
РОЗДІЛ 5

ЗАСТОСУВАННЯ РЕСУРСІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У КРИЗОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Юлія КОКОРИНА

кандидат психологічних наук,

доцент

Арт-психокорекційний тренінг можна вважати новим напрямом соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на психологічну допомогу екзистенційної кризи. Створено його на основі синтезу основних концепцій, що лежать в основі сучасної арт-терапії, екзистенційно-гуманістичної психології та психодинамічного підходу.

Звернення до питання про попередження та корекцію екзистенційної кризи, формування конструктивних/ресурсних стратегій та розкриття внутрішніх ресурсів особистості стає все більш актуальним для психологів-практиків у контексті збереження та підтримки психоемоційного здоров'я людини.

Говорячи про сучасного суб'єкта, слід зазначити діалектичність його становища у світі: з одного боку, бажання бути онтологічно захищеним, що пов'язано з переживанням надійності свого буття та зв'язності з іншим, з іншого боку – втрата своєї екзистенційної позиції перед непостійністю світу, його мінливих вимог, що веде до переживання тривоги. Виходом із цієї ситуації є необхідність розвитку системи психологічної допомоги (психокорекції) людині, яка орієнтуватиметься на формування не тільки активної життєвої позиції, а й проживатиметься одночасно на декількох рівнях: смисловому, емоційному та поведінковому.

Професійна сфера діяльності практикуючих психологів стосується кола проблем, який можна окреслити через біо-соціо-психо-духовний контур життя суб'єкта. Про такий чотирирівний життєвий контекст, в якому суб'єкт існує одночасно і безперервно проживає свою взаємопов'язаність зі світом, зазначає Л. Бінсвангер.

Відомо, що життя визначається фізичними, біологічними законами, тобто суб'єкт завжди перебуває у тому чи іншому конкретному контексті умов життя. Крім цього, слід враховувати і певний соціокультурний контекст, в якому людина народжується, живе, визначаючи собі своє місце, вибудовуючи міжособистісні відносини. Психологічний контекст життя окреслюється складним контуром суб'єктивних переживань та роздумів. Найбільш значущі вибори здійснюються, виходячи з цінностей людини через опору на власне розуміння сенсу/безглуздості, віру – все те, що становить основу світогляду, особистої життєвої позиції, де артикулюється духовний контур.

У спробі дослідження екологічних способів психологічної допомоги людині, що опинилася перед проблемною, кризовою ситуацією, наша увага була звернена на групову психотерапію – арт-терапію, як м'який спосіб самодослідження.

Завдання, які були поставлені та вирішувалися в ході роботи з групою, були пов'язані з:

- об'єднанням принципів психоаналітичного (З. Фрейд, Ж. Лакан), екзистенційного (екзистенційна аналітика М. Гайдеггера) та арт-терапевтичного підходів (застосування вільних асоціацій при розгляді основних екзистенціалів, використання малюнків у колі);
- виявленням феноменів несвідомого і виведенням їх у символічний ряд (інтерпретація та усвідомлення);
- роботою з метафорою (пошук та відкриття власних психоресурсів);
- інтеграцією отриманого терапевтичного досвіду у безпосередню життєву ситуацію.

Увага до вивчення та застосування методів психологічної допомоги людині, спрямованих на подолання стресів, психоемоційної напруги, розвитку внутрішньоособистісних та міжособистісних відносин, розроблення основних підходів до екзистенційних проблем самовизначення, окреслення характеристик людини, що виступає суб'єктом життя, опис теоретичних та практичних можливостей вирішення питань психологічної підтримки людини висвітлено в

працях як вітчизняних, так і зарубіжних вчених (В. П. Андрущенко, Є. І. Головаха, Л. В. Губерський, З. О. Кіреєва, Ю. Є. Кокоріна, О. І. Кононенко, Р. Кочунас, В. Г. Кремень, С. Б. Кримський, О. Д. Литвиненко, Н. В. Родіна, Т. М. Титаренко, І. Ялом та ін.).

Розуміння кризи як фундаментальної категорії людського буття простежується у працях Дж. Бюджентала, Т. С. Кириленка, О. О. Кроніка, А. Ленгле, Р. Лейнг, І. П. Манохі, А. Маслоу, Р. Мей, Л. В. Сохань, М. Титаренко, В. Франкла, Е. Еріксона та ін.

У процесі переживання кризи, як правило, відбувається зміна ставлення до життя, поглядів, трансформація ціннісно-смислової сфери, що може погіршити внутрішні суперечності особистості, загострюються важкі смислові переживання, ускладнюється планування і розгортання життєдіяльності (Р. Кочунас, Р. Мей, І. Ялом, К. Ясперс, R. Stolorow, G. Atwood та ін.).

У науковій літературі можна знайти різне прочитання специфіки екзистенційної кризи, яка пов'язана з феноменами смисловтрати, «метафізичного відчаю» (С. К'єркегор), «екзистенційного вакууму» (В. Франкл), «руйнування ціннісного цілого» (Ф. Є. Василюк), «зіткнення з екзистенційними даностями» (І. Ялом). Але, незважаючи на різницю у поглядах щодо змісту переживань екзистенційної кризи, загальним стає феномен відкриття буття, де суб'єкт постає перед тривогою – точкою, у якій життя суб'єкта починає пульсувати, давати себе знати.

Звернення до традиції екзистенційної терапії та сучасного психоаналізу є спробою розширити розуміння механізмів виникнення, розвитку, перебігу та регуляції психічних феноменів у вигляді використання теорії та практики даних підходів. Оскільки кожен із перелічених вище підходів допомагає розглянути людину під різним кутом зору, це, на наш погляд, може допомогти розширити контекст психологічної допомоги та розуміння людини в неї.

Екзистенційний підхід розуміє суб'єкта не як ізольовану психічну цілісність, а людину як буття-у-світі, тобто звертає увагу на його життя як певну зв'язність відносин зі світом, з екзистенційними даностями існування, що впливають на життя незалежно від волі людини, що дає

можливість усунути дихотомію внутрішнього та зовнішнього, а також прояснити, відобразити і зрозуміти життя в контексті біо-соціо-психодуховного контуру, невіддільного від різноманітних контекстів цього світу (Ю. О. Бохонкова, М. Й. Варій, С. Гроф, Н. В. Міщенко, Т. М. Титаренко, В. Франкл, М. Гайдеггер, К. Ясперс та ін.).

У свою чергу психоаналітичний підхід дає можливість розгортати мислення людини від особистого симптому в бік обговорення життєвих ситуацій взагалі. Іншими словами, мислення суб'єкта рухається за аналогією з вільними асоціаціями; симптоми, будучи прихованими, проявляються, прояснюються, з'являється можливість про них говорити, що, як наслідок, відкриває можливості обговорювати життєві проблеми, нещастя людей. І тут може вступати в дію екзистенційний фактор (З. Фрейд, Б. Якобсен, І. Ялом). Саме психоаналіз Л. Бінсвангер бачив, передусім, як засіб проникнення на рівень суб'єктивних сенсів, вірувань і цінностей людини.

І екзистенційна терапія, і психоаналіз спираються на ідею психодинаміки, психодинамічного конфлікту: постулюється основне питання про те, які протиборчі сили, особистісні ресурси, усвідомлювані та неусвідомлювані, формують динаміку конфлікту і який зміст конфлікту, основою якого в тому числі може стати і конфронтація людини з екзистенційними даностями, а не лише витісненими бажаннями людини. Іншими словами, Dasein суб'єкта може бути прочитаний як модус суб'єктивації людини через роботу реєстрів Уявного-Символічного-Реального, де, на думку А. Зупанчич, Реальне (як реєстр існування) трапляється з людьми як “неможлива річ”, яка перевертає весь символічний всесвіт і призводить до реконфігурації цього всесвіту, у якому виникає рівень двозначності.

