

УДК 159.98:614.212-026.364

Portable laboratory in the work of a practical psychologist

Портативна лабораторія у роботі практичного психолога

Svitlana Yalanska

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology and Pedagogy National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic».

Світлана Яланська

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ORCID: [org/0000-0003-3289-5331](https://orcid.org/0000-0003-3289-5331)

e-mail: yalanskasvetlana@gmail.com

National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Poltava, May Day Avenue, 24, 36011

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Першотравневий проспект, 24, 36011

Abstract

Today, in wartime, more than ever, the work of a practical psychologist is extremely in demand. Activities to harmonize the psycho-emotional state of the individual, psychodiagnostic, correctional, developmental work of a psychologist require a successful selection of methodological psychological tools. Therefore, we have developed a project «Portable Laboratory of a Practical Psychologist» to promote the effectiveness of the specialist. The article is aimed at revealing the content, structure and functional purpose of the portable laboratory, substantiating the features of its effective use in the work of a practical psychologist. Based on the theoretical analysis of literary sources, the survey of practical psychologists, participants in the educational process (research methods), their own experience, it was found out that such a tool contributes to ensuring internal balance, psychological well-being, contributes to the realization of creative potential. Results: according to the results of

the survey of practical psychologists, participants of the educational process of the National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Shcherbani Lyceum of Shcherbani village council of Poltava district, of Poltava region, Lyceum No. 6 «Leader» of Poltava City Council (103 people) received the following answers: to the question «Is it appropriate, in your opinion, to use art tools in the work of a psychologist? For what purpose?» 95.0% answered «yes, for the development of creativity of the individual», 92.0% - «yes, it is advisable to harmonize the psycho-emotional state», 76.0% - «for psychodiagnostics». We have developed a portable laboratory containing a set of psychological tools that can be used for psychodiagnostic, correctional, developmental purposes, as well as to optimize a person's mental state. The service function of the portable laboratory provides for the possibility of choosing a case, depending on the purpose of the activity and needs: a case of images of reproductions of paintings by famous artists, amateur artists, and unknown authors. Based on the results of studying the experience of acad. T.S. Yatsenko, in particular the method of ASPC – active socio-psychological cognition; a case of thematic metaphorical associative images (for the implementation of the resource of art practices), concluded on the basis of materials of psychologists, art therapists V.V. Nazarevych, and O.V. Tararina; complex of geometric colored shapes (5*8). The author's complex is based on the psychogeometric test of Susan Dilinger, a specialist in the training of managerial personnel, and research of psychologist Max Luscher, the developer of the Luscher color test; complex of mini-toys (for the implementation of the resource of design techniques); complex of materials on phototherapy. Based on the research of psychologist, art therapist Judy Weiser; complex of materials for artistic creativity (for the implementation of the resource of art practices). On the basis of the laboratory of psychodiagnostics and correctional and developmental work, the components of the portable laboratory of a practical psychologist are tested, which contribute to ensuring the internal balance of the individual, the development of creativity, the formation of teamwork skills, self-organization, successful time distribution, study and improvement of their own «I».

Key words: portable laboratory, creativity, art tools, projective methodology, practical psychologist, psycho-emotional state.

