

УДК 159.98 (045)

МАНДАЛА-ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Зоряна Степанівна Савчук

кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри психології
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського
savchuk.zoriana@gmail.com

Оксана Арнольдівна Слободиська

кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри права
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ
sloboda55@gmail.com

МАНДАЛА-ТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Зоряна Степанівна Савчук

кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры психологии
Винницкий государственный педагогический университет имени М. Коцюбинского
savchuk.zoriana@gmail.com

Оксана Арнольдовна Слободиська

кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры права
Винницкий торгово-экономический институт КНТЕУ
sloboda55@gmail.com

MANDALA-THERAPY AS AN INSTRUMENT OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF ANXIETY FETTLERS IN ADOLESCENC

Zorjana Stepanivna Savchuk

Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of Psychology
Vinnytsia State Pedagogical University
savchuk.zoriana@gmail.com

Oksana Arnoldivna Slobodyska

Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of Law Chair,
Vinnytsa Trade Institute of Trade and Economics of KNTEU
sloboda55@gmail.com

Анотація. Проаналізовано науково-теоретичні погляди щодо значення корекційного впливу мандала-терапії на рівень прояву тривожності в юнацькому віці. Обґрунтовано можливості мандала-терапії як одного з методів арт-терапії для укріплення, збереження, психокорекції соціального здоров'я клієнтів. Мандала-терапія виконує корекційні функції; має медитаційний ефект; дозволяє заглибитися у несвідомі шари психіки особистості; створює відчуття цілісності та переживання гармонії із внутрішнім та зовнішнім світом.

Ключові слова: арт-терапія; мандала-терапія; тривожність; юнацький вік.

Аннотация. Проанализированы научно-теоретические взгляды относительно значения коррекционного воздействия мандала-терапии на уровень проявления тревожности в юношеском возрасте. Обосновано возможности мандала-терапии как одного из методов арт-терапии для укрепления, сохранения, психокоррекции социального здоровья клиентов. Мандала-терапия выполняет коррекционные функции; имеет медитативный эффект; позволяет

углубиться в бессознательные слои психики личности; создает ощущение целостности и переживания гармонии с внутренним и внешним миром.

Ключевые слова: арт-терапия; мандала-терапия; тревожность; юношеский возраст.

Abstract. The scientific and theoretical views on the significance of the corrective influence of mandala-therapy on the levels of manifestation of anxiety in adolescence are analyzed. The possibilities of mandala-therapy as one of methods of art therapy for strengthening, preservation, psycho-correction of social health of clients are explained. Mandala-therapy performs correctional functions. It has a meditative effect. It makes it possible to get deeper into the psyche of the personality. It creates a sense of integrity and the transfer of harmony with the inner and outer world.

Key words: art therapy; mandala-therapy; anxiety; adolescence.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство переживає велику кількість соціальних, економічних, культурних та психологічних змін, що інтенсивно впливають на становлення особистості в юнацькому віці та відображаються на психологічному стані. Перед молодістю постає відповідальність за прийняття вибору та відповідальності за своє життя. В умовах нестабільних економіко-політичних відносин в суспільстві прийняття будь якого рішення стає непосильною ношею та викликає низку негативних переживань та страхів перед невизначеним майбутнім. Частина осіб юнацького віку почувають себе самотніми, відчувають душевний дискомфорт внаслідок відсутності довірливих взаємин з однолітками та дорослими, несформованості ціннісних орієнтацій та планів на майбутнє. Поряд із труднощами, які зустрічають юнака у зовнішньому світі, тривожні стани можуть виникати у наслідок проходження особистістю вікової кризи юнацького віку, яка може посилювати негативні емоційні переживання та відобразитися на психологічному стані [7].

Постійне почуття тривоги призводить до емоційного виснаження та фізіологічного дискомфорту, що заважають особистості повноцінно функціонувати у різних сферах життя. Підвищена особистісна тривожність провокує невпевненість у своїх можливостях, проблеми у комунікації з іншими людьми, значно знижує здатність до саморозвитку та самореалізації, формує непродуктивні поведінкові стереотипи, тощо. Саме тому проблема корекції тривожних станів у осіб юнацького віку, наразі, є актуальною. Цікавою через призму цієї проблеми є мандала-терапія, як ефективний інструмент психологічної корекції.

