

Наталія Володарська

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості
імені П.Р. Чамати, кандидат психологічних наук*

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧІ ЗАСОБИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПРОЯВІВ ПОЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

У статті висвітлено питання використання арт-терапевтичного інструментарію для відновлення чуттєвості особистості. Обґрунтовано застосування асоціативного малюнку позитивних переживань у процесі психокорекції почуття благополуччя особистості.

Ключові слова: *психокорекція, засоби психокорекції, емоції, переживання, почуття, арт-терапевтичний інструментарій, психотехніки.*

Актуальність. В сучасних умовах суспільства фундаментального та принципового значення набуває проблема дослідження виникнення почуття благополуччя особистості у кризових умовах. В різних життєвих ситуаціях у особистості може виникати почуття благополуччя. Воно виникає поряд з різними соціокультурними, сімейно-родовими стереотипами прояву почуттів і переживань. Почуття благополуччя може виникати у контексті цінностей певної субкультури, яка створює умови взаємодії та взаєморозуміння, єднання з іншими. Комфортність взаємостосунків залишає певні приємні відчуття, які людина намагається повторити, відчувати знову. Для цього вона відтворює подібні життєві обставини, створює нові умови для виникнення почуття благополуччя.

Коли людина опиняється в кризовій ситуації, в неї змінюються переживання, почуття та емоції, і виникає проблема адаптації до цієї ситуації.

Зміни умов, за яких виникають почуття благополуччя, породжують певні перепони, унеможлиблюють появу цього почуття. Людина зневірюється у будь-яких змінах своїх переживань, відновленні почуття комфорту, благополуччя, щастя.

Постає завдання психокорекції переживань особистості, яка потрапила в кризові життєві ситуації.

Мета дослідження – підготовка та обґрунтування нових методів психокорекції почуття благополуччя особисті в кризових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Будь-які явища, з якими стикається людина, мають для неї емоційно-почуттєвий зміст та значення, цінність. Саме такий підхід дає можливість розглядати почуття людини у контексті цінностей. Емоційно-афективні прояви взаємопов'язані з іншими психічними механізмами як компонентами і детермінантами почуттів. Ці особливості відображають певний контекст цього буття. Цей контекст у таких почуттях як ніжність, теплота, сердечність, щирість та почуття впевненості, створюють основи становлення почуття благополуччя. Не всі з цих почуттів легко емпірично досліджувати, проте саме вони створюють умови виникнення почуття благополуччя. В житті особистості ці почуття виникають в площині неусвідомлюваного, іноді його важко диференціювати серед інших почуттів. Людина підтверджує появу почуття благополуччя, але складно пояснити, що породжує його. В певних обставинах це почуття може як виникати, так і зникати. Іноді людині важко актуалізувати причини цих змін. Це може бути зміна ціннісного контексту життєвих обставин. Одні й ті ж умови може нести різне ціннісне навантаження. Оцінюючи сказані слова з різним підтекстом та емоційним забарвленням, особистість змінює свої почуття. Мова і культура обумовлюють цінності почутого і сказаного людиною. Змістовна складова цих почуттів обумовлюється їхньою інтерсуб'єктивністю [1,2,3].

Недостатньо враховуються такі важливі діалогічні особливості почуттів та емоцій як двоголосся – поліфонічність, процесуальність – динамічність, гештальтність – холістичність, диференціальність – недиз'юнктивність,

поліфункціональність – полісемантичність, амбівалентність – релятивність та інші. **Завдання** нашого дослідження полягає в підготовці нових методів формування почуття благополуччя і враховує саме ці особливості емоцій. Почуття благополуччя потребує нового переосмислення, знаходження нових підходів до розуміння природи його виникнення.

Будь-які явища, з якими стикається людина, мають для неї емоційно-почуттєвий зміст та значення, цінність. Саме такий підхід дає можливість розглядати почуття людини у контексті її життєвих цінностей. Емоційно-афективні прояви взаємопов'язані з іншими психічними механізмами як компонентами і детермінантами почуттів. Ці особливості відображають певний контекст цього буття. Цей контекст життєвих обставин враховується в психокорекційних методиках.