Анотація

На сьогодні, в умовах воєнного часу, як ніколи робота практичного психолога є надзвичайно затребуваною. Діяльність з гармонізації психоемоційного стану особистості, психодіагностична, корекційна, розвивальна робота психолога потребують вдалого підбору методичного психологічного інструментарію. Тому нами розроблено проєкт «Портативна лабораторія практичного психолога» для сприяння ефективності роботи фахівця. Метою статті є розкриття змісту, структури та функціонального призначення портативної лабораторії, обґрунтування особливостей її ефективного використання в роботі практичного психолога. На основі теоретичного аналізу літературних джерел, опитування практичних психологів, учасників освітнього процесу (методи дослідження), власного досвіду з'ясовано, що такий інструмент сприяє забезпеченню внутрішньої рівноваги, психологічному благополуччю, сприяє реалізації креативного потенціалу. Результати: за результатами опитування практичних психологів, учасників освітнього процесу Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Щербанівського ліцею Щербанівської сільської ради Полтавського району Полтавської області, Ліцею №6 «Лідер» Полтавської міської ради (103 особи) отримали такі відповіді: на питання «Чи доцільним, на Вашу думку, є використання арт-інструментарію у роботі психолога? З якою метою?» 95,0% відповіли «так, для розвитку креативності особистості», 92,0% – «так, доцільно для гармонізації психоемоційного стану», 76,0% – «для психодіагностики». Нами розроблено портативну лабораторію, що містить комплекс психологічних інструментів, які можна використати з психодіагностичною, корекційною, розвивальною метою, а також для оптимізації психічних станів людини. Сервісна функція портативної лабораторії передбачає можливість вибору кейсу, залежно від мети діяльності та потреб: кейс зображень репродукцій полотен відомих художників, художників-аматорів, та невідомих

авторів. Укладено за результатами вивчення досвіду акад. Т.С. Яценко, зокрема методу АСПП – активного соціально-психологічного пізнання; кейс тематичних метафоричних асоціативних зображень (для реалізації ресурсу арт-практик), укладено на основі матеріалів психологів, арт-терапевтів В.В. Назаревич, та О.В. Тараріної; кейс геометричних кольорових фігур (5*8). Авторський кейс укладено на основі психогеометричного тесту С'юзен Дилінгер, фахівця з підготовки управлінських кадрів, та досліджень психолога Макса Люшера, розробника кольорового тесту Люшера; кейс міні-іграшок (для реалізації ресурсу проєктивних методик); кейс матеріалів з фототерапії. Укладено на основі досліджень психолога, арт-терапевта Джуді Вайзер; кейс матеріалів для художньої творчості (для реалізації ресурсу арт-практик). На базі лабораторії психодіагностики та корекційно-розвивальної роботи здійснюється апробація складових портативної лабораторії практичного психолога, які сприяють забезпеченню внутрішньої рівноваги особистості, розвитку креативності, формуванню навичок командної роботи, самоорганізації, вдалого розподілу часу, вивченню та вдосконаленню власного «Я».

***Ключові слова:** портативна лабораторія, креативність, арт-інструментарій, проєктивна методика, практичний психолог, психоемоційний стан.*

Вступ

Воєнні події на Україні обумовили необхідність психологічної підтримки багатьом групам людей. Допомога практичного психолога є надзвичайно важливою. Психодіагностична, корекційна, розвивальна діяльність психолога, робота з гармонізації психоемоційного стану особистості, потребують відповідного підбору методичного психологічного інструментарію. Тому нами розроблено проєкт «Портативна лабораторія практичного психолога» для сприяння ефективності роботи фахівця. Розкрито зміст та структуру портативної лабораторії.

Основні цілі та завдання статті зорієнтовані на розкриття змісту, структури та функціонального призначення портативної лабораторії, обґрунтування особливостей її ефективного використання в роботі практичного психолога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що арт-інструментарій є досить ефективним у роботі практичного психолога. Терлецька Л.Г. зазначає, що завдяки методикам арт-терапії відбуваються різноманітні особистісні зміни: розвиток емпатії та позитивних відчуттів; виникнення почуття внутрішнього контролю та порядку; розвиток уважності до почуттів; посилення почуття власної гідності (Терлецька Л.Г., 2016). Ряд праць, які підкреслюють ефективність використання арт-практик, психологічних засобів у роботі з розвитку креативного потенціалу особистості, надання психологічної допомоги, психодіагностики, корекційної роботи: використання арт-практик у роботі зі студентами ЗВО (Атаманчук Н. М., Яланська С. П., 2021); про глибинне пізнання психіки (Яценко Т., 2017); засоби розвитку творчої діяльності (Біла І.М., 2002); арт-терапія як технологія соціальної реадптації людей з обмеженими можливостями (Бібікова Н. В. (2014); 50 технік з МАК (Лемешко Т., 2021); мотивація першокурсників ЗВО: психологічний ресурс мистецької практики (Атаманчук Н., Яланська С., Оніпко В., Іщенко В., 2019); особливості психології творчості (Туриніна О. Л., 2007); діалог як механізм творчості (Чепелева Н. В., 2007); особливості виявлення креативності індивіда в малих групах, творче становлення особистості: природа, структура, функції (Чорна Л.Х., 2007, 2008); психологія формування толерантного середовища в умовах нової української школи (Яланська С.П., Атаманчук Н.М., 2017); педагогічна та психологічна цінність мистецьких практик (Яланська С.П., Мамон О.В., Срібна Ю.А. (2020).