З метою дослідження «екстимних» феноменів (Лакан), що виникають у ході психотерапії/психоконсультації, представлені підходи дають можливість розкривати суб'єктивність (внутрішній зміст) самого переживання, що допомагає психологу забезпечити емоційний, смисловий, екзистенційний розворот людині або групі, які перебувають у важких ситуаціях, що виникають у ході розгортання буття.

І тут, на наш погляд, як м'який спосіб дослідження людиною суб'єктивного простору, життєвої ситуації, свого ставлення до різних життєвих обставин, найбільш доречно арт-терапія, оскільки завдяки і через застосування/розшифрування малюнка, людина отримує доступ до особистого несвідомого, минаючи цензуру свідомості, що дає багатий діагностичний матеріал як для психолога, так для самого малювальника. Тобто, на думку Г. Бейлі, Ю. Є. Кокоріної, Х. Лейнер, В. Стюарт, К. Тейлор, Грегг М. Ферс та ін. малюнок дає можливість наблизитися до використання символів як зцілювальний засіб.

Досліджуючи символи, слід враховувати внутрішню феноменологію суб'єкта, що передбачає осмислення малюнків самим автором, тобто введення мови суб'єкта, яка такою ж мірою необхідна для роботи, як і символи малюнків, оскільки відкриває шлях для розуміння/прочитання символічної матриці суб'єкта. Завдяки аналізу символи збагачуються різноманітним, часто суперечливим змістом, що допомагає людині осмислювати себе, бачити життєві цілі та перспективи, власні можливості та обмеження у різних сферах життя, осмислювати свої страхи, що призводить до глибшого розуміння себе, розвитку рефлексії. Іншими словами, аналіз отриманих символів дозволяє досліджувати логіку і свідомості, і несвідомого, їх взаємозв'язок. При цьому визначальним у даному контексті є мова та мовлення людини – «проживання буття» (М. Гайдеггер), через яке суб'єкт дивиться на самого себе, позначаючи і розшифровуючи, і яке дає людині бути бачимим для іншої істоти, що говорить. На думку М.К. Мамардашвілі, саме мова через повідомлення включає в нього свідомість людини, завдяки чому «свідомість одного суб'єкта стає даністю для іншого». І, як особливе джерело пізнання самого себе, вчений розглядає свідомість суб'єкта, через яке людина вирішує проблему свого способу існування.

Іншими словами, для пізнання та осмислення себе суб'єкт вживає ту мову, яка, з одного боку, дається їй іншим, оскільки, народжуючись, він потрапляє вже в приготовлену йому символічну купіль; з іншого боку, суб'єкт на підставі тієї мови, в яку він вміщений, сам створює, організує мову і підпорядковується їй. Таким чином, символи мови

представляють певний тип відносин зі світом, оскільки мова і мовлення в повному обсязі відображають у собі весь комплекс смислів і явищ, які існують і у свідомості, і у несвідомому. Власне, мова і мовлення і є можливість відкриття людського несвідомого, можливість прочитання людини, можливість вибудовування комунікації з іншим, а значить, і з собою.

У практиці діалогів між людиною, що переживає екзистенційну кризу, і психологом робота з проблемою часто виводить на питання про цінності і сенси життя, про внутрішні і зовнішні обмеження і потенційні можливості жити і відчувати себе повніше і вільно.

Звернення у бік групової роботи пов'язане, передусім, з тим, що переживаючи кризу, людина стикається із соціально-психологічною фрустрацією, загостренням почуття самотності, ізоляції, безглуздості. Тому ситуація спільного переживання групою сильних емоційних станів, тривоги тощо може носити терапевтичний характер. Завданням керівника (психолога) групи є вміння звернути увагу учасників не тільки на вирішення особистих проблем, а й на створення життя групи, яке досягається шляхом аналізу життя кожного учасника групи, а через це – життя взагалі. Іншими словами, проблемна кризова ситуація розглядається не ізольовано від життя конкретної людини, а, навпаки, прагне зрозуміти зсередини самої логіки окремого людського життя: історію появи проблеми, чому вона не могла не з'явитися, і як тепер з нею можна обійтися, які внутрішні ресурси можуть допомогти впоратися з кризовим станом.

Враховуючи три площини можливих змін – смислову, емоційну та поведінкову – кожен учасник групової терапії може отримати зворотний зв'язок від інших учасників, має свободу у вираженні або замовчуванні своїх почуттів, переживань, думок; унікальну можливість визначити, які несвідомі екзистенційні переконання в нього є і як вони обмежують його життя; може наочно побачити свої життєобмежуючі сценарії та змінити їх. Таким чином, завдання групової психотерапії, фокусуючись на вищезгаданих трьох аспектах, дозволяють визначити основне завдання – розширення сфери самосвідомості людини.

Звертаючись у бік пси-практик, слід відзначити різноманітність методологічних поглядів щодо останньої, опиняючись у синонімічному ряді таких понять як «психологічна допомога», «психологічна корекція», «психологічне консультування», «психотерапія», які тісно пов'язані між собою та, більш того, ці сфери часто змішуються самими практикуючими психологами (Дж. Бюджентал, Б. Д. Карвасарський, Р. Кочюнас, Х. Лейнер, Р. Мей, А. С. Співаковська, К. Роджерс та ін.).

Складність в артикулюванні та визначенні специфічних «кризових технологій та технік», насамперед, пов'язана з унікальністю переживання кожною людиною екзистенційної кризи. Складність полягає ще й у тому, що потрібні такі психотехнології, які можуть працювати одночасно і на когнітивному рівні, і на глибинному рівні, де доступ можливий лише через символіку та метафори.

Отже, знання та зміст механізмів переживання екзистенційної кризи є важливим для практичної психології, відкриваючи можливості в психологічній допомозі людям, які перебувають у екзистенційній кризі.

Розвиток людини – це складний процес, якій ніколи не закінчується, це процес здійснення, реалізації свого потенціалу, якій може проводити людину через безліч кризових переживань, що можуть дати новий досвід і перевести особистість на новий рівень розвитку. Разом з цим такі переживання дозволяють людині дізнатися про себе щось нове, запам'ятовуючись в особистій історії як напружені, гострі, кризові моменти у житті. Зіткнення з подібними переживаннями розгортає людину до вразливості свого становища у світі, ставить під сумнів ідею особистої безпеки, зачіпає буттєві основи його внутрішнього світу.

Як правило, проходження кризи в житті людини викликає зміни соціальної ситуації: веде до зміни ролей, які людині доводиться «проживати», до зміни кола осіб, включених у взаємодію з нею, спектру проблем і способу її життя. Здійснення таких життєвих подій будь-якої модальності (як позитивних, так і негативних) призводить до особистісної зміни, розбудови всієї системи «я» і може дуже важко

переживатися особистістю. Це пов'язано з особливостями переходу, перебудови образу «я» після процесу «втрати себе» і наступного «набуття себе», що супроводжує особистісну зміну. Цей процес уособлює проходження кризи.

Суперечність, що виникає в момент відчуття людиною втрати сенсу життя, «втрати себе» в останній момент кризи, пов'язано з порушенням цілісності і стійкості ставлення до себе (як особистості, так і суб'єкта діяльності). Вирішення цієї суперечності, вихід із кризи може приймати, крім описаного вище, наступні форми: швидку адаптацію, що йде по полегшеному, запропонованому кимось (наприклад, попереднім поколінням) шляху і характеризується повною рольовою ясністю нового становища; стагнацію, пов'язану з відсутністю будь-яких особистісних рухів, що веде до неадекватності особистості; інволюцію особистості, викликану нездатністю людини впоратися з диференційованою системою «я» і гармонізувати її, що прагне, навпаки, максимально спростити її, підігнати під зразок; конструктивне вирішення протиріч, пов'язаних із знаходженням внутрішніх ресурсів особистості, творче створення індивідуалізованої, новоствореної Я-концепції.

