

VOLODARSKA Nataliia

METHODS OF OBSERVATION OF SENSES OF PERSONALITY AS FUNDAMENTALS OF PROMOTION OF ITS POSITIVE PSYCHOLOGICAL HEALTH

In Proceedings of The Third International Scientific Conference “Happiness and Contemporary Society”, March, 20, 2022. Lviv: SPOLOM, 2022. P. 233-237. <https://doi.org/10.31108/7.2022.46>

ISBN 978-966-919-826-6

ВОЛОДАРСЬКА Наталія

МЕТОДИ ОПРЕДМЕЧУВАННЯ ПОЧУТТІВ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВИ СПРИЯННЯ ЇЇ ПОЗИТИВНОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю

// Збірник матеріалів третьої міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство», 20 березня 2022 р. – Львів : СПОЛОМ, 2022. – С. 233-237. <https://doi.org/10.31108/7.2022.46>

ISBN 978-966-919-826-6

Nataliia VOLODARSKA

*PhD in Psychology, Senior Researcher,
Leading Researcher of the Laboratory of Person's Psychology named after PR Chamata
G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Kyiv, Ukraine)*

**METHODS OF OBSERVATION OF SENSES OF PERSONALITY
AS FUNDAMENTALS OF PROMOTION
OF ITS POSITIVE PSYCHOLOGICAL HEALTH**

Abstract. The article considers theoretical and methodological approaches in the study of the basics of promoting positive psychological health of the individual. The aim of the article was to analyze the current areas of research on the basics of promoting the psychological health of the individual. Ways to overcome difficulties in the formation of psychological well-being are identified. The method of objectification of feelings, personal experiences as a condition for promoting mental health is described. It is analyzed that the research priorities of modern domestic and foreign science lie in the plane of integration of different and often completely opposite, conceptual approaches and traditions. There are generalized conclusions about counseling, psychotherapy which promote positive psychological health. The conclusions directed to three directions: physical – actualization of own needs, desires, purposes, prospects; spiritual – understanding and acceptance of norms, requirements, traditions of the social environment for contact normalizing, interaction; material – the definition of professional self-realization, strategies for material needs providing. Drawing methods and the method of neurography diagnose the level of trauma, the possibility of accepting the attitudes of others to the individual: to allow to love yourself, others, to accept the love of others to yourself, to have the right to be, to live. The basics of promoting the psychological health of the individual are based on the balance of positive and negative emotions, experiences of a person. Responding to experiences in graphic methods enables the individual to create a new reality. The individual considers new strategies, images of his future in this new reality. This inspires a person to certain changes in moods, states, feelings, features of imagination, attitude to environment.

Key words: basics of assistance, positive psychological health, personality, social environment, contact

Наталія ВОЛОДАРСЬКА

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий
співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (місто Київ, Україна)*

**МЕТОДИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОЧУТИЙ ОСОБИСТОСТИ
ЯК ОСНОВИ СПРИЯННЯ
ЇЇ ПОЗИТИВНОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю**

Проблема дослідження основ сприяння позитивному психологічному здоров'ю особистості стає особливо актуальною в сучасних умовах небезпеки (загрози ввід внутрішньо-економічної кризи, військових дій, пандемії). Подолання

труднощів у формуванні психологічного благополуччя особистості як основи психологічного здоров'я можливе за умов опредмечування почуттів, емоцій, бажань. Необхідно опредмечування і негативних і позитивних, таких складних почуттів як: безпорадність, провина, сором. „Незавершені”, „непроявлені” почуття особистості призводять до руйнування навичок комунікації особистості, її соціального інтелекту, психологічного благополуччя, що впливає на психічне здоров'я. Актуальними стають засоби формування у цих осіб почуття психологічного благополуччя.

Метою дослідження є виокремлення напрямків сприяння позитивному психологічному здоров'ю особистості.

