

Кузьменко Т.М. Дослідження життєвих стратегій клієнтів з проявами емоційної нестабільності засобами арт-технік / Т.М. Кузьменко // Інноваційні арт-терапевтичні технології – 2019, 12 березня 2019 р.: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – С. 77-83.

Тетяна Кузьменко

*викладач кафедри менеджменту освіти і практичної психології
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*

ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ КЛІЄНТІВ З ПРОЯВАМИ ЕМОЦІЙНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕХНІК

У статті здійснено часткове маркерування сучасних науково-практичних досліджень особливостей життєвих стратегій клієнтів з проявами емоційної нестабільності. Презентовано авторські арт-терапевтичні психотехніки як альтернативний психологічний інструмент для створення комплексних програм дослідження життєвих стратегій клієнтів з проявами емоційної нестабільності.

Ключові слова: *клієнт, життєві стратегії, емоційна нестабільність, арт-терапевтичні психотехніки.*

Актуальність дослідження. Реалії сучасності ставлять перед людством все нові й нові виклики. Психічно здорова, психологічно зріла особистість, як правило, гнучко відреагує на динамічність суспільної еволюції. Але, на жаль, є й інша сторона глобальних трансформацій суспільства. За останнє десятиріччя теоретики й практики галузі охорони здоров'я констатують стрімке зростають осіб, що в своєму анамнезі мають прояви емоційної нестабільності. Схожу статистику наводять і представники психологічної галузі. Зокрема, Д. Люсін, У. Найссер та ін.. [4].

Актуальність проблеми вивчення особливостей життєвих стратегій клієнтів з проявами емоційної нестабільності визначили **мету статті**, що полягає у здійсненні аналізу сучасних досліджень особливостей життєвих стратегій клієнтів з проявами емоційної нестабільності. Презентовано авторські арт-терапевтичні психотехніки як альтернативний психологічний інструмент

для створення комплексних програм дослідження життєвих стратегій клієнтів з проявами емоційної нестабільності.

Виклад основного матеріалу. Варто відмітити, що в наукових розвідках таких психологів як І.Аршава [1], М. Мдивани [2], ми знаходимо інформацію щодо актуалізованості питання дослідження особливостей життєвих стратегій осіб з проявами емоційної нестабільності.

До теперішнього часу накопичено велику кількість даних психологічних, соціально-психологічних і соціологічних досліджень про особливості життєвих стратегій людини, проаналізовано їх структура і типи, основні характеристики та особливості формування (Абульханова-Славська К.А., 1991; Варламова Є.П., Степанов С.Ю., 1998; Єгорова Л.С., 1999; Васильєва О.С., Демченко О.А., 2002; Созонтов А.Е., 2003; Kasser T., 1996; Deci EL, Ryan RM, 2000. ; Freund AM, Baltes PB, 2002; Мдивани МО, Кодесс П.Б., 2006; Вороніна О.А., 2008; Перелигіна І.В., 2008; і ін.) [2].

Тенденції розвитку психологічної практики в Україні свідчать про активність у напрямку пошуку інноваційних інструментів, що будуть ефективно та екологічно забезпечувати процес психологічного супроводу особистості клієнта, зокрема, психокорекції емоційної нестабільності у дітей і дорослих. Аналіз сучасних інноваційних технологій психологічного супроводу особистості, зокрема, психокорекції та психоконсультування, засвідчує, що одним з ефективних та екологічних методів психоконсультативного й психокорекційного впливу є арт-терапія [3].

Вітчизняні теоретики та практики психологічної галузі стверджують, що на арену сучасного арт-терапевтичного психологічного інструментарію вийшли метафоричні асоціативні зображення, або як їх ще називають метафоричні асоціативні карти й зарекомендували себе як надійний засіб психологічного супроводу клієнтів.

Тому, й пропонуємо розглянути одну з авторських апробованих технік, що має на меті дослідження життєвих сценаріїв клієнтів з проявів емоційної нестабільності.