Аналіз досліджень. Питання зцілення мистецтвом, шляхи активізації внутрішніх ресурсів та потенціалу особистості за допомогою арт-терапії розглядали у своїх дослідженнях О. Ващенко, Н. Вернікова, О. Вознесенська, Н. Ещенко, О. Любарец, Н. Полякова, І. Садова, В. Саранцева, О. Тараріна, А. Чуприков, Т. Яценко та ін. Питання застосування арт-терапії в діяльності психолога, соціального працівника, корекційного педагога стали предметом дослідження цілої когорти науковців (С. Андрейчин, М. Докторович, Л. Злочевська, М. Киселева, З. Ленів та ін.). Проте проблема психокорекції тривожних станів особистості в юнацькому віці матодикою мандала-терапії є ще не достатньо дослідженою, що дає підґрунтя для поглибленого вивчення даного питання [7].

Мета статті - узагальнення науково-теоретичних поглядів щодо корекційного впливу мандала-терапії на рівень прояву тривожності в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Мандала-терапія є одним з методів арт-терапії, серед яких можна згадати: ізотерапію, казкотерапію, музикотерапію, танцювальну терапію, ігрову терапію, пісочну терапію тощо. Арт-терапія (лат. ars – мистецтво, грец. therapeia – лікування) 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. Цей термін з'явився ще в 40-ві рр. ХХ ст. Першим, хто почав його використовувати, був британський лікар, художник Адріан Хілл, який працював у спеціальних госпіталях як арт-педагог і звернув увагу на той факт, що заняття творчістю допомагають хворим легше і швидше одужувати, відволікаючи при цьому від своїх проблем і переживань [2].

Використання арт-терапевтичної діяльності пов'язане з вирішенням проблеми психофізичного здоров'я широкого кола соціальних груп та вікових груп, а саме: осіб, що постраждали внаслідок жорстокого поводження або насилля, людей похилого віку, безробітних, біженців, правопорушників, робота з проблемними сім'ями, з дітьми, що проявляють дезадаптивні форми поведінки, тощо.

Мандала-терапія є однією з технік ізотерапії, що полягає у створенні циркулярних композицій – мандал. Поняття «мандала» має санскритське походження і означає «магічне коло» [9, с.32-36]. Створюючи мандалу, клієнт підсвідомо створює символ власної особистості, який допомагає йому зрозуміти себе, чого він вартий, допомагає звільнитися від почуття напруженості, досягти своєї цілісності.

Американська психолог Дж. Келлог казала: «Мандала може сприйматися як крапля взятої на аналіз крові, за якою можна визначити, які зміни відбуваються в організмі і який ефект лікування». Мандала - малюнок в колі, який має східне коріння і за східною філософією та релігійними уявленнями володіє магічними властивостями [3, с. 176-178]. В психологію феномен та поняття мандали ввів швейцарський психолог та психіатр Карл Густав Юнг, широке застосування в діагностиці і терапії метод мандали отримав завдяки вище згаданій Дж. Келлог. К. Г. Юнг звернув увагу на цілющі особливості малюнків кола та їх графічного наповнення. Цей символ психічної цілісності він розумів як проекцію свідомої і несвідомої активності людини. Зображення в колі відображає загальні характеристики психіки окремої особистості, яка його малює — її організованість або хаотичність, цілісність або фрагментарність, відкритість чи закритість. Індивідуальна мандала є унікальним інструментом, що дозволяє одночасно аналізувати і піддавати корекції психічний стан людини, що в свою чергу дає можливість спеціалісту проникнути у внутрішній світ людини, розшифрувати його символи, змінити психологічний стан на краще. Терапевтичний ефект мандала-терапії може бути використаний як засіб самопомоги при стресі, соматичному захворюванні, емоційному розладі як дорослого, так і дитини [12, с. 79-85].

На думку К. Юнга, робота свідомості аналогічна процесу фокусування ока. Зона периферійного зору відображає область несвідомого, яке потрібно перенести в свідомість. Символ виступає тим інструментом, який дозволяє сфокусувати периферійний зір і сприяє переносу інформації із рівня несвідомого на рівень свідомості. Символ звільняє несвідому психічну енергію і забезпечує можливість її вільного переносу на природний рівень, де і відбувається її трансформація [11, с. 237-239].