В багатьох дослідженнях виокремлюються різні складові психологічного благополуччя, умови формування позитивного психологічного здоров'я людини [1]. Деякі науковці відмічають соціокультуральні особливості розуміння цього явища. Соціум диктує трактування цього почуття та супутні йому почуття задоволення. У даний час акцент більше робиться на вивченні психотерапевтичних методів роботи з відновлення психологічного благополуччя особистості, яке визначається як інтегральна властивість життєдіяльності, рівень відповідності характеристик життєвих процесів позитивним потребам особистості.

Дослідницькі пріоритети сучасної вітчизняної і зарубіжної науки лежать у площині інтеграції різних, а часто зовсім протилежних, концептуальних підходів і традицій. Виникає необхідність розгляду особливостей застосування їх. В своєму дослідженні ми спираємося на, визначені Зінченко О. [2] три складові психологічного благополуччя: духовну, фізичну та матеріальну, як такі що формують характер домінуючого настрою людини. Духовна складова визначає співучасть людини з духовною культурою суспільства, фізична – тілесний комфорт, матеріальна – задоволення від стабільного доходу, матеріальної забезпеченості. Саме ці виокремлені складові важливо активізувати в процесі діагностики і формування позитивного психологічного здоров'я людини. В цих напрямках психологічної підтримки була побудована взаємодія психолога з клієнтами. В першу чергу – формування сприятливого фону для самоаналізу, саморозвитку, що сприяло формуванню позитивного психологічного здоров'я особистості. Проведення консультування, психотерапії, що сприяє позитивному психологічному здоров'ю спрямовується в трьох напрямках: фізичний – актуалізація власних потреб, бажань, цілей, перспектив; духовний – розуміння та прийняття норм, вимог, традицій соціального оточення для нормалізації контактування, взаємодії; матеріальний – визначення професійної самореалізації, стратегій забезпечення матеріальних потреб.

Як в індивідуальному, так і в груповій терапії важливо застосовувати метод обговорення життєвих історій кожного учасника. В цих обговореннях розкриваються нові деталі в переживанні особистості труднощів формування почуття психологічного благополуччя, позитивного психологічного здоров'я. Також виникає нове розуміння радості або трагедії цих подій. Підтримка членів групи сформує розуміння емоцій і переживань інших (емоційний інтелект). Для багатьох це є єдиним досвідом такої підтримки в їх житті. В психокорекції негативних емоцій застосовується метод дібріфінг, за допомогою якого підтверджуються переживання складних життєвих ситуацій. Це дає змогу зробити

нарратив особистості більш структурованим. Важливе підтвердження того, що відбулось в житті особистості і знаходження ресурсу пережити цей стан. Вивчення смислового поля надає можливість опредмечувати почуття психологічного благополуччя. Це - слідування за нарративом, що саме в життєвій історії стало тригером виникнення цього почуття.

Гіпотеза дослідження – відновлення позитивного психологічного здоров'я особистості можливе в балансі прояву позитивних і негативних емоцій, завдяки опредмечуванню почуттів, переживань, думок, відтворення образу позитивного майбутнього. Переструктурація нарративу дає переосмислення ситуації, надає новий погляд, нову інтерпретацію, що відновлює цей баланс.

Точкою відліку формування позитивного психологічного здоров'я є поява власне емоції, як відповіді на безпосередню та опосередковану оцінку емоціогенної ситуації, в результаті якої з'являються відчуття, почуття та афекти. Ці останні загострюють сталі риси особистості (наприклад, тривожність) та зумовлюють імовірний перехід певного емоційного стану в інший емоційний чи психічний стан. Ці стани супроводжуються емоційними процесами, що їх пронизують. Взаємодіючи між собою, емоційні явища і процеси утворюють ієрархію емоційних явищ, серед яких певне місце посідають негативні емоції.