У науковому дискурсі виділяють кілька поглядів на сутнісне значення кризи:

- еволюційний «класичний» підхід, представники якого (Л. С. Виготський, Е. Еріксон, К. Г. Юнг, Д. Б. Ельконін та ін.) в основі кризи бачать визріваючі внутрішні особливості особистості та ті протиріччя з середовищем, які на цьому ґрунті виникають. При цьому життєва криза є рушійною силою особистісного зростання як закономірне та доцільне, цілеспрямоване явище;

- інволюційний підхід, з погляду авторів якого (А. Н. Леонтьєв, Д. А. Леонтьєв, М. Мамардашвілі) криза не є неминучим супутником психічного розвитку. Неминуча не криза, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Навпаки, криза – це свідчення нездійсненого вчасно перелому, зсуву.

Як бачимо, більшість як вітчизняних, так і зарубіжних психологів, котрі займалися кризовою психологією, подібні, що криза є

причиною найважливіших особистісних змін, характер яких може бути як позитивним, так і негативним (С. Гроф, С. Б. Кузікова, З. О. Кіреєва, Т. М. Титаренко, О. Т., Шевченко, К. Ясперс та ін.).

Підсумовуючи вищесказане, можна говорити, що у процесі проходження кризи з людиною можуть відбуватися як позитивні, так і негативні зміни. У цьому людина, на думку Е. Еріксона, може обирати між двома основними шляхами розв'язання кризи: адаптивним чи дезадаптивним.

Однак, на наш погляд, ні та, ні інша позиція не дає повноти осмислення кризи, яку переживає людина. Завдяки так званій «третій силі», що отримала назву екзистенційно-гуманістична психологія, є можливість розглядати кризове переживання як кризу існування, що призводить до різкої зміни способу життя або внутрішньої картини світу та власне самої людини. І тут важливим моментом людини як істоти, що екзистує виявляється можливість розуміння саму себе у фактичній свободі, у бутті самої здатності бути, накидати себе у напрямку деякої можливості, власному занепокоєнні, самодослідженні свого буття, у виборі авторської позиції, пов'язаної з реалізацією власного світопроекту – можливість, при якій світ не існує, а коли він твориться, і в цьому творінні бере участь сама людина та несе за це відповідальність.

Відповідно до екзистенційного вчення, щоб усвідомити себе як екзистенцію, людина повинна опинитися в «прикордонній» ситуації, наприклад, перед смертю. Тоді світ стає для людини «інтимно близьким».

Фактично ситуація екзистенційної кризи породжена, з одного боку, катастрофою всіх колишніх звичок, стереотипів поведінки, орієнтацій людини, які призвели до безвиході та туги її нинішнього життя. Однак, з іншого боку, ситуація екзистенційної кризи – це і момент виявлення людиною непереборних меж, які реальність накладає на її існування, а також знаходження меж у самому собі, коли виявляється, що сама людина є щось, що виникло без її екзистенційно-свідомої участі. Це і є ситуація гайдеггерівської «вкинутості».

Згідно з екзистенційним вченням в основі вивчення людської психіки лежить уявлення про базисний конфлікт, конфронтацію суб'єкта з даностями існування. Під останніми мається на увазі глобальні життєві чинники, які є невід'ємною складовою буття людини у світі – свобода, ізоляція, безглуздість, смерть (М. Гайдеггер, Б. Якобсен, І. Ялом).

Основними темами екзистенційної кризи є екзистенційні сенси, які стосуються стрижневих проблем буття: провини та самотності, проблеми сенсу життя та відповідальності, екзистенційного смутку, туги, проблеми смерті та долі, проблеми служіння та відповідальності (І. Ялом, В. Франкл та ін.)

Переживання екзистенційної кризи безпосередньо пов'язане з переживанням духовних реальностей, духовних чи вищих цінностей та «ноетичного» чи «ноологічного» виміру, як його називав В. Франкл. Він увів у психологію уявлення про духовність як один з базових «екзистенціалів» людського буття, пов'язуючи його з іншими аспектами людського життя.

Отже, бачимо складність не тільки опису феноменів переживання екзистенційної кризи для кожної конкретної людини, а й складність у формулюванні специфічних інструментів, що допомагають її проходженню та подоланню.

В даний час у системі психологічної допомоги населенню існує безліч класифікацій способів та методів психокорекції, психологічного консультування, серед яких найбільшого поширення набули такі напрямки як психоаналітичний, біхевіоральний, екзистенційно-гуманістичний, клієнт-центрований, когнітивний, арт-терапевтичний та ін., автори яких підкреслюють значення різних факторів під час психокорекційного впливу. Однак, незважаючи на велику різноманітність представлених напрямків, сучасна ситуація вимагає від фахівців системного та комплексного підходів, системної інтеграції кращих сторін різних шкіл з метою пошуку єдиного початку та перевірки на практиці її роботи (Р. Кочюнас, Р. Мей, І. Ялом, С. Л. Братченко, Дж. Бюдженал та ін.). Принцип комплексного та системного підходів дозволяє здійснити об'єднання конкретних цілей

у загальний континуум, на одному полюсі якого – загальні, перспективні цілі, на іншому – специфічні, конкретні, короткострокові цілі. При цьому одним із нагальних та відкритих питань залишається питання попередження та корекції екзистенційної кризи особистості.

На наш погляд, одним з повних та інтегральних підходів у попередженні та корекції екзистенційної кризи особистості є застосування арт-терапевтичних технік, у т. ч. малюнка, у межах якого здійснюється можливість досить безболісної особистісної інтеграції через і завдяки символам, які народжує сама людина.

Звернення до арт-терапії з метою корекції екзистенційної кризи особистості обумовлено недостатністю дослідження особливостей символоутворення в кризовій особистості, при цьому слід зазначити, що вивчення символоутворення пов'язане з розумінням загальних закономірностей функціонування та розвитку психіки.

У нашому дослідженні основний акцент було поставлено на вивченні візуальних символів особистості, що перебуває у екзистенційній кризі, тобто використання арт-терапії як провідного способу попередження та корекції екзистенційної кризи. Вибір використання арттерапії у психокорекційних заходах пов'язаний, передусім з тим, що цей спосіб відомий м'яким психологічним впливом на людину, відбиваючи взаємодію свідомих і несвідомих аспектів психіки, за допомогою яких людина конструює свій внутрішній світ, впорядковує своє буття. Поняття символу має для арттерапії велике значення, оскільки це є процес динамічної комунікації, що здійснюється за допомогою символічної мови.

Дослідженням проблеми символу, символічного в тій чи іншій області, на різних рівнях та під різним кутом зору у заломленні різних сфер культури, філософії, психолінгвістики, психології займалися представники різних наукових шкіл та напрямків: І. Гете, Ф. Шеллінг, Дж. Фрейзер, Е. Дюркгейм, З. Фрейд, К. Г. Юнг, Е. Кассіер, Е. Гуссерль, М. Гайдеггер, Ж. Лакан, М. Еліаде, С. С. Аверінцев, Г. Бейлі, Р. Ассаджіолі, Е. Джонс, Д. Віннікот, М. Кляйн, Х. Лейнер, Л. Бінсвангер, Ж.-П. Сартр, А. Ф. Лосєв, Д. Калшед,

П. А. Флоренський, М. К. Мамардашвілі, А. М. П'ятигорський, Г. Г. Почепцов, Л. С. Виготський, А. І. Леонтьєв, А. Р. Лурія та ін.