У цьому ключі пропонуємо розглянути апробовані психотехніки з використанням метафоричних асоціативних зображень, що можуть бути використані фахівцями у процесі створення психокорекційних програм для клієнтів з проявами емоційної нестабільності. Розробка та апробація технік здійснювалася на базі фокус-груп навчально-наукової лабораторії арт-терапії та інноваційних технологій психологічного консультування Держаного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди». Психотехніки пройшли дворічну апробацію (розробник та апробатор психотехнік – Т. Кузьменко). У процесі роботи з психотехніками використовується арт-терапевтичний психоінструментарій – набір метафоричних асоціативних зображень «Метафори Парасольки» (далі –МАЗ), (автор Т. Кузьменко).

Техніка «Аналіз життєвих стратегій»

Мета:

Процедура:

- ✓ Виберіть у відкриту одну карту, на якій Ви б впізнали себе у дитинстві.
- ✓ Вибравши карту, подумки увійдіть в неї, «вживіться» в образ головного героя. Подальший діалог буде від особи героя (важливо фіксувати всі відповіді):
- ✓ Скільки тобі тут років?
- ✓ Де ти?
- ✓ Що тебе оточує?
- ✓ Така ситуація часто трапляється?
- ✓ Що ти тут робиш (чим зайнятий)?
- ✓ Хтось ще бере участь в твоєму занятті (грі)?
- ✓ Інші знають, що ти тут робиш?
- ✓ Що ти відчуваєш?
- ✓ Який у тебе настрій?
- ✓ Хтось ще знає, що ти в такому настрої?
- ✓ У цій ситуації ти хороший (хороша) чи погана (поганий)?

- ✓ А люди, які тебе оточують хороші чи погані?
- ✓ - Що ти думаєш про себе?
- ✓ Що ти думаєш про інших?
- ✓ Чого ти зараз хочеш в цій ситуації?
- ✓ Хто може це тобі дати?
- ✓ Що потрібно зробити, щоб це отримати?
- ✓ Це спрацює?
- ✓ А які способи ще можуть бути?
- ✓ Ти їх пробував (ла)?
- ✓ Які способи ти точно не можеш використовувати?
- ✓ З якої причини?
- ✓ Які способи ти не можеш спробувати, тому що ти маленький (маленька)?
- ✓ Якби у тебе була чарівна паличка, то щоб ти зараз начарував (начарувала)?
- ✓ Чим закінчиться ця ситуація?
- ✓ У неї може бути продовження, наслідки?
- ✓ Що буде після неї?
- ✓ Як ти будеш жити далі?
- ✓ «Вийдіть з карти». Ви туті і зараз в кімнаті і Ваш вік відповідає Вашому біологічному. Дайте відповідь на запитання, що представлені нижче.
- ✓ Які дорослі аналоги вищеописаної ситуації?
- ✓ За яких обставин ви відчуваєте ті ж емоції?
- ✓ На скільки років ви себе тоді відчуваєте?
- ✓ Які ваші думки і бажання в цих ситуаціях?
- ✓ Що тоді ви думаєте про себе?
- ✓ Про інших?
- ✓ Ви якось з ними взаємодієте?
- ✓ Інші знають про ваші труднощі?
- ✓ Ви просите про допомогу?
- ✓ До кого ви звертаєтесь?

