

ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК НА ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Є. І. Скринник

Херсонський державний університет, Skrynniki@i.ua

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І. О. Цілінко

На сучасному етапі розвитку практичної психології значна увага приділяється методам глибинно-психологічного пізнання психіки з орієнтацією на вивчення її внутрішніх механізмів. З огляду на це актуальним є застосування арт-терапевтичних технік у роботі практичного психолога, що набуває різних відтінків залежно від напрямку його діяльності. Тому завданням роботи стало: встановити критерії психологічного благополуччя, структуру особистісного потенціалу й психологічного благополуччя особистості, проаналізувати отримані результати та провести теоретико-методологічний аналіз феномену психологічного благополуччя у концепціях науковців.

Розробку ефективних методів надання психологічної допомоги суб'єкту представлено у працях вітчизняних дослідників: О. Ф. Бондаренка, М. Й. Боришевського, Л. М. Карамушки, Г. В. Ложкіна, С. Д. Максименка, Н. Ю. Максимової, В. Г. Панка, М. І. Пірен, О. П. Саннікової, В. А. Семіченко, В. О. Татенка, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелевої, Т. С. Яценко та ін. Проективний малюнок як один із методів групової психотерапії представлено в дослідженнях М. Бетенські, Л. Ф. Бурлачука, Ф. Кейна, О. І. Копитіна, А. Корнера, Т. Ліндсей, Б. Мурштейна, М. Наумбург, Ю. С. Савенко, О. Т. Соколової, Е. Ульмана, А. Хілл, І. Чампернон, Ямницького та ін.

Арт-терапевтичні техніки реалізуються в методі активного соціально-психологічного навчання (АСПН), розробленого академіком АПН України Т. С. Яценко. Феноменологічний підхід, який покладено в основу методу АСПН, передбачає внутрішнє розуміння психічних явищ суб'єктом без їх стандартизованої інтерпретації. Такий підхід до феномену психіки сприяє

виявленню логіки несвідомого у взаємозв'язку зі свідомим. Використання арт-терапевтичних методів з метою дослідження глибинно-психологічних детермінант психічної активності представлено в дослідженнях Т. С. Яценко та її послідовників С. М. Аврамченко, Л. Л. Бондаревської, К. А. Бабенко, Т. І. Білухи, Т. В. Горобець, І. В. Калашник, М. М. Кононової, А. С. Нодзельської, С. Ш. Раджабової, О. Г. Стасько, С. Г. Харенка, Н. В. Шавровської. Арт-терапевтичні техніки, зокрема, метод роботи з використанням тематичних психомалюнків, неавторського малюнка, робота з каменями тощо сприяють наближенню до символічності «мови» несвідомого. Практична психологія у контексті психодинамічного підходу стимулює розвиток творчості через відсутність готових алгоритмізованих технік та орієнтацію на неповторність феномену психічного кожної особи. Глибинна психокорекція пов'язана з виявленням особистісних передумов труднощів у спілкуванні. Вона спрямована на дослідження явищ психіки в єдності свідомої й несвідомої сфер та можливості їх пізнання арт-терапевтичними засобами. Дана проблема є недослідженою в контексті можливостей використання арт-терапевтичних засобів у глибинно-психологічному пізнанні. Таким чином, соціально-психологічна значущість проблеми та її недостатня розробленість в науковій літературі залишають простір для подальших досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняна та зарубіжна теорія і практика оперують різновекторними положеннями про особливості психічно здорового суспільства, його вплив на особистісне зростання, формування цінностей людини, її смислів, ставлення до любові, творчості, свободи, відповідальності, автономії. Феномен «психологічне благополуччя» розглядається в різних аспектах. М.Чіксентміхайі, М.Яхода, М. Аргайл, М.Селігман, А.Менегетті, Д.Леонт'єв, І.Джідар'ян, Л.Куліков, В. Панкратов розглядають цей феномен, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, благополуччя, задоволеності життям, а також визначають його джерела та фактори. У наслідок інтенсивного пошуку було введено в активний обіг понять «благополуччя», «щастя» і «задоволеність життям» в журналі «Psychological

Abstract», тираж якого збільшився в п'ять разів. Н.Бредберн, Р.Раян, К.Ріфф, К.Кейс, Е.Десі, Е.Дінер, А.Вотерман, П.Фесенко, А.Вороніна, А.Созонтов, Н.Бахарєва, М.Бучатська, Л.Жуковська та як універсальне поняття запропонували термін «психологічне благополуччя особистості» («psychological well-being») і всебічно дослідили його [3, с. 87–102].