Таким чином, за допомогою символу людина впорядковує та організовує свою психічну енергію, що дозволяє їй справлятися з проблемою або наявним негативним психоемоційним станом. У такому стані психіки, вже не проблема володіє даною людиною, а сама людина контролює проблему. Звичайно, проблема все ще може продовжувати існувати на протязі певного проміжку часу, але буде усвідомлюватися особистістю вже по-новому, що істотно міняє справу. К. Юнг вважав, що «психіка - це саморегулююча система», згідно його теорії компенсації, несвідоме, або доповнюючи, або компенсуючи свідомість, завжди, таким чином, прагне до збалансованості. Символ з області несвідомого завжди діє як компенсуючий або компліментарний елемент по відношенню до свідомої області психіки в конкретний момент життя. Інакше кажучи, символ володіє цілющим впливом, забезпечуючи збалансованість і цілісність особистості [11, с. 137-142].

Роботу над питанням мандала-терапії та її значенням у психології та психотерапії після К. Юнга продовжили Й. Якобі і С. Бах. Сам К. Юнг, визнаючи цінність малюнків, що містять символи з області несвідомого, однак не запропонував ніяких засобів для аналізу несвідомого змісту, що вкладений у ці малюнки. Вивченням цього питання зайнялася Й. Якобі і вперше зробила спробу навчити інших інтерпретації малюнків. С. Бах просунулася ще далі, показавши, що несвідоме може наочно проектувати на зовнішні процеси, що відбуваються безпосередньо у фізичному тілі [10, с. 34-39].

Передача інформації про психічний стан особистості є другою важливою функцією малюнка. У монографії Т. Чередниковой показано, що малювання або виділення в процесі розфарбовування в тестових малюнках різних просторово-структурних відносин між елементами зображення дозволяє використовувати їх в якості найбільш базових і універсальних діагностичних критеріїв. «В процесі розумової діяльності під час малювання або розфарбовування тестового малюнка, об'єктами співвіднесення виступають структурні елементи зображення, виділення фігури і фону. Колір виступає як символ, який фіксує і кодує виділене ставлення. Наприклад, якщо однаково розфарбовані симетричні частини малюнка, то виділяються і кодуються кольором відносини просторової подібності між ними. Колір, по суті, перекладає просторові відносини з мови цілісних

образів (гештальтів), в яких ці відносини містяться в нерозчленованому, а тому прихованому вигляді, на символічну мову, розкриває і позначає ці відносини» [8, с. 38-42].

Вперше у своїй психологічній та психіатричній практиці К. Юнг звернув увагу на малюнки в колі тоді, коли помітив стихійне малювання мандал у своїх пацієнтів. "Мандали... зазвичай з'являються в ситуаціях замішання або безпорадності. Отже, архетип являє собою матрицю порядку, яка позначена колом, поділеним на чотири частини (кватерність). Ця матриця накладена на психічний хаос таким чином, що будь-який зміст знаходить своє місце, а безладна сум'яття утримується охороною колом» [12, с.10-13]. Мандала допомагає краще сприймати свої почуття, так як вона є загальна схема (система координат).

Коли людина малює мандалу, вона малює свій внутрішній світ зараз, стан, самість, себе справжнього, поза соціумом, свою духовну сутність. Вона відповідає на екзистенційні питання: Хто я? Де я? Звідки я? Куди я? Коли отримано відповідь на перші два питання, відбувається переоцінка ситуації. Це і дає найсильніший психотерапевтичний ефект.

К. Юнг аналізував терапевтичні властивості мандал, зіставляючи їх з ритуальними, коли її використання в медитаціях призводить до містичного захоплення. В обох випадках мета — більш високий рівень інтеграції. Мандала як терапевтичний засіб призводить до того самого результату, тобто це техніка, що веде до цілісності, створення життєвої сили всередині людини.

Дж. Келлог створила «Архетипічні стадії Великого кола мандал» [6, с. 154-159]. Коло складається з 13-и архетипових стадій, характерних для психічного розвитку людини. Керуючись цими стадіями, можна визначити стан психіки людини на даний момент, а також причину психічних труднощів і позбутися від них.

