

Психологічна служба освіти перед викликами сьогодення: технології та методи роботи: Матеріали Всеукраїнського практичного онлайнвебінару з нагоди 30-річчя утворення психологічної служби системи освіти України / укладачі: А. Москальова, М. Москальов, Н. Пінчук. – К., ТОВ «Франко Пак», 2021. – 207 с.

МЕТОДИКА АРТРОЗВИТКУ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ:

«МЕТЕЛИК МОЇХ РЕСУРСІВ»

Бондаревська Ірина Олегівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології управління ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Голова Правління ГО «Центр особистісних та соціальних трансформацій»

VUCA-світ, в якому ми зараз живемо, пропонує таку множинність сенсів, що, на наш погляд, візуальна метафора може застосовуватися як один з найбільш ефективних інструментів, що дозволяє пов'язати особисті сенси з неоднозначними, такими, що постійно змінюються, сенсами VUCA-світу, не гублячи при цьому свою ідентичність і не нехтуючи своїми цінностями. Орієнтація на свої цінності в невизначеному VUCA-світі потребує усвідомлення цих цінностей та цілей як орієнтира під час вибору стратегії поведінки і варіантів вчинків в кожній конкретній ситуації (Бондаревська, 2020).

Методики артрозвитку через усвідомлення своїх почуттів, емоцій, станів допомагають дорослої людині подивитися на зміни з точки зору перспектив розвитку, що відкриваються, доводять ресурсність постійного навчання. Коли навички доводиться постійно оновлювати, щоб залишатися конкурентоспроможними, психологічна готовність до постійного навчання у дорослому віці, не зважаючи на професійні досягнення, які є, за допомогою навичок, які вже застаріли, стає необхідною умовою для успішної професійної діяльності. Таку готовність до постійного навчання можна розглядати як профілактику психологічних травм під час проходження професійних криз (Бондаревська, 2020).

Модель артрозвитку дорослої людини включає актуалізацію, розвиток і реалізацію особистісного потенціалу за допомогою творчості. Підсвідомість дорослої людини часто містить в собі вирішення більшості життєвих проблем, але доступ до цих вирішень заблокований цензурою свідомості, психологічними

захистами. Візуальна метафора дозволяє усвідомити свої ресурси, що сховані в глибинах підсвідомості. На етапі створення візуальної метафори через усвідомлення особистісних сенсів відбувається зміщення фокусу уваги зі звичного на якийсь новий, відбувається розуміння багатьох можливих виборів, відчуття себе активним творцем свого життя, піднімаються скриті ресурси, відбувається актуалізація особистісного потенціалу. Розвиток потенціалу особистості включає в себе як усвідомлені, так і несвідомі процеси. На етапі реалізації відбувається застосування ресурсів, які вдалося підняти із несвідомого, усвідомити, проаналізувати стратегії їх застосування і можливі наслідки (Бондаревська, 2021).

Потужним методом звернення до емоційної сфери та несвідомого є малювання каракулів. О. Молчанова (2020) описує малювання каракулів як неусвідомлений спосіб винесення травмуючих переживань назовні, звільнення від надлишку емоцій та почуттів. Кожен малюнок через лінії та форми відображає несвідоме. Проекція почуттів на зовнішні об'єкти сприяє визнанню своїх почуттів. Зображення прискорюють вербалізацію переживань. Малювання каракулів сприяє підвищенню самооцінки, впевненості у власних можливостях, зачіпає сферу творчого потенціалу особистості, знижує рівень тривожності, сприяє особистісному зростанню. На думку Л. Лебедевої (2006) люди під час малювання каракулів, створюють не образ чи картинку, а висловлюють свої почуття. Каракулі мають високий діагностичний потенціал.

О. Вознесенська (2017) наголошує, що звернення до емоційної сфери людини через метафору актуалізує емоційні та поведінкові патерни, притаманні їй. Здатність метафори через творчість обійти критику свідомості надає можливість дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що витіснені або мало проявлені у повсякденному житті. Символічна мова дозволяє виразити свої почуття, повному поглянути на ситуацію та проблеми і завдяки цьому знайти шлях до їх вирішення.