Методи. Статтю підготовлено на основі теоретичних (теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення літературних джерел), та емпіричних (опитування практичних психологів, учасників освітнього процесу) методів дослідження. У статті використовувалися результати отримані на основі виконання вправ респондентами, що базуються на методі АСПП акад. Т.С. Яценко.

Результати.

На основі теоретичного аналізу літературних джерел, власного досвіду, сформованих компетентностей за результатами підвищення кваліфікації під час міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференцій, базуючись на генетико-креативному підході акад. С.Д. Максименка нами розроблено портативну лабораторію, що містить комплекс психологічних інструментів, які можна використати з психодіагностичною, корекційною, розвивальною метою, а також для оптимізації психічних станів людини.

Сервісна функція портативної лабораторії передбачає можливість вибору кейсу, залежно від мети діяльності та потреб:

1. Кейс зображень репродукцій полотен відомих художників, художників-аматорів, та невідомих авторів. Укладено за результатами вивчення досвіду акад. Т.С. Яценко, зокрема методу АСПП – активного соціально-психологічного пізнання.

2. Кейс тематичних метафоричних асоціативних зображень (для реалізації ресурсу арт-практик). Укладено на основі матеріалів психологів, арт-терапевтів В.В. Назаревич, та О.В. Тараріної. Робота практичного психолога базується на основі методичних рекомендацій до тематичних метафоричних асоціативних зображень згідно завдань, які ставляться.

3. Кейс геометричних кольорових фігур (5*8). Авторський кейс укладено на основі психогеометричного тесту С'юзен Дилінгер, фахівця з підготовки управлінських кадрів, та досліджень психолога Макса Люшера, розробника кольорового тесту Люшера. Цей тест дозволяє дати докладну характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини, спрогнозувати поведінку визначеного типу особистості, визначити рівень психологічної сумісності за типами особистості.

4. Кейс екоматеріалів (гірських порід, мінералів) і штучних матеріалів (кольорових камінців) «Психогалька» (для реалізації ресурсу проєктивних методик). Робота практичного психолога базується на основі реалізації ресурсу проєктивних методик згідно завдань, які ставляться.

5. Кейс міні-іграшок (для реалізації ресурсу проєктивних методик). Робота

практичного психолога базується на основі реалізації ресурсу проєктивних методик згідно завдань, які ставляться. Іграшки можуть використовуватися у роботі з піском/піском. Доцільним є використання вправ з кейсу «Психогалька».

6. Кейс матеріалів з фототерапії. Укладено на основі досліджень психолога, арт-терапевта Джуді Вайзер. Робота практичного психолога базується на основі реалізації ресурсу проєктивних методик згідно завдань, які ставляться.

7. Кейс матеріалів для художньої творчості (для реалізації ресурсу арт-практик). Робота практичного психолога базується на основі реалізації ресурсу проєктивних методик згідно завдань, які ставляться. Складові кейсу: олівці, маркери, фарби.

Складові кейсу також можуть активно використовуватися в освітньому процесі. Наприклад, одним із рекомендованих завдань для студентів з курсу «Психологія» було: «Ознайомитися з методом АСПП акад. Т.С. Яценко. Обрати із запропонованого переліку по 5 тем й підібрати 5 зображень до них. Зробити короткий звіт про виконану роботу, зазначити: Які особистісні характеристики Ви пізнали краще? Які емоції Вас супроводжували під час підбору картинок? Які висновки Ви зробили?» Зокрема, розглянемо короткий самозвіт студента В.А.