Таким чином, при використанні мандал в діагностиці та психотерапії можна працювати відразу на 3-х рівнях психіки: біографічному, культуральному, архетипічному. Це дає можливість за символами визначити глибинний стан клієнта (так звану екзистенційну ситуацію). Допомога полягає у швидкій інтеграції особистості (тому мандала використовується в будь-яких кризових станах), минаючи усвідомлення. Коло (тобто сама мандала) - це захист, цілісність, порядок, межі [12, с. 134-141].

Серед вітчизняних прихильників мандала-терапії, як ефективного діагностичного, психокорекційного та психотерапевтичного інструменту, можна виділити А.Копітіна. Психолог у своїй практиці здебільшого використовує мандалу у психодіагностичних цілях, наголошуючи на тому, що саме у мандалі найяскравіше проєктуються неусвідомлювані переживання, а іноді навіть спогади людини. Людина вміщує у коло свої найактуальніші переживання, тому мандали можна малювати часто, і її зміст кожного разу буде різним і неповторним. Трагування мандал є непростим процесом, який не може здійснюватися без взаємодії з самим клієнтом. В цьому процесі задіюється також метод асоціацій, також запропонований вперше К. Юнгом, який допомагає розкрити причини проблем, з якими зіткнувся клієнт та знайти можливі способи їх подолання [4, с. 123-125].

Проте, починаючи користуватися мандала-терапією, як інструментом психодіагностики, зазначає А. Копітін, з часом психолог може почати помічати, що процес малювання мандал настільки захоплює клієнта і дозволяє зануритися на підсвідомі рівні психіки, що у процесі заняття змінюється настрій і навіть поведінка людини. Мандала-терапія здійснює потужний психокорекційний та психотерапевтичний вплив на особистість, змушуючи людину переживати стани, під час малювання мандал, які схожі на стани, які переживають люди під час медитації. Зважаючи на те, що мандала має буддистські, а отже частково релігійні основи, такий вплив та ефект на психічний стан людини видається закономірним [5, с. 234-236].

Висновки. Таким чином, проаналізувавши наукові обґрунтування, ми дійшли до висновку, що мандала-терапія є одним із потужних інструментів психологічної корекції. Мандала-терапія виконує корекційні функції, як один із методів ізотерапії; має медитаційний ефект; дозволяє заглибитися у несвідомі шари психіки особистості; створює відчуття цілісності та переживання гармонії із внутрішнім та зовнішнім світом. Малювання мандал — доступний засіб психокорекції, який може застосовуватися до будь-якої вікової групи, починаючи із молодшого шкільного віку. Малювання або розмальовування мандал може мати як індивідуальну, так і групову форму, а також

може поєднуватися із іншими формами арт-терапії. Саме тому нами було припущено, що мандала-терапія стане ефективним методом психологічної корекції тривожних станів у юнацькому віці.

Список використаних джерел:

1. Гоул Д. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие. Москва: Прогресс, 2012. 245 с.
2. Докторович М., Рурик, І. Хозраткулова. Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога. Київ : Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. 97 с.
3. Евтюхов О. В. Практика психологического тренинга. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 256 с.
4. Копытин А. Арттерапия: метод мандалы. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 166 с.
5. Копытин А. Социальная и клиническая арт-терапия [Электронный ресурс] // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 2013. № 2 (2). С. 234-236 URL: <http://medpsy.ru/climp>
6. Мэй Р. Проблема тревоги. Москва: Эксмо-пресс, 2004. 389 с.
7. Олійник, І. В. Арт-терапія як одна з інноваційних психолого-педагогічних технологій у професійній діяльності соціальних працівників // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 61. С. 208-213. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/23790>
8. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. Москва: Здоровье России, 2007. 82 с.
9. Фалько Н.М., Гармаш Д.І., Браславська І.В. Мандала – як засіб психотерапії // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 2. Том 3. 2017. С 32-36. URL: http://pj.kherson.ua/file/2017/psychology_02/ukr/part_3/7.pdf
10. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх . Санкт-Петербург: Питер, 2015. 213 с.
11. Юнг К. Г. Архетип и символ. Москва: Эксмо-пресс, 2016. 304 с.
12. Юнг К. Г. Душа и миф: шесть архетипов. Киев: Государственная библиотека Украины для юношества, 2015. 384 с.