання, структурування внутрішнього світу та «утилізації» негативних переживань. Оскільки, незважаючи

інколи на тривалий, ускладнений процес створення мандали, усі досліджувані переконливо заявляли про ефективність цього методу для усвідомлення та прийняття внутрішньопсихічних процесів.

Висновки

У результаті проведеної проєктивної методики MARI психодіагностичні та психокорекційні можливості використання методу мандали підтвердили важливість її застосування для гармонізації та встановлення внутрішнього балансу особистості у період переживання невизначених і кризових ситуацій. Доведено,

що мандала як зображення внутрішнього світу сприяла усвідомленню емоційних станів, пошуку ресурсів для їх регуляції та відновлення психіки.

Застосування методу мандал забезпечило фокусування особистості на актуальних переживаннях і дало змогу опрацювати витіснений або травматичний матеріал у безпечний для особистості спосіб. Ураховуючи результати дослідження, тривалість карантину, потребу та мотивацію осіб, подальше дослідження вбачаємо у малюванні тематичних мандал для роботи із особистісними сферами, що виявилися найбільш емоційно «зарядженими».

Список використаних джерел

1. Юнг К. Г. Структура психики и процесс индивидуализации. Москва : Наука, 1996. 220 с.
2. Юнг К. Г. О природе психики. Киев : Ваклер, 2002. 195 с.
3. Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». Санкт-Петербург : Речь, 2014. 145 с.
4. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 368 с.
5. Тамашина Н. Метод МАРИ (MARI) Дж. Келлог. URL: <https://www.b17.ru/article/32450/>
6. Практическое руководство по трактовке психоаналитических мандал. URL: <http://uhimik.ru/rukovodstvo-po-traktovke-psihoanaliticheskikh-mandal-inverted-t/index.html>

References

1. Jung, K. G. (1996). Struktura psihiki i process individualizacii [The structure of the psychics and the process of individualization]. M.: Nauka [in Russ.].
2. Jung, K. G. (2002). O prirode psihiki [About the nature of the psychics]. K.: Vakler [in Russ.].
3. Kopytin, A. I. (2014). Diagnostika v art terapii. Metod "Mandala" [Diagnostics in art therapy. The Mandala Method]. SPb.: Rech [in Russ.].
4. Kopytin, A. I. (2002). Teoriia i praktika art terapii [Theory and practice of art therapy]. SPb, Piter [in Russ.].
5. Prakticheskoe rukovodstvo po traktovke psikoanaliticheskikh mandal [Practical guidance on the interpretation of psychoanalytical mandalas]. Retrieved from <http://uhimik.ru/rukovodstvo-po-traktovke-psihoanaliticheskikh-mandal-inverted-t/index.html> [in Russ.].
6. Tamashina, N. Metod MARI (MARI) Dzh. Kellogg [The MARI Method J. Kellogg]. Retrieved from <https://www.b17.ru/article/32450/> [in Russ.].

*Стаття: надійшла до редакції 14.05.2020
прийнята до друку 16.09.2020*

*The article: is received 14.05.2020
is accepted 16.09.2020*