Для нашого дослідження має значення поєднання ціннісного підходу у визначенні змістовної складової (об'єкту, на що спрямоване почуття) і корекції – методів опредмечування почуття психологічного благополуччя. В психотерапевтичній практиці сприяння відновлення психологічного здоров'я розглядається так званий невротичний спосіб взаємодії з іншими. У випадку невротичного способу прояву стосунків особистості у соціальному оточенні проявляється страх перед оточенням, його вимогами, нормами і це породжує почуття сорому, провини. Як результат призупиняється активність особистості, прояву її агресії, що провокує прояв відчуття «холоду» («земля уходить з під ніг») або «жару» (горять вуха, обличчя), депресивні стани. Актуалізація емоційного стану і розуміння наслідків перебування в такому стані повертає особистість в реальну ситуацію, що допомагає балансу позитивних і негативних емоцій. Одним з методів сприяння відновлення позитивного психологічного здоров'я особистості є малюнок. За загальноприйнятим визначенням, малюнок – зображення, що виконується від руки за допомогою графічних засобів (контурної лінії, штриха, плями або їхніх різних сполучень), є могутнім засобом пізнання дійсності [2, с.11]. Одним з малюнкових методів є нейрографіка.

Застосування методу нейрографіки активізує нейронні зв'язки людини і розкриває несвідомі аспекти психіки. Ці неусвідомлювані почуття, переживання, думки несуть у собі як індивідуальність, так і універсальність. Універсальне, чи архетипічне, виконує захисну роль, коли важко для особистості залишитись віч-на-віч з особистісними проблемами. Метод нейрографіки включає поняття потенційного простору особистості. В 1990 році Б.Л. Сміт ввів поняття потенційного простору особистості, яке ще запропонував Д. Віннікот. Це поняття належить до метафоричної сфери психологічного досвіду, яка лежить між реальністю і фантазією. В малюванні нейрографічних ліній на певну тему, проблему особистості, присутнє символічне мислення, гра, архетипічне

переживання певної культури. На наш погляд, саме цей метод сприяє опредмечуванню архетипів саморегуляції психологічного здоров'я людини [2].

Вимальовування визначеної особистістю певної проблеми активізує появу різних переживань, спогадів, думок, рішень складної життєвої ситуації. Розглянемо основи нейрографіки. Метод нейрографії має певні етапи проведення. Перший етап – це написання асоціацій, які виникають на визначену проблему особистості. Практикуючі психотерапевти П.М. Пискарев, О. Авдеева, пропонують записувати асоціації, що виникають з приводу визначеної проблеми. Під час написання не потрібно аналізувати ці асоціації. Цей етап потрібен для розігріву мозкових нейронних зв'язків. Активізації емоцій, думок про цю проблему особистості. Другий етап – це малювання олівцем проблеми певною лінією. Зробити глибокий вдих і видих. На видиху за 2 секунди (не більше) промалювати своє ставлення до проблеми. Це може бути з максимальним натисканням. Особистість ніби викидає своє емоційне ставлення до проблеми, з підсвідомими думками, переживанням. Третій етап методу – завдання округляти гострі кути намальованих ліній. Під час округлення гострих кутів малюнку особистість думає про проблему. Під час роздумів вивільняються усталені думки, з'являються нові переживання, стратегії рішення проблеми. Після округлення гострих кутів ліній доцільно пропонується взяти різнокольорові олівці (бажано не менше 3-4 кольорів) і розфарбувати найближчі один до одного ділянки малюнку, об'єднання в певні фігури. Під час розфарбовування обговорюються виникаючі переживання, почуття, відчуття в тілі. Процес рефлексії сприяє опредмечуванню нових переживань, емоцій, думок особистості, всього що відбувається з нею. Заохочується записування переживань, почуттів. Можна закривати очі, уявляючи образи, що виникають під час малювання. Особливо важливим стає вирівнювання ліній фігур (обводячи товстим маркером великі фігури), ефект архетипування, виокремлення великої фігури (фігури фіксації). Визначаються певні архетипи в намальованих фігурах, почуття від цих фігур.