У людини, яка опинилась в кризових ситуаціях, виникають особливі переживання (втрати сенсу життя, життєвих перспектив, можливостей, обмежень та інші). В цей комплекс переживань входять різні за своєю цінністю почуття. Серед них є почуття з минулого особистості, які їй вже знайомі, і вона має досвід справлятися з їхнім переживанням. В ситуації, коли виникають нові, незнайомі переживання, у особистості можуть проявлятися стани фрустрації, страхи, панічні атаки, безсоння та інші стани. Саме в таких ситуаціях людина потребує психологічної допомоги.

Створюючи методiku, ми враховували спрямованість психологічної допомоги на усвідомлення особистістю власних можливостей у вирішення проблемних ситуацій; набуття навичок компромісних рішень, зміну емоційного реагування, стримування імпульсивних рішень, налагодження стосунків в сім'ї, активізацію процесу самодетермінації розвитку особистості [2]. Психологічна допомога спрямовується на зміни в емоційно-вольовій та мотиваційно-смысловій сферах, що впливають на почуття благополуччя особистості. Враховуючи особливості взаємовпливу почуття благополуччя та смисложиттєвих цінностей, була розроблена методика «Мої почуття

благополуччя». Вона дозволяє досліджувати об'єктні, суб'єктні та інтерсуб'єктні почуття і переживання особистості.

Інтерсуб'єктно-асоціативна методика «Мої почуття благополуччя» відкриває широкі можливості для вивчення почуттів і переживань, смислових орієнтацій і цінностей людини. Методика сприяє відновленню або підвищенню чуттєвості особистості, зміні цінностей в процесі реструктуризації психологічних захистів, життєвих смислів, цілей. Ці зміни відбуваються на трьох рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому. Людина починає пошук смислу життя, з'являються більш реалістичні очікування, розширюється картина світу, образу «Я», нові життєві перспективи, цілі, життєві стратегії, почуття задоволення, благополуччя. Методика створює умови для аналізу своїх почуттів, причин внутрішніх конфліктів, прояву агресивності або терпимості у конфліктних ситуаціях з іншими людьми, пошук компромісу у взаєностосунках з ними.

За інструкцією проведення методики, досліджуваному потрібно послідовно опускати кінчики пальців в маленькі ємкості з різним наповненням: пісок (сухий, мокрий), крупи, мілкі камінці, реп'яшки, засушені і живі квіти, вата, мука, крохмаль та інше. Зі зміною кожної ємкості необхідно витирати пальці вологою серветкою. Опускаючи пальці в ємкості, необхідно помічати свої відчуття, асоціації, спогади, фантазії, бажання, які виникають, прислуховуватись до кожних змін у відчуттях.

Закінчивши цю процедуру, необхідно намалювати і розказати про свої відчуття і асоціації, особливу увагу приділяючи приємним, позитивним, що створюють почуття благополуччя. Далі – обговорити свої враження в групі або індивідуальній терапії. Перед обговоренням своїх вражень, почуттів, переживань, треба намалювати найбільш позитивні з них. Це може бути в одному малюнку або декількох малюнках (в кожному з яких розміщені позитивні враження). Знаходження позитиву формує особистісний ресурс для зміни ставлення до кризової ситуації. Актуалізація своїх почуттів, переживань, бажань, фантазій створює нові значення, цінності, переоцінку позитиву і

негативу у власному життєвому досвіді. Відбувається диференціація почуттів злості, незадоволення, байдужості, радості, задоволення та інших. Саме зміни в цих переживаннях, в оцінці труднощів у переборенні складних життєвих ситуацій стають умовою корегування ставлень особистості.

Проводячи обговорення вражень від цих завдань, виокремлюються певні тригери виникнення почуття благополуччя, зміни у ставленні особистості до кризових ситуацій, бачення позитивних сторін, нових ракурсів в певних життєвих ситуаціях. Завдяки цьому формується простір значущих соціальних взаємодій, стосунків, нових рішень в складних життєвих ситуаціях непередбачуваності та невпевненості. Це допомагає перейти від руйнівної до позитивної моделі поведінки особистості, побачити своє життя в іншій перспективі, оволодіти новими соціальними нормами. Це змінює життєві смисли та почуття благополуччя, ставлення до кризової ситуації.

Поєднання методів проєктивної діагностики, спостереження під час виконання завдань та методу гештальт-терапії в обговоренні завдань діють як діагностичний інструментарій, так і корекційний. Діагностика переживань особистості дає можливість особистості актуалізувати їх і надати певного значення, смислу. Корекція відбувається зі зміною цих значень в ієрархії цінностей особистості, життєвих стратегій, поведінкових стереотипів.