Рис.1. Тема «Самотність»



Інтерпретація: на даній картинці зображена людина як сидить біля моря, спостерігаючи як сонце заходить за горизонт. Вона насолоджується тишею, відкинувши від себе всі погані думки. Також можна сказати, що ця особистість є доволі відповідальною. Дана картинка допомогла мені впевнитися, що я теж

люблю відпочивати, щоб «навести порядок в голові»... При виборі даного зображення я відчував спокій та впевненість.

Рис. 2. Тема «Я йду назустріч біді»



Інтерпретація: дане зображення ілюструє хороброго воїна, який не дивлячись ні на що йде вперед у бій. Його обладунки добре підготовлені, він має великий меч, щоб наносити руйнуючий удар та щит, щоб захиститися від атаки ворога. Це показує його відповідальність, відвагу, а також характерну рису – бути готовим до всього. Дана картинка допомогла мені краще пізнати такі риси як: рішучість, відвагу, а також підтверджує наявність відповідальності. При виборі даного зображення я відчував впевненість та відвагу.

Рис. 3. Тема «Моя мрія»



Інтерпретація: дане зображення з машиною на фоні природи. Так виглядає моя мрія. В даному випадку машина розташована за містом, ближче до природи, так як ця людина полюбляє подорожувати... Це символізує любов до подорожі. Дана картинка допомогла мені краще зрозуміти свою мрію, та прагнення здійснити її. При виборі даного зображення я відчував спокій.

Рис. 4. Тема «Найбільше значуща для мене людина»



Інтерпретація: дане зображення показує дитину з матір'ю, її любов до неї. Так виглядає найбільш значуща для мене людина – це моя мати. Це символізує турботу, переживання до близької людини. Дана картинка допомогла мені краще зрозуміти, що немає нічого важливішого за свою сім'ю. При виборі даного зображення я відчував спокій, тепло і радість.

Рис.5. Тема «Дорога мого життя»



Інтерпретація: дана дорога зображує шосе посеред степу з невеликою кількістю дерев. Дорога символізує аналітичний спосіб мислення при якому більшість труднощів доволі легко вирішити, а дерева – самі труднощі які час від часу з'являються на дорозі життя. Степ зображує самотність, тільки не в «поганому плані», а в тому, що людина полюбляє працювати в тиші та спокої. Дана картинка дозволила мені краще зрозуміти мої особистісні риси, тобто

схильність до роботи в спокої, навіть можна сказати в «самотності». При виборі даного зображення я відчував в певній мірі спокій, тепло...

За результатами виконаних вправ, що базуються на методі АСПП Т.С. Яценко, респонденти (67 студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка») висловили свої враження: 96,0 % – «це дуже ресурсний інструментарій, цікавий для самопізнання», 4,0% – «у мене виникали труднощі під час вибору та інтерпретації відповідного матеріалу». Студенти, які бажали обговорити обраний матеріал з психологом в групі, чи індивідуально, мали таку можливість.

За результатами опитування практичних психологів, учасників освітнього процесу Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Щербанівського ліцею Щербанівської сільської ради Полтавського району Полтавської області, Ліцею №6 «Лідер» Полтавської міської ради (103 особи) отримали такі відповіді: на питання «Чи доцільним, на Вашу думку, є використання арт-інструментарію у роботі психолога? З якою метою?» 95,0% відповіли «так, для розвитку креативності особистості», 92,0% – «так, доцільно для гармонізації психоемоційного стану», 76,0% – «для психодіагностики».

Дискусії.

