

Діагностика та корекція якості життя особистості методами арттерапії (колаж)

Магдисюк Л. І.,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки;*

Луців-Шумська Н. О.,

*магістр
факультету психології та соціології Волинського національного університету
імені Лесі Українки*

Гриневич О. В.,

*студентка 4 курсу
факультету психології та соціології Волинського національного університету
імені Лесі Українки*

Актуальність дослідження. Проблема задоволеності життям і його різними сторонами все частіше стає предметом обговорення серед представників соціально гуманітарних наук (психологів, соціологів, економістів й ін.), які аналізують різні аспекти цього явища. Поняття якість життя є актуальним сьогодні для громадськості настільки, наскільки у суспільстві існує потреба в її оцінюванні.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні поняття психологічного феномену якість життя, а також у діагностиці та корекції якості життя особистості методами арт-терапії.

Якість життя (ЯЖ) – це сумарна характеристика фізичного, психологічного, соціального, емоційного та матеріального благополуччя людини, оснований на її суб'єктивному сприйнятті [8].

Існує багато підходів до визначення категорії «якість життя». Під якістю життя розуміють також задоволеність населення життям з точки зору широкого набору потреб та інтересів [6]. Це поняття охоплює характеристики й індикатори рівня життя як економічної категорії, а також умови праці і відпочинку, житлові умови, соціальну забезпеченість і гарантії, охорону правопорядку і дотримання прав особистості, природно кліматичні умови, показники збереження навколишнього середовища, наявність вільного часу і можливості його доцільно використовувати, нарешті, відчуття спокою, комфортності і стабільності [5].

Психологічна сторона якості життя особистості проявляється, передусім, у тому, як вона визначає межі власного благополуччя та пріоритети свого життя. Такі по-

чуття залежать від характеристик позитивного психологічного самопочуття, фізичного комфорту, вираження рівня незалежності, задоволеності соціальною сферою, навколишнім середовищем, сформованістю особистих переконань [8].

М. Аргайл вважає, що щастя – це стан переживання задоволеності життям у цілому, загальна рефлексивна оцінка людиною свого минулого, теперішнього, а також частота та інтенсивність позитивних емоцій, при цьому фактори щастя є джерелами, умовами, сферами задоволеності життям, іноді – і характеристиками самого суб'єкта (сукупність особистісних рис людини, які можна визначити, виміряти та які демонструють статично значущий зв'язок із задоволеністю життям [1].

Дослідник виокремлює такі фактори задоволеності життям [1]:

1) наявність роботи, особливо її психологічні аспекти (сюди належать самостійність і різноманітність праці, усвідомленість, суспільна цінність, емоційний фон, характер відносин у колективі;

2) вільний час, що має більшу значущість для людини, аніж робота. Цей феномен можна пояснити наявністю вільного часу, який спрямовується для діяльності, пов'язаної із внутрішньою мотивацією, отриманням задоволення від спілкування, укріпленням почуття ідентичності, наявності можливостей для розрядки та відпочинку;

3) здоров'я;

4) особистість (сюди дослідник відносить самоповагу, самооцінку, екстраверсію, усвідомлення життям).

Одним із методів дослідження якості життя особистості можна назвати методи арттерапії. Арттерапія – тлумачиться як лікування або зцілення мистецтвом і вважається одним із найбільш м'яких, але ефективних методів, що використовуються в роботі психологами, соціальними працівниками, корекційними педагогами і психотерапевтами [4].

Метою арттерапії є підведення людини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї унікальності та неповторності, до відчуття гармонії із собою і світом. У кожній особистості існує потреба у самовира-

женні, яка здебільшого, залишається незадоволеною, що й породжує внутрішній конфлікт. Арттерапія виводить протиріччя зсередини в зовнішній світ та пропонує способи їх вирішення [2].

У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб людина відчувала свій успіх в цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у виразі і відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, малюнків, до неї приходить успіх у спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивною. Успіх у творчості в його психіці несвідомо переноситься і на звичайне життя [7].

Сучасна арттерапія поєднує в собі багато видів методик: пісочна терапія, фототерапія, лялько-терапія, казкотерапія, кінотерапія, орігами, музична терапія, тілесна терапія, ізотерапія, ігротерапія, створення колажів [2].