Однак у всіх перерахованих вище авторів питання про виділення символів, що визначають наявність екзистенційної кризи, не ставиться. Безпосередньо проблеми дослідження екзистенційних символів стали розглядатися вітчизняними вченими лише протягом останніх кількох років (Н. І. Жінкін, Г. В. Дяченко та ін.), науковий інтерес яких спрямований на дослідження екзистенційних символів, пов'язаних із проблемою спілкування та виділенням смислових компонентів останнього.

Таким чином, різноманіття підходів до проблеми символічного та їх аналіз у різних галузях пізнання – філософії, лінгвістики, психології, семіотики, соціології, культурології – зумовили необхідність синтезу сутнісних моментів, виявлених у кожній з наук, а також використання отриманих даних у системі заходів, спрямованих на попередження та корекцію екзистенційної кризи особистості.

Наявні в історичній та сучасній зарубіжній та вітчизняній науковій думки досягнення та результати аналізу символу та його ролі в житті людини стали основою для подальшого дослідження.

Незважаючи на значну різноманітність вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми дослідження «символу», існує помітний дефіцит у сфері вивчення тих символів/образів, які свідчать або вказують на наявність екзистенційної кризи в людини, а також можливостей використання мови символів у психологічній допомозі населення. Слід зазначити, що в науковій літературі символ неодноразово визначається як засіб зберігання та трансляції соціального досвіду, як засіб з регресивними та прогресивними тенденціями, що становлять зміст буття людини, при цьому залишалися поза увагою інші функції символу. В результаті, проблема символоутворення у кризовій особи та шляхи використання символів у корекційних заходах залишаються практично недослідженими.

Досліджуючи можливості використання арт-терапевтичних методик і технік у психокорекційній роботі з особами, що перебувають у екзистенційній кризі як найважливішим компонентом

внутрішньоопсихічного життя людини, її особистісного зростання, специфічного та унікального процесу індивідуації, нами застосовувалася техніка малювання мандал та використовувався картковий тест мандали (MARICardTest, Дж. Келлог).

До інструменту психологічної інтеграції та оцінки створення та аналізу малюнків у колі, вперше став звертатися К. Г. Юнг, який описав деякі психологічні механізми, що лежать в основі візуалізації та створення мандал, а також можливі супутні ефекти. К. Г. Юнг, зокрема, припустив, що у сновидіннях, фантазіях і малюнках пацієнтів круглі чи сферичні образи можуть відбивати особливості процесу психічного розвитку (індивідуації) з характерними йому фазами, і навіть взаємодія свідомих і несвідомих аспектів психіки.

Деякі дослідники вважають, що аналізуючи структурні та змістовні особливості таких образів і творчо працюючи з ними, можна не лише допомогти клієнту краще зрозуміти процес свого розвитку, а й активізувати ті психологічні механізми, що забезпечують подолання кризових станів, пов'язаних із процесом розвитку (Дж. Келлог, А. І. Копитін, М. Мілнер, В. Стюарт, К. Г. Юнг та ін.).

Така ситуація може дати сильний психотерапевтичний ефект оскільки, досліджуючи себе, суб'єкт стикається з такими екзистенційними питаннями як «Хто Я?», «Чого Я хочу?», «У чому сенс мого буття?», які змушують його подивитися на себе та свій світ, на те, що являє собою можливість бути людиною.

Програма арт-психокорекційного тренінгу.

Цей тренінг може бути застосований у групах чисельністю від 5 до 20 осіб або спеціально створених для тренінгу групах. Переважним є гетерогенний склад групи, тому що саме він надає максимальну різноманітність способів та видів реагування – емоційно-чуттєвого, когнітивного, можливість дослідження міжособистісних відносин, типу міжособистісного тиску та ін.

В якості основних принципів роботи групи цього тренінгу використовуються традиційні принципи психологічного тренінгу: принцип добровільної участі; принцип сталості складу; принцип «тут і тепер»; принцип конфіденційності; принцип відкритого вираження

почуттів; принцип відповідальності; принцип активності; право говорити «ні».

Програма тренінгу розрахована на 10 занять по 3 години кожне. Загальна тривалість тренінгу – 30 годин. Рекомендується проводити заняття 1-2 рази на тиждень протягом 1-2 місяців.

Техніко-методичне оснащення тренінгу:

1. діагностичні процедури для збору первинних даних та відстеження результатів та ефектів тренінгу;

2. папір, фарби, крейди або кольорові олівці.

Кожне заняття тематично визначено:

1-е - вступне, в якому ведучий інформує учасників про мету тренінгу, завдання, правила і де відбувається знайомство всіх учасників один з одним;

2-е – вивчення теми «незадоволеність»;

3-е – вивчення теми «самотність»;

4-е – вивчення теми «страждання»;

5-е – вивчення теми «гріх»;

6-е – вивчення теми «страх смерті»;

7-е – вивчення теми «безглуздість»;

8-е – вивчення теми «відповідальність»;

9-е – вивчення теми «свобода»;

10-е – завершення: підбиття підсумків.

Ці теми взято з основної методики, застосованої нами при дослідженні екзистенційної кризи – «Діагностика духовної кризи» (Л. В. Шутова, А. В. Лящук). Кожне заняття завершується малюванням певної встановленої теми та подальшим обговоренням малюнка.

Для виявлення впливу тренінгу на показники духовної кризи використовувалося порівняння вибірок до та після дії тренінгу за допомогою критерію Стюдента (t-критерію) для парних вибірок. У цьому тренінгу брали участь 35 осіб, які на момент проходження тренінгу переживали екзистенційну кризу. Аналіз даних представлений у таблиці 1.

Вплив тренінгу на змінну «криза»

Змінна	до		Після		t	p
	М	σ	М	σ		
Духовна криза	41,62	14,77	42,79	10,95	-0,44	0,661
Екзистенційний вакуум	45,65	13,48	48,87	11,59	-1,69	0,101
Криза в минулому	39,92	18,13	46,60	15,32	-3,08	0,004**
Криза в сьогоденні	41,21	14,45	43,27	15,96	-0,81	0,422
Криза у майбутньому	37,73	14,81	38,15	12,09	-0,22	0,830

Примітка: ** – рівень значущості $p < 0,01$

Як видно з наведеної таблиці, статистично достовірні відмінності виявлені в такій змінній, як «криза у минулому» ($p < 0,01$).

Аналізуючи вплив тренінгу на показники «незадоволеність», «свобода», «страждання», «відповідальність», «смерть», «безглуздість», статистично достовірних відмінностей змінних не виявлено. При цьому слід зазначити, що семантичний простір вищезгаданих екзистенційних даностей визначається наступними означаючими, які було отримано в ході проведення групової терапії:

- «свобода» включає наступні смислові одиниці, найбільш часто представлені в оповіданнях респондентів за ступенем значущості: «приймати рішення (робити вибір)» ($p < 0,04$), «робити що хочу» ($p < 0,04$), «не підлаштовуватися під інших» ($p < 0,02$), "незалежність (без обмежень)" ($p < 0,02$), «свій простір» ($p < 0,01$).

- «страждання» включає наступні смислові одиниці, найчастіше представлені в оповіданнях респондентів за ступенем значущості: «переживання негативних емоцій» ($p < 0,05$), «утиск», «нестача кохання», «почуття власної незначності», «самозвинувачення», «нестача чого-небудь», «неможливість витримати навколишню дійсність», «смуток» ($p < 0,01$).