Розглядаючи зміст психологічного інструментарію та його ефективність варто звернутися до результатів досліджень науковців. Зокрема, доцільно зацентрувати увагу на основних завданнях арт-практик, за Тараріною О.В.: розширення горизонтів особистості; підтримка цілісності життя; досягнення справжньої індивідуальності; рух від автономності до близькості в міжособистісних зв'язках; формування базових життєвих цілей; вироблення справжніх перспектив у житті; адекватне прийняття внутрішніх життєвих криз; використання емпатії та інтуїції у розвитку більш глибоких рівнів символічної комунікації (Тараріна О.В., 2019).

Ефективність метафоричних зображень визначає Блінов О.А.. Він підкреслює, що проєктивні карти – це один із самих високо екологічних

психологічних інструментів. Карти є своєрідним посередником між клієнтом і психологом, що істотно знижує, а часом і повністю розчиняє захист першого. Часто метафоричні карти сприймаються клієнтом як гра, що дозволяє йому розкритися і природним чином увійти в процес консультування або групової терапії (Блінов О.А., 2016).

У монографії «Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку» один із розділів присвячений розгляду арт-інструментарію як ресурсу у діагностиці глибинно-психологічних характеристик психіки та розвитку творчості особистості (Максименко С.Д., Яланська С.П., 2021). Зокрема, акцентовано, що Яценко Т.С. звертається у своїх роботах до психоаналізу комплексу тематичних малюнків з метою діагностики глибинно-психологічних характеристик психіки суб'єкта. Зазначає, що процесу аналізу притаманна індивідуальна неповторність, яка породжується неповторністю особистісної проблематики суб'єкта. Психоаналітична інтерпретація малюнків ґрунтується на процесуальній діагностиці, здійснюється психологом на основі знань архетипів, функціональних тенденцій несвідомого та у діалозі з автором комплексу малюнків (Яценко Т.С., 2003, 2010, 2017). Генезис існування особистості (Максименко С.Д., 2015).

У навчальному посібнику «Психологія творчості» розкрито можливості розвитку креативності, активізації творчої діяльності особистості завдяки тренінговим вправам та арт-практикам (Яланська С.П., 2018).

Результати нашого дослідження мають загальнонаукове та практичне значення, оскільки розраховані на використання науковцями, практиками з психодіагностичною, корекційно-розвивальною метою, сприяння оптимізації психічних станів молоді. Отримані результати дослідження є науковим внеском для розкриття психологічного ресурсу використання арт-інструментарію в роботі практичного психолога. Але варто відмітити, що проєктивні методики у психодіагностичних дослідженнях варто використовувати у комплексі зі стандартизованим інструментарієм.

Висновки.

На основі теоретичного аналізу, власного досвіду та опитування практичних психологів, учасників освітнього процесу Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Щербанівського ліцею Щербанівської сільської ради Полтавського району Полтавської області, Ліцею №6 «Лідер» Полтавської міської ради щодо ефективності використання арт-інструментарію дійшли висновків про високу результативність використання арт-інструментарію з психодіагностичною, корекційною, розвивальною метою, а також для оптимізації психічних станів людини.

Перспективами досліджень є подальше вивчення ефективності використання портативної лабораторії практичного психолога з різними віковими групами.

Конфлікт інтересів. Конфлікт інтересів відсутній.

References

Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. (2021). Use of art practices in working with higher education students. New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters: Collective monograph. Vol. 1. Riga, Latvia: «Baltija Publishing». P.34-50. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3> [in Poland].

Bybykova N. V. (2014) Art-terapyia kak tekhnolohyia sotsyalnoi readaptatsyy liudei s ohranenchennymy vozmozhnostiamy. Sovremennye problemy nauky y obrazovaniya. Sotsyolohycheskye nauky. №4 URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14301> [in Russia].

Blinov O. A. (2016) Metaforychni asotsiatyvni karty yak suchasnyi metod psykholohichnoi khirurhii. Aktualni problemy sotsiolohii, psykholohii, pedahohiky : zb. nauk. pr. Kyiv. nats. un-tu im. Tarasa Shevchenka. Kyiv, Vyp. 4 (29). P. 6–11. [in Ukrainian].