Ми хочемо розглянути колаж, який за своєю суттю схожий на проєктивні методики. Колаж – це метод створення композиції, головним принципом якого є поєднання різномірних по своїй фактурі елементів (наприклад, газетних вирізок, шматочків тканини, паперу, фотографій і тощо), які накладаються один на одного і закріплюються на загальній основі [3].

Загалом, будь-який колаж – це автопортрет. І якщо навчитися розуміти мову колажу (зрозуміти, як інтерпретувати зображення) – то можна отримати хороший інструмент самопізнання.

Кожен створений нами і глибоко проаналізований колаж – це індивідуальна стратегічна сесія, яка дає відповідь на важливі питання [2].

Методика «Колаж наміру» дає можливість побачити якість життя на сьогоднішній стан та створити наміри на майбутнє. Методика здійснюється за 3 етапами. Людина повинна обрати 5-7 найбільш важливих сфер свого життя, які б хотіла обміркувати (у когось це буде робота, у когось здоров'я або відносини тощо) [3].

На першому етапі (перший листок) особистість створює колаж, що відображає даний стан і якість її сфер життя. Другий етап і другий лист – це образ мрії. Досліджуваному пропонується створити на цьому аркуші колаж, який максимально пере-

конливо відображає ті стани, ті ситуації, які він хоче бачити у своєму житті. На третьому етапі респондент повинен розмістити минуле щодо майбутнього (тут можуть бути різні варіанти – головне, «логічно» і «красиво» покласти поруч «лист справжнього» і «мрію»). В третьому колажі пропонується відобразити зусилля і наміри, які приведуть людину від теперішнього стану до мрій [3].

Якщо поділити колаж на дев'ять частин, то три вертикальні частини вказують на розвиток теми в часі (зліва направо – минуле, сьогоднішнє, майбутнє), три горизонтальні частини картини розповідають про думки щодо теми колажу, середня частина відображає почуття і емоції, нижня показує реальні дії [3].

При аналізі колажу можна використовувати наступні запитання: Що яскравіше – область справжнього, область мрії, область шляху? Які образи домінують в кожній з трьох областей? Як я до них ставлюся? Що вони для мене значать? Як вони взаємодіють один з одним? Який рух я бачу в колажі? Звідки воно виходить, до чого приходить? Які елементи колажу є джерелом руху і змін, які – пасивні, а які явно протидіють руху?

Таким чином, проаналізувавши науково-теоретичні погляди, ми дійшли висновку, що арттерапія є одним з найпотужніших методів психологічної діагностики та корекції якості життя особистості. Арттерапія дозволяє гармонізувати внутрішній стан, за допомогою зміни ставлення до

себе, свого минулого, теперішнього та майбутнього; усвідомити та проаналізувати проблеми; допомагає активізувати внутрішні ресурси та потенціал особистості; дозволяє вийти за рамки звичайного життя та в доступній формі вивчати світ почуттів і переживань.

Список використаних джерел

- Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. ; 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
- Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості / М. І. Земелюк, Л. І. Магдисяк, Н. В. Ольхова // Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. Вип. 10 / упоряд. Р. В. Павелків та ін. – Рівне: РДГУ, 2018. – С. 50–57.
- Арт-техника «Коллаж»: диагностический и терапевтический потенциал / О. Н. Скнар, Е. В. Реброва // Простір арт-терапії: зб. наук. статей. – К., 2009. – Вип. 2(6). – С. 106 – 117.
- Докторович М., Рурик, І. Хозраткулова. Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. – 97 с.
- Жеребин В. М. Уровень жизни населения / В. М. Жеребин, А. Н. Романов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 592 с.
- Кириченко В.Н. Социальные проблемы в перспективном планировании / В.Н. Кириченко. – М.: Экономика, 2007. – 214 с.
- Копитін, А. І. Практикум з арт-терапії / А. І. Копитін. – СПб., 2000.
- Психологічні особливості якості життя осіб з серцево-судинними захворюваннями / Л. І. Магдисяк // Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. Вип. 8 / упоряд. Р. В. Павелків та ін. – Рівне: РДГУ, 2017. – С. 180–184.