- ✓ Ви отримуєте допомогу?
- ✓ Як ви її використовуєте? (Можливо і так: Що ви думаєте про інших, коли не одержуєте їх допомога? Що ви робите тоді?).
- ✓ Яких ресурсів ви потребуєте у таких ситуаціях? Як ви їх здобуваєте? Чи є ще способи?
- ✓ Які ваші стратегії в цих дорослих ситуаціях?
- ✓ Які стратегії залишилися колишніми (як в дитинстві)?
- ✓ Як ще ви навчилися діяти в подібних ситуаціях?
- ✓ Які стратегії з недоступних в дитинстві ви почали використовувати?
- ✓ Які можливості ви досі вважаєте недоступними? Чому? На скільки це об'єктивно?
- ✓ На яке диво / чудо ви сподіваєтеся в дорослому житті?
- ✓ Що зараз заважає використовувати ресурси і максимально ефективні стратегії?
- ✓ Як ви можете це змінити (на це вплинути)?
- ✓ Які емоції ви хочете відчувати в таких ситуаціях?
- ✓ Яку ви хочете мати думку про себе і про інших?
- ✓ Які висновки і результати ви б хотіли отримувати в результаті подібних обставин?
- ✓ Складіть єдину таблицю для подібних ситуацій. Ось назва її стопчиків:
- ✓ Мої дитячі стратегії (як я справлявся з цими обставинами в дитинстві),
- ✓ Чого я не використовував в дитинстві в силу віку і інших причин,
- ✓ Мої нові дорослі стратегії,
- ✓ Адаптовані дитячі стратегії,
- 5) Відомі мені стратегії, які я вважаю недоступними,
- ✓ Невідомі мені стратегії (Тут необхідно знайти інформацію про стратегії, які вам невідомі. Запитуйте інших людей, шукайте інформацію в інтернеті, зверніться за допомогою до професіонала в цьому питанні і т.д.)

- ✓ Коли таблиця буде повністю заповнена, ви можете її проаналізувати. Наприклад: 1) Які з усіх представлених стратегій, вам допоможуть випробувати нові, бажані емоції, змінити думку про себе і інших, отримати нові висновки і навіть поміняти саму ситуацію, 2) Які з існуючих стратегій кожен раз змушують вас відчувати негатив і їх бажано замінити іншими, 3) Які стратегії налаштовують інших проти вас, 4) Які стратегії перешкоджають розвитку чого-небудь і т.д.).
- ✓ Складіть план освоєння і реалізації нових стратегій.

Техніка «Мої соціальні ролі»

Мета:

Процедура:

1. Напишіть на окремому аркуші паперу перелік всіх соціальних ролей, які Ви виконуєте (мама, донька, дружина, працівниця, подруга та ін.)
2. Виберіть у відкриту стільки карт, скільки пунктів у Вашому переліку соціальних ролей. Кожна карта відповідає тій соціальній ролі, яку Ви вказали.
3. Відрефлексуйте кожну карту. Що відчуває герой, який зображений на карті, які слова він говорить? Що він насправді хоче? Чи задоволений він станом подій, які є у його житті? Якщо незадоволений, то що необхідно зробити для того щоб було добре?
4. Перегляньте, якому герою (соціальній ролі) необхідні підбадьорювання. Скажіть ті слова, які відчуваєте, що повинні бути сказаними саме цій соціальній ролі (цьому герою).
5. Завершуйте вправу тоді, коли відчуєте, що максимально наблизилися до гармонійності, балансу усіх соціальних ролей.

Констатуємо, що запропоновані психологічний інструментарій та психотехніки не пройшли повного семирічного циклу апробації, але показали свою високу результативність у роботі з клієнтами (учасниками фокус-груп) в анамнезі яких є прояви емоційної нестабільності.

Висновки. Теоретический анализ проблемы жизненного пути личности позволил определить жизненную стратегию как структуру жизненных целей, развернутую во временной перспективе психологического будущего, отраженную в субъективной картине жизненного пути, основывающуюся на ценностных ориентациях личности и регулиующую ее социальное поведение.

Перспективою наших подальших наукових пошуків буде апробація запропонованого психологічного інструментарію та технік з його використанням.

Література

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика / І. Ф. Аршава. – Д. : Видавництво ДНУ, 2006. – 336 с.
2. Мдивани М.О. Методика исследования жизненных стратегий личности / М.О. Мдивани, П.Б. Кодесс // Вопросы психологии : издается с января 1955 года / Ред. Е.В. Щедрина. – 2006. – №4 июль-август 2006. – С. 146-151.
3. Попова Г.В., Милорадова Н.Э. Алгоритмы применения метафорических ассоциативных карт в индивидуальном консультировании / Г.В. Попова, Н.Э. Милорадова // Актуальні напрямки сучасної практичної психології і психотерапії: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Харків: ХНУВС, 2013. – С. 57-60.
4. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций /Я. Рейковский. – М. : Прогресс, 1979. – 392 с.,