- «відповідальність» включає наступні смислові одиниці, найбільш часто представлені в оповіданнях респондентів за ступенем значущості: «турбота про інше» ($p < 0,04$), «відповідати за свої вчинки» ($p < 0,03$), «відповідати за своє життя», «виконання доручення»,

«розуміння чогось, що залежить від мене» ($p < 0,02$), «необхідність для морального життя», «серйозне ставлення до чогось» ($p < 0,01$).

- «безглуздість» включає наступні смислові одиниці, найчастіше представлені в оповіданнях респондентів за рівнем значимості: «роблення марної роботи», «не розуміння сенсу» ($p < 0,03$), «марне існування», «відсутність мети» ($p < 0,02$), «безвихідність – засмучення», «невпевненість у своїх діях» ($p < 0,01$).

- «страх смерті» включає наступні смислові одиниці, найбільш часто представлені в оповіданнях респондентів за ступенем значущості: «загроза життя» ($p < 0,03$), «не боюся смерті» ($p < 0,02$), «страх смерті близьких» ($p < 0,02$), «страх невідомості» ($p < 0,02$), «порожнеча» ($p < 0,01$), «страх не встигнути щось зробити» ($p < 0,01$).

Отже, завдяки представленим означаючим, можна побачити як, яким чином людина через мову і мовлення визначає себе, своє місце у нерозривному зв'язку зі світом. Можна побачити певне зусилля, яке суб'єкт здійснює, реконструюючи та деконструюючи мову, і починає говорити мовою Dasein, що означає необхідність наново визначитися у своєму символічному плані, використовуючи мову та мовлення, а цей процес можливий, лише будучи в стані самотності, та через особисту відповідальність, що яскраво представлено в таких показниках як «самотність» та «гріх».

Аналіз впливу тренінгу на показник «самотність» представлений у таблиці 2.

Таблиця 2

Вплив тренінгу на показник «самотність»

Змінна	до		після		t	p
	M	σ	M	σ		
Самотність у минулому	2,40	2,17	3,06	2,10	-2,57	0,015*
Самотність у сьогоднішньому	2,23	1,90	2,57	2,05	-0,92	0,362
Самотність у майбутньому	1,43	1,94	1,09	1,70	1,14	0,263

Примітка: * – рівень значущості $p < 0,05$

Як видно з наведеної таблиці, статистично достовірні відмінності виявлені у прояві таких показників, як «самота в минулому» ($p < 0,05$). Самотність із позицій екзистенційно-гуманістичної парадигми – даність, що корениться у природі самої людини. Самотність – це «страждання» (М. К. Мамардашвілі), «жах покинутості, що леденить» (К. Ясперс), «ностальгія за втечею» (Е. Левінас) та ін., яке можна розглядати як явище, іманентне людському існуванню і в цьому сенсі суб'єктивне.

Змістовна його сторона пов'язана з наступними смисловими одиницями, що найчастіше згадуються респондентами: «не відчуваю підтримки» ($p < 0,04$), «немає однодумців» ($p < 0,03$), «почуваюся самотньо (пустота)» ($p < 0,02$), «ніхто не розуміє» ($p < 0,02$), «недостатність себе» ($p < 0,01$), «стан відчуження» ($p < 0,01$), «час для обмірковування себе» ($p < 0,01$), яке розкриває певне переживання (усвідомлене або неусвідомлене), суперечливе ставленням між я і світом, відторгнення, автономність, непричетність «я», яке може мати стійке негативно заряджене емоційно-асоціативне тло. Таким чином, взаємозв'язок загальності та об'єктивності із суб'єктивністю дозволяє кваліфікувати феномен самотності як дуальний за своєю суттю.

Аналіз впливу тренінгу на показник «гріх» представлений в таблиці 3.

Таблиця 3

Вплив тренінгу на показник «гріх»

Змінна	до		після		t	p
	М	σ	М	σ		
Гріх у минулому	1,77	1,80	2,40	1,63	-2,71	0,011*
Гріх у сьогоденні	1,86	1,78	1,94	1,64	-0,40	0,692
Гріх у майбутньому	1,49	1,72	1,54	1,79	-0,20	0,840

Примітка: * – рівень значущості $p < 0,05$

Як видно з наведеної таблиці, статистично достовірні відмінності виявлені в таких показниках як «гріх у минулому» ($p < 0,05$). Гріх з позицій екзистенційно-гуманістичної парадигми відноситься до внутрішнього самобуття людини і впливає з її внутрішньої

реальності, що передбачає протиставлення реального світу (сущнісного існування) світові ідеального (символічне існування). При такому зіставленні людина може стикатися з переживанням невідповідності, несправедливості, зради по відношенню до самого себе, власного буття, яке висвічується у людей в наступних означаючих: «робити щось погане» ($p < 0,04$), «Біблійні гріхи» ($p < 0,03$), «спосіб життя» ($p < 0,02$), «відсутність моралі», «погане ставлення до людей», «почуття провини перед собою» ($p < 0,01$).

Як відмічає М. Хайдеггер, процес глибокого дослідження, «розкриття» призводить людину до зіткнення з самотністю чи екзистенційною ізоляцією, яка пов'язана з прірвою між людиною та іншими, відокремленістю між суб'єктом та світом. Екзистенційна ізоляція, яка породжується ситуацією кризи, пов'язана зі станом «вкинутості» і є своєрідною емоційною відповіддю на афект самотності-безпорадності, коли людина стикається перед вибором. Хоча активізація усвідомлення свого життя може призвести до виявлення особистої гріховності, що призводить до почуття провини, яка, на думку М. Хайдеггера, є фундаментальною частиною Dasein. Як зазначає мислитель, вина «інтимно пов'язана з можливістю», коли «поклик совісті» почутий, людина незмінно «винна» остільки, оскільки зазнала невдачі у здійсненні автентичної можливості.

Підсумовуючи вищесказане, слід зазначити, що відмінності, встановлені для показників «криза в минулому» ($p < 0,01$), «самотність у минулому» ($p < 0,05$), «гріх у минулому» ($p < 0,05$)) висвічуються через екзистенційно-гуманістичну парадигму, де зіткнення з екзистенційними даностями відкриває суб'єкту шлях/можливість осмислювати події/зміни, що відбуваються з ним, виявляти особисті смисли та цілі.

Далі, кластерним аналізом (метод Варда) респонденти були розподілені за показником «екзистенційна криза» на три групи, в яких криза переживалася в минулому, сьогоденні або майбутньому. Порівняльний аналіз даних, які були отримані до та після проходження тренінгу, показав, що тренінг призвів до посилення взаємозв'язку між

показниками духовної кризи, екзистенційного вакууму, кризи у минулому та сьогоденні.

Доповнюючи дослідження змістового екзистенційної кризи вивченням символів малюнків з усіх тем тренінгу, нами було виділено 91 показник-символ, які містили малюнки.

Ці символи були включені до наступних категорій:

1. Символи природи: вода, хмари, рослини, ялинка, яблуна, веселка, сонце, дощ, гора, вулкан.

2. Тварини-символи: птах, риба.

3. Людські символи: обличчя, очі, ніс, вуха.

4. Антропогенні символи: будинок, паркан, труба без диму, труба з димом, вікно, дах, акваріум, корабель, шапка.

5. Абстрактні символи: абстрактні зображення, прямі лінії, хвилясті лінії, трикутник вершиною вниз, трикутник вершиною вгору, квадрат, коло, овал, зірка, спіраль, хрест.

6. Символи, які виникають індивідуально і довільно: стріла, завіса.

7. Колір: блакитний, бордовий, рожевий, помаранчевий, бузковий, фіолетовий, білий, чорний, коричневий, сірий, жовтий, зелений, синій, червоний.