4. Bila I. M. (2002) Analohiia yak zasib rozvytku tvorchoi diialnosti. Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii : zb. nauk. pr. In-tu psy-kholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. Kyiv,. T. IV, ch.Z. [in Ukrainian].

5. Lemeshko T. (2021) 50 tekhnuk s MAK na vse sluchay zhyzny. Ukrayna, 2017. 61 s. [in Ukrainian].
6. Maksimenko S.D., Jalans'ka S. P. (2021) Genetiko-kreativnij pidhid: dijal'nisne oposedkuvannja osobistisnogo rozvitku : monografija. Kiïv,. 448 s. [in Ukrainian].
7. Maksimenko S.D. (2015.) Genesis of Personality existence : Monograph. Montreal : Accent Graphics Communications, 368 p. [in Kanada].
8. Atamanchuk N., Yalanska S., Onipko V., Ishchenko V. (2019). Motivation of freshmen of high educational establish- ments: psychological resource of art practice / Sustainable development under the con- ditions of european integration : collective monograph. Part I. Ljubljana : Ljubljana school of business, P. 89-102 [in Poland].
9. Tararina E. (2019) Praktikum po art-terapii : shkatulka mastera : uch. metod. posob. 5-e izd., dopoln. K. : ASTAMIR-V, 224 s. [in Ukrainian].
10. Terlec'ka L. G. (2016) Psihologija zdorov'ja: art-terapevtichni tehnologiiï : navchal'nij posibnik. K. : Vidavnichij Dim «Slovo», 128 s. [in Ukrainian].
11. Turyrina O. L. (2007) Psykholohiia tvorchosti : navch. posib. Kyiv : MAUP, 160 s. [in Ukrainian].
12. Chepelieva N. V. (2007) Dialoh yak mekhanizm tvorchosti. *Obdarovana dytyna*. № 7. S. 4–10. [in Ukrainian].
13. Chorna L. (2007) Osoblyvosti vyjavlennia kreatyvnosti indyvida v malii hrupi. *Sotsialnyi pedahoh*. № 12. S. 52–59. [in Ukrainian].
14. Chorna L. H. (2008) Tvorche stanovlennia osobystosti: pryroda, struktura, funktsii. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. № 3. S. 66–72. [in Ukrainian].
15. Jalans'ka S.P. (2018) Psihologija tvorchosti: navch. posib. 2-ge vid. vipr., dopov. Poltava, PNPU imeni V.G. Korolenka, 180 s. [in Ukrainian].
16. Yalanska S.P., Atamanchuk N.M. (2017) Psykholohiia formuvannia tolerantnoho seredovyscha v umovakh novoi ukrainskoi shkoly. *Nauka i osvita*. Ser.: Psykholohiia. Odesa, №1. S.71-75. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-12> (Web of Science) [in Ukrainian].
17. Yalanska S.P., Mamon O.V., Sribna Yu.A. (2020) The pedagogical and psychological value of artistic practices in post-secondary educa- tion classrooms.

Espacios. Vol. 41, № 23. P. 12-20. [in Ukrainian].

18. Yacenko T. (2017) The phenomenon of «implicit order» of in- depth cognition of the psyche. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 2, № 5 (16). 2017. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri__2_5_8. [in Ukrainian].

19. Jacenko T. Chobit'ko, M. Docevich T. (2003) Maljunok u psihokorekciijnij roboti psihologa-praktika (na materialy psihoanalizu kompleksu tematichnih maljunkiv). Cherkasi : «Brama», vidavec' Vovchok O. Ju.,. 216 s. [in Ukrainian].

20. Jacenko T.S. (2010) Diagnostiko-korekcijni osoblivosti glibinnopsihologichnoï praktiki // *Naukovij chasopis NPU im. M.P. Dragomanova*. Serija №12. *Psihologichni nauki: Zb. Naukovih prac'*. K.: NPU im. M.P. Dragomanova. №29 (53). S. 30-35. [in Ukrainian].