Теоретичну основу феномена «психологічне благополуччя» заклали дослідження Н.Бредберна, який визначає його як баланс між двома комплексами емоцій: позитивними і негативними, що нагромаджуються впродовж життя (в дослівному перекладі це позитивний і негативний афект) [1]. Н. Бредберн наголошує на тому, що події, які відбуваються у повсякденному житті, несуть у собі радість чи розчарування, відбиваються у нашій свідомості, накопичуються у вигляді певного афекту. Те, що нас турбує, і те, що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, а події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту.

Своє бачення феномена психологічного благополуччя знаходимо у працях Е.Дінера [1]. Аналізуючи цей феномен, він дійшов висновку, що більш суттєвим і влучним є його трактування як «суб'єктивне благополуччя». Е.Дінер обґрунтував визначені ним поняття і вивів структуру цього феномена ввівши три основні його компоненти: задоволення, комплекс приємних емоцій і комплекс неприємних емоцій. Окрім того, відповідно до зазначених компонентів він визначив сторони самоприйняття: - когнітивна – інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя; - емоційна – наявність поганого чи хорошого настрою.

Виходячи зі сказаного Е. Дінером, не можна не погодитись з його твердженнями, оскільки більшість людей так чи інакше оцінюють ситуацію чи факт, що з ними трапляється найчастіше, у визначеннях «добре – погано», така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідно забарвлену емоцію [4, с. 342-350].

Тому метою нашого дослідження стало з'ясування впливу арт-терапевтичних технік на переживання психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. З цією метою ми використали наступний психодіагностичний комплекс: 1)опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» в адаптації Шевеленкової-Фесенко, розробленою К.Ріфф [5]. Даний опитувальник включає 9 шкал: 1- позитивні відносини з іншими, 2- автономія, 3- управління оточенням, 4- особистісне зростання, 5- мета в житті, 6- самоприйняття, 7- баланс афекту, 8- осмислення життя, 9- людина як відкрита система. 2)методика «Шкала базових переконань» розроблена Р.Янов-Бульманом, адаптована О.Кравцовою. Призначена методика для вимірювання базових переконань особистості – опитувальник, що складається з 32 тверджень, які відбивають оцінку восьми основних категорій, на їх основі обчислюються 3 базові переконання, які представлені у роботі, а саме: 1- доброта оточуючого світу, 2- осмисленість світу, 3- власна цінність. 3)методика дослідження самооцінки метакогнітивних знань і метакогнітивної активності, розроблена Дж.Флейвеллом, адаптована М.Кашаповою та Ю.Скворцовою. Призначена для визначення здатності до розумового сприйняття і переробки зовнішньої інформації. Визначається за допомогою показників по таким шкалам: метакогнітивні знання, метакогнітивна активність, метакогнітивні характеристики (концентрація, придбання інформації, управління часом, вибір головних ідей). 4)Опитувальник соціально-психологічної адаптації (ОСПА) К.Роджерса та Р. Даймонда (адаптація Т. В. Снегірьової, модифікація А.К.Осницького). Призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з нею рис особистості. 5)методика Є. Ільїна в модифікації Ізарда – опитувальник «Характеристики емоційності». Тест розроблений Є. П. Ільїним і призначений для самооцінки виразності різних характеристик емоцій: емоційної збудливості, інтенсивності емоцій, стабільності, впливу на ефективність діяльності.

Таким чином у процесі психоаналізу виокремлено критерії психокорекційного впливу на психіку суб'єкта, а саме: розширення соціальної компетентності учасників навчання; розвиток соціально-перцептивного інтелекту; розвиток можливостей аутопсихотерапії та сензитивних здібностей сприймання інформації; засвоєння оптимальних умінь спілкування; розвиток умінь перетворювати себе на об'єкт дослідження.

