

# РОЛЬ НЕЙРОГРАФІКИ В ОПРЕДЕЛЕННІ ПОЧУТТІВ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

## ROLE OF NEUROGRAPHICS IN FEELINGS DEFINITION FOR MENTAL HEALTH DEVELOPMENT

У статті розглянуто питання застосування нейрографіки у відновленні психічного здоров'я особистості. Уточнено поняття психологічного здоров'я та впровадження його в процес відновлення психічного здоров'я особистості, яка опинилась в кризових життєвих ситуаціях. Приділено увагу важливості психодіагностики з метою уникнення помилок, що пов'язані з явищем опредмечування почуттів особистості. На меті дослідження – визначення ролі нейрографіки у відновленні психічного здоров'я людини в кризових ситуаціях. Завдання дослідження – підбір методів нейрографіки, які спрямовані на емоційно-афективні прояви особистості у відновленні психічного здоров'я. Емоційні переживання різних періодів життя (як негативні так і позитивні), створюють певний баланс, який формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Посилюють психологічне благополуччя особистості позитивна переоцінка проблеми, планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності. Спогади особистості корегують баланс позитивного і негативного ставлення до власного життя, що формує психологічний комфорт і психічне здоров'я. Відібрані і апробовані методи нейрографіки в психотерапії з вимушеними переселенцями. Особлива увага приділена роботі з переживанням горювання особистості після втрат. Виділені і описані специфічні технології активізації спогадів позитивних переживань особистості за допомогою тактильних рецепторів. Процес відновлення психічного здоров'я особистості розкривається через сприяння інтраперсональних характеристик: прийняття себе, власних бажань, потреб, відкритість внутрішньому досвіду переживань. Психічне здоров'я розглянуто як таке, що реалізується через емоційну складову психологічного благополуччя. Підібрані методики нейрографіки, які спрямовують переживання особистості на відновлення балансу позитивних і негативних емоцій, що відновлює психічне здоров'я. Запропоновано відновлення психічного здоров'я особистості через відбудову почуття психологічного комфорту, благополуччя.

**Ключові слова:** нейрографіка, психічне здоров'я, гештальт-технології, психотерапія, кризові ситуації, вимушені переселенці.

The article considers application of neurographics in restoring mental health of an individual. The concept has been clarified of the principle of mental health presumption and its implementation in the process of mental health restoring of a person in crisis situations. Attention is paid to the importance of psychodiagnostics in order to avoid errors related to the phenomenon of objectification of personal feelings. The aim of study is to identify role of neurographics technologies for human mental health restoring in crisis situations. The study objective is to select methods of neurographics oriented to emotional and affective manifestations of person in mental health restoration. Emotional experiences of different periods of life (both negative and positive) create a certain balance that forms subjective experience of the psychological well-being. The psychological well-being of individual is enhanced by positive reassessment of problem, planning for problem solution, self-control, search for social support and acceptance of responsibility. Individual memories correct the balance of positive and negative attitudes towards one's own life, creating psychological comfort and mental health. Neurographics methods of psychotherapy of internally displaced persons are selected and tested. Particular attention is paid to the work with experience of personal distress after loss. Specific technologies are identified and described for activating memories of positive personal experiences by using tactile receptors. The process of personal mental health restoration is revealed through intrapersonal characteristics promotion: self-acceptance, acceptance of own desires and needs, openness to inner expertise of experiences. Mental health is considered as one that is realized through emotional component of psychological well-being. The neurographics techniques selected are aimed at restoring the balance of positive and negative emotions, personal experiences that restore mental health. Personal mental health restoration is proposed through reconstruction of the psychological comfort and well-being feeling.

**Keywords:** neurographics, psychological well-being, mental health, Gestalt technologies, psychotherapy, crisis situations, internally displaced persons.

УДК 316.061.213(477.72)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.23>

**Володарська Н.Д.**

к. психол. н.,  
провідний науковий співробітник  
Інституту психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних  
наук України

**Метою** дослідження є виокремлення методу нейрографіки як напрямку психотерапії, що сприяє 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 дібрі-фінг, за допомогою якого підтверджуються переживання складних життєвих ситуацій. Це дає змогу зробити наратив 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 наративом, що саме в життєвій історії стало тригером виникнення цього почуття.