Психологічний супротив особистості може виникати в момент малювання незвичного. Саме прийняття такого супротиву і продовження малювання надає можливість змін усталених стереотипів мислення, переживань особистості. Для прийняття виникаючих захисних механізмів можна попрацювати зі снами, які виникають у особистості після проведення нейрографіки. Робота з героями сну виявляють проблемні аспекти переживань. Продуктивним в роботі зі сном стає переказ сюжету від кожного з фігур сну (як існуючих в житті так і неіснуючих). Символізм проблеми у снах виявляє можливості її вирішення. Якщо психологічний супротив впливає на процес розмальовки, можна перенести цей етап на другий день. В складних ситуаціях травматизації можна відстрочити розфарбування на протязі декілька днів. Продовжувати малювати можна стільки скільки потрібно конкретній особистості. Для прийняття супротиву необхідно вибирати кольори як приємні так і навпаки неприємні. Головні запитання: «Чому цей колір?», «На що це схоже у вашому житті?». Провокативна психотерапія націлена на активізацію пошуку протилежних усталеним рішень особистості. Порівняння героїв з казок, міфів, символів з отриманими фігурами в малюнку. Прояви переживань, відчуття в тілі надають поштовх до вербалізації думок, що виникають при нейрографії. Порівняння фігур і кольорів, їх значень (можна

використовувати кольоровий тест Люшера). Це діагностично і має терапевтичний ефект (сприяє актуалізації шляхів подолання проблем). Можуть активізуватись страхи, внутрішні конфлікти, травми дитинства. Це сприяє визначенню шляхів подолання психологічного супротиву, зміни механізмів психологічних захистів особистості. Саме виявлення переживань, які травмують (непотрібності, самотності, приниження, сорому, відмови в спілкуванні та інші) стає основою терапії сприяння відновленню позитивного психічного здоров'я. Застосовуючи малювання нейрографіки можна перевернути травму в ресурс. Найчастіше при травматизації у особистості виникають реакції уникання, вихід у фантазування, залежність (хімічну, алкогольну, гральну та інші). Травми формуються страхи померти, поглинання, знищення, приниження можуть стати ресурсом для позитивного психічного здоров'я людини. Питання «Чого боюсь найбільше?» дає усвідомлення найстрашнішого, найвагомшого в житті людини. Методом декатастрофізації визначаються маркери травми, тригери, що запускають переживання травми. Етапи усвідомлення певних проблем і прийняття особистістю даних проблем (психологічних травм з дитинства, сьогодення) відбуваються за умов рефлексії на питання: «Чого мені не вистачає, чого хочеться?». Відреагування переживань в графічних методах надає можливість особистості створювати нову реальність. В цій новій реальності особистість розглядає нові стратегії, образи свого майбутнього. Це надихає її на певні зміни у настроях, станах, почуттях, особливостей уяви, ставлення до навколишнього. Малюнки мають яскраві індивідуальні відмінності, що дає діагностичні можливості. На основі цих відмінностей можна визначати певну класифікацію типів особистості. Аналізування саме малюнків розширює можливості розуміння психічного стану людини, її бачення світу і соціальної орієнтації. Малюнок лежить в основі усіх видів зображення на площині (живопису, графіки) і як сукупність лінійно-пластичних елементів визначає структуру і просторове співвідношення форм. Це забезпечує іншу систему координат, відмінну від системи координат, що існує в реальності. І тоді в новій системі координат формуються нові способи поведінки. Через малюнок визначається непряме звернення до актуальної проблеми особистості.

Висновки. Малюнкові методи, метод нейрографіки діагностують рівень травматизації, можливості прийняття ставлень інших до особистості: дозволяти любити себе, інших, приймати любов інших до себе, мати право бути, жити. Терапія малюнком виявляє потенційні можливості особистості, її якості, інтенції до того, що нереалізоване. Основи сприяння психологічному здоров'ю особистості спираються на баланс позитивних і негативних емоцій, переживань особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шамянов Р.М. Психология субъективного благополучия людей. *Мир психологии*, 2, М., 2012. С.143-148.
2. Shelemei, O., Volodarska, N. Recovery of Women Well-Being in Migration: Example of Ukraine. *Revistade Cercetare si Interventie Sociala*, 2021. 75, 115-126, DOI: 10.33788/rcis.75.7
3. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапія малюнком: навчальний посібник. Л.Г. Терлецька. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2019.