Методика асоціативно-чуттєвої фокус-реконструкції переживань історій життєвого шляху особистості виявляє особливості сприйняття емоційних взаємостосунків з іншими (колегами, сусідами, членами сім'ї). Саме аналіз емоційних зв'язків, прив'язаності, залежності, психологічних захистів, емоційної близькості у взаємодії з іншими, активізує особистісний ресурс, схвалення позитивних змін у ставленні до кризових ситуацій. Такі почуття як ніжність, теплота, сердечність, щирість, почуття впевненості створюють основи становлення почуття благополуччя. Не всі з цих почуттів легко емпірично досліджувати, проте саме вони створюють умови виникнення почуття благополуччя. В житті особистості ці почуття виникають іноді в площині

неусвідомлюваного, які важко диференціювати серед інших почуттів, складно пояснити, що породжує їх. В певних обставинах почуття благополуччя може як виникати, так і зникати. Іноді людині важко актуалізувати причини цих змін. У випадках, коли їй бракує пояснень, вона відчуває розгубленість, тривогу, страхи втрати контролю над проявом своїх переживань.

Оцінюючи сказані слова досліджуваним, певний контекст, емоційне забарвлення, особистість актуалізує свої почуття. Саме змістова складова цих почуттів обумовлюється їхньою інтерсуб'єктивністю. Мова і культура обумовлюють цінності почутого і сказаного людиною. Методика «Мої почуття благополуччя» відкриває широкі можливості для вивчення об'єктних, суб'єктних та інтерсуб'єктних почуттів і цінностей людини. Методика заснована на діалогово-феноменологічному підході, який спрямовується на усвідомлення особистістю своїх почуттів, переживань, бажань, прийняття їх та вміння говорити про них з іншими. Почуття благополуччя може виникати у контексті цінностей певної субкультури, яка створює умови взаємодії та взаєморозуміння, єднання з іншими. На основі інтерсуб'єктивної концепції взаємодії особистості з її соціальним оточенням були виокремлені можливості змін у проявах цього почуття.

Методика застосовувалась в психологічному супроводі групи з наркотичною залежністю (м. Київ, Центр «Троїцький», 2012р.) та в реабілітаційному Центрі для військових АТО (м. Хирів, 2016 р.). На перспективу планується застосування методики в групах психологічної підтримки батьків дітей з вадами здоров'я.

Висновки.

Методика спрямовується на зміни ставлення особистості до власної стратегії поведінки, емоційного реагування в кризових ситуаціях.

Аналіз висловлювань особистості під час проведення методики спрямовується на визначення особливостей формування почуття благополуччя. Це спогади минулих ситуацій благополуччя в житті особистості, її враження, фантазії.

Важливо аналізувати ці переживання, почуття благополуччя у контексті ієрархії цінностей особистості, визначення закономірностей їхнього виникнення через самоактуалізацію, відкритість, щирість та інше. Внаслідок цього було показано, що парадігмальна концепція психологічних явищ афективної сфери людини розкриває закономірності виникнення почуття благополуччя в залежності від контексту життєвих цінностей особистості. В кожному з цих життєвих контекстів у особистості може виникати почуття благополуччя. Воно виникає поряд з різними соціокультурними, сімейно-родовими стереотипами прояву почуттів і переживань.

Запропонований особистості метод опису своїх переживань, життєвих історій дозволяє розглянути їх з різних сторін.

Наративний метод активізує зміни в усвідомленні контексту життєвих проблем.

Принцип системності допомагає розглянути проблему психокорекції почуття благополуччя особистості, аналізуючи її почуття, дії, контексти проблемних життєвих ситуацій.

Література.

1. Боришевський М.Й. Духовність в особистісних вимірах: теорія та практика / М.Й. Боришевський, Н.Д. Володарська, О.І. Пенькова та ін. // Виховання духовності в учнів підліткового та юнацького віку. Методичний посібник / За загальною редакцією М.Й. Боришевського. – К.: , 2010. – с.7–32.
2. Володарська Н.Д. Технології активізації процесу самодетермінації розвитку особистості: діалогово-феноменологічний підхід /Н.Д. Володарська //Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Випуск 13. – Київ-Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017 – С.32-38.
3. Дьяконов Г.В. Основы диалогического подхода в психологической науке и практике / Дьяконов Г.В. – Кировоград : РИО КГПУ им. В. Винниченко, 2007. – 847 с.