**Гіпотеза дослідження** – застосування нейрографіки у відновленні позитивного психологічного здоров'я особистості сприяє балансу у прояві позитивних і негативних

емоцій, завдяки опредмечування почуттів, переживань, думок, відтворення образу позитивного майбутнього. Переструктуризація наративу дає переосмислення ситуації, надає новий погляд, нову інтерпретацію, що відновлює цей баланс.

**Основний виклад матеріалу.** Теоретико-методологічний аналіз впливу гештальт-технологій на відновлення психологічного здоров'я особистості допоміг розумінню механізмів цього впливу. Будь-які явища, з якими стикається людина, мають для неї емоційно-почуттєвий зміст, значення та цінність. Емоційно-афективні прояви взаємопов'язані з іншими психічними механізмами, компонентами і детермінантами почуттів, що формують психологічне благополуччя особистості, а також відображають певний життєвий контекст. Зміни в емоційному сприйнятті життєвих цілей, перспектив впливають на почуття благополуччя особистості. Нейрографіка впливає на підвищення чуттєвості особистості, актуалізацію особистістю своїх переживань, емоцій, розуміння контексту життєвої ситуації, що наближує її до реальності, змінює бачення того, що відбувається і які наслідки цього. Усвідомлення і розуміння причинно-наслідкових зв'язків своєї поведінки, зовнішніх факторів, що впливають на це, активізують пошук нових смислів, з'являються більш реалістичні очікування і цілі. Саме такий підхід дає можливість розглядати психічне здоров'я людини у контексті її почуттів, переживань, емоційного реагування.

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 ото-

ченні 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].

Аналіз проведення консультацій в режимі онлайн і групової роботи (40 жінок, м. Львів, березень-квітень 2022) вимушених переселенок в наслідок військових дій на Сході України. Проводились групові та індивідуальні сесії психотерапії. Діагностика переживання туги, страхів, тривоги від втрат визначалась за виділеними критеріями [3].

Вималювання 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. Авдеєва, 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 [4].

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). Жінки переказували «страшні» сюжети снів. Важко засинаючи, вони страждали від повторення сюжету сну. Символізм проблеми у снах виявляє можливість 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, але в гострому переживанні вона недоречна. В гострому періоді переживань адаптації до зміни території проживання, перебування в лагері для переселенців, малювання стає доречнішим ніж провокативна терапія. Порівняння героїв 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 і проєкції бажаних почуттів. 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 певний особистісний ресурс для адаптації в нових умовах. При травматизації у особистості можуть виникати реакції замирання, боротьби або уникання, вихід у фантазування, залежність (хімічну, алкогольну, гральну та інші). Травми формують страхи померти, поглинання, знищення, приниження, що може породжувати психосоматичні розлади. Запроваджуючи нейрографіку, можна допомогти сформуванню певний особистісний ресурс для позитивного психічного здоров'я людини. Питання «Чого боюсь найбільше?» дає усвідомлення найстрашнішого, найвагомішого 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 нейрографіки мають яскраві індивідуальні відмінності, що дає діагностичні можливості. На основі цих відмінностей можна визначати певну класифікацію типів психологічного захисту 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, що стає профілактикою післятравматичних психічних розладів (у поєднанні з тілесною терапією, вправами на релаксацію, дихальними вправами). Проводились вправи за рекомендацією Туле Флінт (Ізраїль) і Джаніні Скарлетт [5; 6]. Завдяки цим вправам відбувалась поступова трансформація травми з гострої фази в стабільний стан, в якому можлива подальша терапія підняття резильєнтності, стресостійкості, зменшення емоційної напруги, стабілізації стану переселенців, мінімізувати дистрес, відчуття власного тіла.