Порівняння показників вияву емоційної збудливості, інтенсивності емоцій, їх стабільності на початку дослідження дозволило констатувати, що в контрольній та експериментальній групах суттєвої різниці не виявлено. Істотна різниця між контрольною та експериментальною групами у показниках емоційної збудливості виявляється на другому етапі дослідження, а саме, після застосування арт-терапевтичних технік. Вони знижуються (від 32,9 % до 12,8 %). Показники тестового дослідження на другому етапі дозволяють констатувати суттєве збільшення осіб з високим рівнем емоційної стабільності (до 80,7 %). Наявна динаміка змін відчуття особистісної емоційної стабільності та врівноваженості засвідчує психокорекційний ефект занять засобами арт-терапії.

Також, виявлено існування додатного зв'язку, причому в основному щільний, між показниками адаптивних властивостей та показниками психологічного благополуччя. Це підтверджує висновки про те, що стан психологічного благополуччя обумовлюється високим рівнем адаптивності особистості. Інакше кажучи, переконання про доброту й осмисленість світу та усвідомлення власної цінності є певним фільтром для вибору способів реагування у певних умовах та ситуаціях, що, у свою чергу, зумовлює адаптивну діяльність і відповідний рівень та модус переживання благополуччя.

Завдяки цьому було з'ясовано, що застосування арт-терапевтичних технік методами малюнків та метафори у вигляді казки, у психокорекційній роботі має свої особливості, а саме: цілісне пізнання психіки суб'єкта в єдності свідомих і несвідомих виявів; спрямованість діагностико-корекційного процесу на пізнання феномену психічного в його індивідуальній неповторності, динамічній

упорядкованості та усистематизованості суперечливих тенденцій. Глибинно-психологічна робота з використанням малюнків та метафори у вигляді казки дозволила об'єктивувати вплив на семантику образів предметності переживань едіпового характеру суб'єкта, що позитивним чином вплинуло на переживання психологічного благополуччя особистості.

Висновки. На основі теоретичних й емпіричних результатів дослідження, визначено, що для задоволеності життям найбільше значення мають особистісний потенціал і низка його складових, такі складові психологічного благополуччя особистості, як самоприйняття та керування докільям, а також перевага загальної позитивної емоційної оцінки себе та свого життя. Тобто, задоволеність життям (як насамперед гедоністичний аспект психологічного благополуччя) більше пов'язана з феноменами, що здебільшого віддзеркалюють гедоністичні аспекти психологічного благополуччя, та менше – із суб'єктністю (та, відповідно, саморегуляцією), здібностями, слідуванням тому, як повинно бути, осмисленістю в житті, особистісною зрілістю, які відображають здебільшого евдемоністичний аспект психологічного благополуччя та важливі для задоволеності життям більше як засоби досягнення тих стандартів, щодо яких оцінюється життя, а не самі по собі, хоч вони також можуть слугувати такими стандартами.

Теоретичні положення й емпіричний матеріал, отриманий у процесі наукової роботи, розширили інструментальний аспект адекватного глибинного пізнання психіки суб'єкта і дозволили сформулювати висновки й рекомендації психологам-практикам, спрямовані на оптимізацію діагностико-корекційного процесу глибинного пізнання. Теоретичні й емпіричні результати дослідження сприяють оптимізації викладання таких навчально-психологічних дисциплін: «Психологія творчості», «Основи психокорекції», «Психодіагностика», «Метод аналізу комплексу тематичних психомалюнків», «Практикум з групової психокорекції», «Методи роботи з психомалюнками та предметними моделями» тощо.

Література

1. Віговська О.О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості [Електронний ресурс] / О.О.Віговська. Режим доступу: <http://inforum.in.ua/conferences/16/25/163/>
2. Матійків І. М. *Основи тренерської майстерності* : навч.-метод. посіб. Львів : Манускрипт, 2012. С. 64-72.
3. Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности/ Е.Позднякова// Психологический журнал. 2007. №3. С.87-102
4. Факторы психологического благополучия личности /[Л.Куликов, М.Дмитриева, О.Долина и др.]. *Теоретические и прикладные вопросы психологии: матер. юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97»*. СПб., 2007 Вып. 3. Ч. 1. С. 342-350.
5. Шевеленкова Т. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) /Т.Шевеленкова, П.Фесенко. *Психологическая диагностика*. 2005. №3. С.95-129.