8. Загальний вигляд (енергія малюнка): натиск сильний, натиск слабкий, середній натиск, заштрихованість, схематичне зображення, контур прямий, контур ескізний, симетричне зображення, зображення з частин, щільна зовнішня межа, відсутність зовнішньої межі, кольорова межа, вихід за межі, наявність центру.

9. Розміщення малюнка: у центрі, над центром, нижче центру, на лівій стороні, на правій стороні.

При цьому шість з перерахованих вище груп символів складають основний круг символів, представлених у роботах Р. Ассаджіолі, Х. Лейнера, Дж. Келлог.

Отримані під час дослідження малюнки мандал ми розподілили на стадіях Великого кола мандал, представленого Дж. Келлог (MARI CardTest). Кожна мандала відображає певний цикл розвитку та зміни людини. На думку Дж. Келлог малюнки мандал є архетипові етапи

шляху, які проходить кожна людина. Кожна мандала відображає психічний стан автора в той чи інший момент його розвитку і включає безліч аспектів досвіду, деякі автор малюнку має освоїти в майбутньому.

Стисло зупинимося на описі 13 стадій Великого кола мандал.

0 стадія. Порожнеча. Вона може відповідати двом станам особистості: 1. Абсолютна життєва безвихідь; 2. Стан глобального переходу.

1 стадія. Чисте світло. Цей стан частіше описується як відчуття розщеплення, тяжкості інерції, покинутості, безнадійності, здавленості.

2 стадія. Блаженство. Для мандал цієї стадії характерна плинність і відсутність чіткої структури. Відповідає стану довіри, безмежного простору, безтілесності.

3 стадія. Лабіринт, спіраль. Відповідає стану сепарації від матері, ознака наявності динаміки.

4 стадія. Початок. Відповідає оральній стадії психосексуального розвитку, нарцисичній установці.

5 стадія. Мета. При малюванні часто використовують концентричні кола, що свідчить про формування психологічних захистів, копінг-механізмів. Утворюється поведінкова гнучкість. Формуються етичні уявлення, соціальні ролі, норми. Відбувається первинне самовизначення, формується первинне его. Це характерно для компульсивно-нав'язливої поведінки.

6 стадія. Парадоксальне розщеплення. Єдиноборство із драконом. Представлена розщепленим колом, що символізує «Я» і «Тінь», боротьбу протилежностей, едипальну стадію розвитку.

7 стадія. Оквадрачування кола. Завершення сепарації від батьків, об'єднання рецептивних та активних аспектів особистості, активізація его-ідеалу.

8 стадія. Функціонуюче Его. Пов'язана із проявом індивідуальності, соціалізацією особистості.

9 стадія. Кристалізація. Оформлення ідентичності, з одного боку, і залежність від соціальних ролей, з іншого боку. Виражається установка на буття, а не на діяльність.

10 стадія. Ворота смерті. Ці мандали характерні для осіб, які переживають екзистенційну кризу.

11 стадія. Фрагментація. Переживання розпаду свого я, втрати фізичної цілісності.

12 стадія. Трансцендентний екстаз. Переживання психологічної трансформації.

Ці стадії у свою чергу характеризують рівень психічного розвитку респондентів та особливості їх когнітивних процесів. Велике Коло Мандали можна розділити на три групи стадій та відповідні їм значення:

Стадії 1-4 вказують на переробку матеріалу на рівні несвідомого, досвід народження, розвитку та психоаналітичного самовизначення;

Стадії 5-8 вказують на переробку матеріалу на рівні свідомості, досвід свідомої діяльності та самоактуалізації;

Стадії 9-12 вказують на переробку матеріалу як на свідомому, так і на несвідомому рівнях, процеси психологічних змін, трансформації та фрагментації, екстатичні переживання.

Найбільшої уваги заслуговує той факт, що респонденти найчастіше віддавали перевагу картам, відповідним стадіям 5-8 та 9-12, і рідше – картам, відповідним стадіям з 1 по 4. Найбільш «популярними» були дві стадії розвитку особистості, а саме 6 стадія «Парадоксальне розщеплення. Єдиноборство з драконом», де $\chi^2 = 8,586$ ($p < 0,1$), дана стадія характерна для групи «криза з регресивними тенденціями»; і 10 стадія «Ворота смерті», де $\chi^2 = 11,205$ ($p < 0,01$), дана стадія характерна для групи «низинна криза».

Вибір групи «криза з регресивними тенденціями» 6 стадії Великого Кола Мандали, на наш погляд, пов'язаний з тим, що на даному етапі життєвого шляху, переживаючи екзистенційну кризу, людина стикається з різними аспектами соціальної ситуації, власного життя та особистості, що призводить до боротьби протилежностей у самій особистості, у її картині світу, що й підтверджується вибором 6

стадії, що символізує боротьбу протилежностей та представленої у вигляді розщепленого кола. Виникає можливість самої людині дізнатися, прийняти та інтегрувати тіньові аспекти особистості. Все це пов'язано з особливостями переходу, перебудови образу «я» після процесу «втрати себе» і «набуття себе», якій настає знову і супроводжує особистісну зміну. Процес перебудови «я» і нового «набуття себе» і пов'язаний із проходженням кризи.

Оскільки дана стадія символізує едипальну стадію психосексуального розвитку Его, на думку Дж. Келлог, перед особистістю гостро постає питання дистанціювання від батьків, здійснення «розрізу» між матір'ю та собою, інакше кажучи ввести реєстр Символічного в Уявне (Лакан), що дозволить суб'єкту зайняти, артикулювати/історизувати своє місце. А також подолати залежність від батька як символу колективних цінностей і традицій часу, тобто дати можливість архетипу батька і матері набутти нового змісту, дозволивши особистості стати господарем свого життя і приступити до реалізації свого життєвого шляху (Я. Л. Обухов, Х. Лейнер, В. Стюарт).

Ці висновки доповнюються тими даними, які ми отримали, використовуючи дисперсійний та факторний аналізи для виявлення значних змінних екзистенційної кризи. При виборі цінностей особистість орієнтувалася на внутрішні потреби та індивідуальні пріоритети – досягнення, владу та індивідуальну стимуляцію. Дане положення з опорою на екзистенційно-гуманістичну парадигму дозволяє розглядати особистість як таку, що володіє активною свідомістю і тому безпосередньо бере участь у побудові, конструюванні реальності.

Проте, іншою значимою темою для цієї стадії є тема розщеплення Его і проявів у ньому протилежних тенденцій аж до повної втрати почуття «я», що притаманно психотичним станам (Г. Бейлі, Х. Лейнер, Я. Л. Обухов). Такі висновки спираються на методологічні основи екзистенційно-гуманістичної, трансперсанальної та психодинамічної психології, які розглядають кризу з двох позицій: позитивної дезінтеграції, коли криза є якоюсь умовою та кроком у нову якість,

новий рівень цілісності та негативної дезінтеграції, як правило, яка супроводжується деструктивними змінами особистості, зниженням загальної стійкості, рівня збалансованості, більшої фрагментарності та тенденції до соціальної аутизації особистості (С. Гроф).

Вибір групи «низинна криза» 10 стадії Великого Кола Мандали може бути пояснений тим, що людина, яка періодично відчуває кризовий стан, знецінює власні переживання та особисті сенси. Тут особистість зустрічається з вихідними проблемами, що визначають суть екзистенційно-гуманістичної психології – з даностями існування: всі люди стикаються з неминучістю смерті, самотності і безглуздістю, що і підтверджується вибором 10 стадії, яка символізує переживання кризи і представлена у вигляді кола, розділеного на чотири пофарбовані в різні кольори сегменти.