Досліджувані переселенці висловлювали бажання перебороти свої страхи втратити роботу, матеріальну незалежність, здоров'я, померти. Після втрат людина страждає на депресивні стани, психоемоційну напругу, апатію, може зловживати алкоголем, що притупляє біль, використовувати ненормативну лексику. На цьому етапі важливо знаходження значущих людей, яким вона може довіритись. Це можуть бути родичі, колеги по роботі, від яких вона отримує підтримку в самооцінці, самоефективності в досягненні почуття психологічного благополуччя. Найбільшим впливом на стан психічного здоров'я був розгляд почуття провини в сім'ях переселенців. Жінки ділились почуттями провини, сорому за виникнення ситуації переїзду чи відмови від нього в інше місце. Це особливо тяжко пережити у випадку втрати одного з членів сім'ї, реакції горювання більш інтенсивні. Жінки пояснювали свої почуття сорому і провини за те, що не змогли уникнути цього, втрати рідної людини. Ці почуття призводять до депресії, пасивності, саморуйнації. Проводячи нейрографічні малюнки спостерігалось зниження емоційної напруги. Жінки пояснювали свої

хвилювання з приводу зміни статусу, втрати роботи, звичного оточення (побутового, соціального, природнього). В роботі з жінками, які перебувають за межами України (в онлайн режимі) виокремлювались почуття провини за більш комфортні умови, ніж у інших членів сім'ї. Вони відчували провину за неспроможність створити такі умови для своїх чоловіків, синів, стареньких батьків, які залишились вдома. Такі почуття посилювались невизначеністю строку перебування за кордоном, фінансовими обмеженнями, пошуком нової роботи, нових знайомств. В інших превалювали почуття образи та злість на тих, хто більш забезпечений і має більш комфортніші умови проживання. У випадках конфлікту між жінками виникали прояви психосоматики, загострення хронічних захворювань, стани фрустрації. Завищені вимоги до умов перебування в нових обставинах, виникали у випадках нерозуміння та неприйняття незвичних норм і правил поведінки. Виникаюча агресивність спрямовувалась на самих переселенців, на найближче оточення, буденні ситуації нестачі фінансових можливостей, невизначеність строку перебування в певному соціальному оточенні. Для одних тригером агресивної поведінки стали вимоги нового статусу переселенців (недостатні виплати для рівня вимог попереднього життя), для інших зміни умов проживання, звичок в розпорядку дня, зміни в їжі. Жінки відчували безпеку в новому оточенні і ностальгію по звичним місцям, знайомим, ріднею. Соціокультурні особливості перебування в новій країні впливають на психологічне благополуччя, що формує психічне здоров'я особистості. Змінюючи ставлення до оточення на позитивне, відновлювався стан спокою, радості від краси навколишньої природи, відчуття власного тіла.

**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.

Застосовуючи малювання нейрографіки можна перевернути травму в ресурс. Терапія малюнком виявляє потенційні можливості особистості, її якості, інтенції до того, що нереалізоване. Під час розфарбування обговорюються виникаючі переживання, почуття, відчуття в тілі. Процес рефлексії сприяє опредмечуванню нових переживань, емоцій, думок особистості, всього що відбувається з нею.

Основи сприяння психологічному здоров'ю особистості спираються на баланс позитивних і негативних емоцій, переживань особистості. Нейрографіка впливає на підвищення чуттєвості особистості, актуалізацію особистістю своїх переживань, емоцій, розуміння контексту життєвої ситуації, що наближує її до реальності, змінює бачення того, що відбувається і які наслідки цього. Саме цей спосіб отримання балансу позитивних і негативних емоцій у людини в кризових ситуаціях стає найбільш ефективним серед інших методів.

**Перспективою** подальшого дослідження стане адаптація методу нейрографіки до роботи з вимушеними переселенцями в умовах реабілітаційного центру.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Шамянов Р.М. Психологія суб'єктивного благополуччя людей. *Мир психології*, 2, М., 2012. С. 143–148.
2. Shelemei, O., Volodarska, N. Recovery of Women Well-Being in Migration: Example of Ukraine. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 2021. 75, p. 115–126. DOI: 10.33788/rcis.75.7
3. Володарська Н.Д. Дотримання принципу презумпції психічного здоров'я в застосуванні гештальт-технологій. *Габітус. Науковий журнал*. 2022. Вип. 33. С. 71–75. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.12>
4. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапія малюнком: навчальний посібник. Л.Г. Терлецька. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2019.
5. Туле Флінт. Психологічна допомога учасникам бойових дій. <http://www.youtube.com/watch?v=4wr3Fy9E44>
6. Джаніна Скарлетт. Перша психологічна допомога. <https://youtu.be/XhRAOSSuNpQ>