О. Угрин (2020) розглядає метафору як інструмент активізації емоційної та інтелектуальної сфер. Вона відмічає, що до метафори наше мислення звертається тоді, коли немає готових рішень, пояснень, смислів. Саме наявність ситуації з багатьма невідомими провокує процес створення метафори. У процесі її створення задіяні такі логічні операції як порівняння і аналіз за участю уяви, що сприяє розумінню. Ефективність розуміння через метафору обумовлена її здатністю активізувати емоційну та інтелектуальну сфери.

«Метелик моїх ресурсів» (І. Бондаревська)

Метафора «Метелик», окрім очевидного значення трансформації містить різноманіття інших, часто протилежних й несумісних символічних значень, які відрізняються в різних культурах світу. Символіку «Метелик», пов'язують з одним із найдавніших образів епохи палеоліту – Великої Богині, яка уособлювала одночасно життя і смерть, небо і землю. А. Тейлард акцентує увагу на символіці відродження в образі метелика. В.П. Самохвалов (1999) підкреслює символіку вільного кохання в образі метелика. Символіка «Метелик», настільки суперечлива і багатогранна, що цей образ може послужити універсальним екраном для проекції жіночого начала як в жінок, так і в чоловіків.

Мета методики: актуалізувати приховані ресурси несвідомого для вирішення проблемної ситуації.

Матеріали: аркуш паперу А4, кольорові маркери, олівці.

Етап 1. Для визначення напрямку, вдосконалення якого вимагає залучення додаткових психологічних ресурсів, можна виконати вправу «Колесо балансу життя», як це пропонує зробити О. Угрін (2020). «Колесо балансу життя» дозволяє наочно побачити ту сферу життя, яка викликає відчуття найбільшого незадоволення і може знижувати загальний рівень психологічного благополуччя.

Етап 2. «Метелик моїх ресурсів». Алгоритм малювання.

Пам'ятаємо, що не тільки ми малюємо зображення, а й зображення «малює нас», тому дотримуємося безпеки і актуалізуємо тільки ті ресурси, з якими впевнені, що зможемо впоратися.

1. Подумки розділіть лист на 4 рівні частини з центром перетину посередині листа. З центру по діагоналі малюємо дві лемніскати. Пелюстки однієї лемніскати розташовані в лівій верхній частині і правій нижній частині. Пелюстки іншої лемніскати розташовані в правій верхній частині і лівій нижній частині. Дві лемніскати перетинаються в центрі листа.

2. Справа і зліва можна об'єднати лемніскати лініями, щоб вийшло зображення крил. Усередині крил малюємо кола і овали, надаючи кожному з них значення психологічного ресурсу, необхідного для підвищення психологічного благополуччя в проблемній сфері, вирішення завдання, досягнення мети на енергії щастя і легкості. Ресурси можна підписати. Якщо не усвідомлюємо, що це за ресурс, залишаємо без підпису. Кожен ресурс наповнюємо лініями і виводимо лінії з ресурсів в центр листа. Якщо ресурс передбачає взаємодію з оточенням, виводимо тонкі лінії у весь простір листа.

3. Щоб «метелик» не полетів безповоротно, надаємо йому деяку стійкість, домальовуючи з боків лінії до подібності зі спідницею / сукнею.

4. Заповнюємо спідницю / сукню різнокольоровими олівцями так, щоб зображення подобалося, викликало відчуття святкового плаття.

5. Навіть на святі можна занудьгувати. Щоб цього не сталося, малюємо з верхньої частини аркуша півколо, схоже на гойдалку. Тепер і легковажний метелик не відлетить, і королева не сумуватиме на гойдалках.

6. З центру розкручуємо спіраль, що об'єднує всі наші ресурси в ціле і запускає рух внутрішніх і зовнішніх сил на вирішення завдання, ситуації. Частина спіралі можна замкнути.

Коментар психолога: Проаналізуйте та надайте відповіді: Яке відчуття викликає у вас рисунок? Які емоції, відчуття в тілі? Чи побачили нові сторони ситуації / проблеми / завдання? Чи змінилося ставлення до чого–небудь в цій ситуації? Аналіз малюнка можна доповнити метафоричними картами і картами з питаннями Наталії Павлової. Дану методику можна виконати із застосуванням методу нейрографіки П. Піскарьова. Нейрографічні лінії і патерни сполучення посилюють ефекти.