Актуальними темами стають переживання тривоги, депресії та нерішучості, що підтверджується даними, отриманими в результаті дисперсійного та факторного аналізу: високі показники за шкалами незадоволеність минулого, сьогодення та майбутнього, посилення переживання духовної кризи (високі показники за цією шкалою). У автора такої мандали можна припустити наявність мазохістичних тенденцій та переживання власної безпорадності. Це, насамперед, виявляється у символіці малюнка мандали, а також і тієї моделі поведінки, яку використовує особистість (Дж. Келлог, С. Б. Кузікова). Зокрема, несвідоме застосування таких захисних механізмів як регресія, проекція та заміщення, що підтверджується розрахунками застосованого дисперсійного аналізу. Ці показники виявляють позитивний зв'язок з низькими показниками за шкалою «інтернальності в області невдач» та високими показниками за шкалою «інтернальність у сфері міжособистісного спілкування». Одним з можливих пояснень може бути прагнення особистості зайняти безвідповідальну позицію по відношенню до свого життя і свого становища в ній, схильності приписувати відповідальність за негативні ситуації іншим людям, орієнтуватися на думку оточуючих, або вважати їх результатом невдачі (Р. Лазарус).

Амбівалентність переживання пов'язана з потребою, з одного боку, подолати ситуацію кризи, з іншого боку, з потребою уникнути хворобливих переживань. Ці висновки доповнюються тими даними, які ми отримали, застосовуючи дисперсійний аналіз у дослідженні цінностей особистості: ситуація ціннісних пріоритетів відображає конфлікт між цінностями стимуляції (відкритості змін) із цінностями конформності та безпеки (для яких характерний консерватизм). Прагнення новизни і глибоких переживань входить у суперечність із діями, спрямованими на прагнення відповідати соціальним очікуванням, що можна пояснити бажанням впоратися з кризовою ситуацією.

Така ситуація, на наш погляд, характеризує особистість, що застрягла в кризовому стані або перебуває у стані млявої кризи, що загалом і пов'язане з назвою самої кризової групи.

Аналізуючи візуальні символи, отримані шляхом малювання мандал, ми виділили символи, характерні для кризових груп. Цими символами стали:

1. Для групи «криза»:

- шапка – хі-квадрат = 8,526 (відмінності виявлено на рівні статистичної тенденції $p < 0,1$);

- овал – хі-квадрат = 8,737 (відмінності виявлено на рівні статистичної тенденції $p < 0,1$);

- чорний колір – хі-квадрат = 8,458 (відмінності виявлено на рівні статистичної тенденції $p < 0,1$).

2. Для групи «криза з регресивними тенденціями»:

- хмари – хі-квадрат = 10,356 (відмінності можна вважати достовірними на рівні значущості $p < 0,05$);

- овал – хі-квадрат = 8,737 (відмінності виявлено на рівні статистичної тенденції $p < 0,1$);

- дощ – хі-квадрат = 13,385 (відмінності вважатимуться достовірними на рівні значимості $p < 0,01$).

3. Для групи «низинна криза»:

- квадрат – хі-квадрат = 8,067 (відмінності виявлені на рівні статистичної тенденції $p < 0,1$);

- паркан – χ^2 -квадрат = 16,182 (відмінності можна вважати достовірними при $p < 0,01$);
- яблуня – χ^2 -квадрат = 9,709 (відмінності вважатимуться достовірними на рівні значимості $p < 0,05$);
- акваріум – χ^2 -квадрат = 9,934 (відмінності вважатимуться достовірними лише на рівні значимості $p < 0,05$);
- права сторона листа – χ^2 -квадрат = 8,817 (відмінності виявлено на рівні статистичної тенденції $p < 0,1$).

4. Для групи "стагнація":

- люди – χ^2 -квадрат = 7,796 (відмінності виявлено на рівні статистичної тенденції $p < 0,1$);
- яблуня – χ^2 -квадрат = 9,709 (відмінності вважатимуться достовірними на рівні значимості $p < 0,05$).

Отже, із наведених вище символів для групи «криза» виділяються три символи: овал, шапка та чорний колір. Вибір таких візуальних символів можна пояснити наступним чином:

- використання овалу малюнку мандали може символізувати потребу в огорожі, захисту, зокрема материнському захисту, як первинного значущого іншого. Тут овал можна розглядати як символ яйця, що уособлює собою народження чотирьох основних стихій: земля, вода, повітря, вогонь. Яйце не лише символ походження, але й знак проміжності – виражає стан між хаосом та світопорядком. Як правило, яйце виступає як образ цілісності, що містить у собі всі можливості розвитку універсуму; воно порівнюється з утробою, в якій міститься насіння творення, з якого з'явилися всі істоти. Яйце – це початок життя, проте, крім цього, воно символізує потомство, повторне народження та нове життя (К. Тейлор).

- чорний колір є змішання всіх кольорів. З одного боку, це колір урочистості та гідності. З іншого боку, може символізувати невідоме, жалобу, смерть або гріх. Будучи використаний як символ для зображення тіні, зазвичай має негативний відтінок, відображаючи темні думки, загрозу або страх. Велика кількість використання чорного кольору може бути ознакою депресії, на думку В. П. Яньшина.

У своїх роботах Я. Л. Обухів відзначає, що чорний колір зазвичай вибирають люди тривожні, яким важко вступати в емоційний контакт.

На думку П. В. Яньшина, між колірним відчуттям та відповідним емоційним тоном існують «двосторонні» взаємозв'язки, що визначають можливість взаємного відображення змісту і, навіть, їхнього взаємопородження.

- шапка – З. Фрейд відносив капелюх до чоловічих символів. Акцентування на такому елементі як шапка, капелюх, як заведено вважати, має сексуальний контекст (В. Стюарт). Інші автори вважають наявність шапки ознакою демонстративності (Х. Лейнер).

Ми вважаємо, що наявністю шапки на голові може наголошуватися потреба в самоконтролі, тому що голова – уособлення сфери інтелекту, місце локалізації «я» людини, її психічного центру, тому не дивно, що голові приділяється максимальна увага.

Таким чином, виходячи з вищесказаного, вибір представлених символів пов'язаний з контекстом самої групи, суть якої – переживання кризи в сьогоденні, тобто пікове переживання екзистенційної кризи. Вибір представлених вище візуальних символів пояснюється емоційною складністю перебування у кризовому стані, яка вимагає від людини максимальної включеності до буття, переживання своєї життєвої ситуації, своєї екзистенції, самовизначення, що яскраво оповідає екзистенційна парадигма. Переживаючи амбівалентні почуття, тривогу, страх, які виражені використанням чорного кольору, людині потрібна вся своя мужність і самовладання, щоб упоратися з ситуацією кризи. Для цього особистість використовує основну захисну поведінку – самоконтроль (наявність шапки на голові), що підтверджується даними, отриманими шляхом застосування дисперсійного аналізу у дослідженні захисної поведінки особи, що належить до групи «криза». Зіткнення з екзистенційними даностями призводить до актуалізації основних психологічних захистів, а саме – інтелектуалізацію, проекцію та регресію. Використання вищезазначених захисних механізмів пояснюється емоційною складністю перебування особистості в екзистенційній кризі, коли для її подолання особистість несвідомо «включає» ранній спосіб

подолання складних аспектів життя, таких як регресія, що може бути пояснено наявністю овалу в малюнках мандал. З одного боку, потреба у захисті, повернення в материнське живильне лоно, з іншого боку, початок нового життя, набуття цілісності (як проекція). На думку К. Г. Юнга, здійснюючи регресію, Его може виявити у несвідомому корисні знання, які дозволять подолати фрустрацію.

Для групи «криза з регресивними тенденціями» виділилися наступні візуальні символи: овал, хмари, дощ. Вибір даних символів можна пояснити так:

- використання овалу, символ якого ми пояснювали вище, багато в чому пояснюється тією складною кризовою ситуацією, в якій знаходиться людина, яка потребує захисту та безпеки.

- хмари – можуть вказувати на загальне почуття тривожності, пов'язане із взаємовідносинами з оточуючими (В. Стюарт).

- дощ – так само як і хмари може вказувати на почуття смутку, скорботи, сліз, депресії. В одній зі своїх робіт з онтопсихології А. Менегетті наводить таке визначення дощу: стихія, перешкода, небажана дія, що спонукає людину закритися, сховатися. Тому образ дощу – часто індикатор наявності депресивного стану/утворення, відчуття неповноцінності. Дощ, з одного боку, є амбівалентним символом, він може символізувати життєву силу, що проливається з неба, з іншого боку – дощ (злива) може бути джерелом потопу та руйнувань.

Таким чином, вибір представлених вище візуальних символів пояснюється актуалізацією екзистенційної кризи у минулому, що переходить у сьогодення (дощ та хмари можуть символізувати стресову ситуацію, в якій перебуває особистість). Така ситуація може впливати на систему цінностей і смисложиттєвих орієнтирів особистості, її внутрішніх ресурсів, які можуть вступати в конфронтацію один з одним, зокрема при виборі між нормативними цінностями та індивідуальними пріоритетами. Багато дослідників у своїх роботах відзначали, що відносини між різними цінностями відображають психологічну динаміку конфлікту та сумісності, яку

індивіди відчують, коли сліднують цінностям у повсякденному житті (Rokeach, Schwarz&Bilsky, Д. А. Леонтьєв).

Насамперед, це пов'язано із прагненням особистості адаптуватися до складної кризової ситуації. Одним із ресурсів соціальної адаптації є здатність людини протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища, стресовим факторам. Ця здатність задіяє багато психологічних механізмів, темперамент, волю, інтелект, самосвідомість (С. Б. Кузікова, Т. М. Титаренко). Крім того, потреба в безпеці та захисті стимулює формування конструктивних механізмів психологічного захисту, а саме реактивне утворення та інтелектуалізація, що підтверджується даними, отриманими шляхом використання дисперсійного аналізу у дослідженні механізмів психологічного захисту особистості, що належить до групи «криза з регресивними тенденціями».

Для групи «низинна криза» виділилися такі візуальні символи: квадрат, паркан, яблуня, акваріум, розташування малюнка з правого боку листа. На наш погляд, вибір даних символів може пояснюватися наступним чином:

- квадрат – з одного боку, є позначенням землі та фізичного простору, раціонального початку. Квадрат протистоїть «динамічним» знакам – колу, спіралі, хресту, трикутнику, будучи найбільш статичною з геометричних форм, що використовуються як символи (К. Тейлор). Також цей символ може вказувати на переживання стану стресу, відчуття замкнутості, відсутність виходу (Дж. Келлог). З іншого боку, К. Г. Юнг у своїх роботах розглядає квадрат як стійку фігуру, що містить у собі цілісність, стабільність та спрямованість до духовного світу.

- акваріум – у психодинамічній та трансперсональній психології особливе місце приділяється символіці та внутрішній сутності стихій. Вода, згідно з багатьма міфологіями, є першоелементом Всесвіту, являючи собою неструктурований елемент, початкову прірву. У зв'язку з цим водна стихія асоціюється із життям. Вода в міфологічній свідомості означає два протилежних начала – життя і смерть. К. Хорні, досліджуючи специфіку чоловічого страху перед жінкою, робить

висновок, що здавна водна стихія порівнювалася з жіночим черевом. З. Фрейд співвідносив образ води з несвідомими структурами психіки людини. Залежно від того, якою уявляється для людини вода – гірським струмком, спокійною річкою, гирлом річки, що виходить у море, – так відбиваються її внутрішні конфлікти (З. Фрейд). Тісно взаємопов'язаним із водою виявляється образ купелі або образ наповненого глечика, які символізують розкриття повноти душевного розвитку людини.

Таким чином, в даному випадку акваріум можна співвіднести, з одного боку, із символом жіночого, материнського початку, з іншого боку, із символом духовного розвитку, джерелом життєвої сили.

Проте пояснення символу акваріума не можна обмежити наведеними вище уявленнями. Акваріум як замкнутий простір, в якому знаходиться вода, можна розглядати і як якусь перешкоду в розвитку та функціонуванні психіки, самодеструктивні тенденції (замкнутість акваріума, де може бути стояча вода).

- паркан – деякі дослідники вважають, що використання в малюнку паркану пов'язане з демонстрацією своєї незахищеності та потреби вибудувати перешкоду, усвідомлену або несвідому, пов'язану як із зовнішнім, так і з внутрішнім світом (А. Л. Венгер, К. Г. Юнг).

- яблуня – одним з найдавніших і найскладніших є образ дерева, якій має концептуальний характер для психіки людини. Дерево відноситься до міфологічних та архетипових символів. Він є міфологічним і онтологічним, тому що виникає і розвивається як вираження почуттів та переживань людини з приводу навколишнього світу та свого місця в ньому (Е. Еріксон, К. Г. Юнг). Образ може бути у двох планах: на думку Я. Л. Обухова, на об'єктному (міжособистісному) рівні дерево постає як відображення взаємовідносин між поколіннями: батько – дитина – мати. На суб'єктному (внутрішньоособистісному) рівні дерево відображає внутрішній стан людини, її очікування та уявлення про себе самого, прагнення до результативності та діяльності (В. Стюарт). К. Г. Юнг відносив та пов'язував символізм дерева з людиною, вважаючи, що дерево виступає синонімом особистості. По К. Коху коріння дерева

пов'язані з колективним несвідомим, стовбур – з імпульсами та інстинктами, гілки – з пасивністю чи протистоянням життю (А. Л. Венгер).

Яблуню у народній міфологічній традиції завжди розглядали як символ родючості, будучи одним із символів Матері-Землі, її пов'язували із знанням та мудрістю. Наприклад, у християнській традиції яблуня має двояке значення – символ добра і зла (А. Л. Венгер, Грегг М. Ферс).

Що стосується розташування малюнка на правій стороні листа – у рисункових тестах найчастіше правий бік розглядають як сферу інтелектуального, сферу свідомості, потреби у контрольованій поведінці або як спрямованість у майбутнє.

На наш погляд, одним із можливих пояснень вибору представлених вище візуальних символів, пов'язаний із особливостями індивідів цієї групи – періодично переживати, проживати екзистенційну кризу. Для всіх представлених символів характерним є амбівалентний зміст: з одного боку, потреба у захисті, опорі, стабільності, відчуття стагнації, замкнутості, відсутність виходу, залежність від інших; з іншого боку – спрямованість у майбутнє, прагнення діяльності і результативності, духовне зростання.

Складність переживання особистістю кризи пов'язана з тим, що не вирішивши певні життєві завдання, що стали на шляху в минулому, ця невирішена ситуація переходить і у майбутнє та вимагає від людини максимальних зусиль щодо подолання кризи. Такий стан може пояснюватися «застряганням» особистості у власних переживаннях, пов'язаних з екзистенційною кризою, тобто тенденцією до «негативної дезінтеграції». Психологічні феномени, що супроводжують екзистенційну кризу, можуть бути розглянуті як компенсаторні патерни, що виявляються у виборі таких візуальних символів як квадрат, паркан, розташування малюнка на правій стороні листа. Ці висновки підтверджуються даними, отриманими шляхом використання дисперсійного аналізу у дослідженні механізмів психологічного захисту, які стосуються групи «низинна криза». Зіткнення з екзистенційними даностями актуалізує використання

основних психологічних захистів, а саме – регресію, проекцію, заміщення.

Двоїстість переживань адресує, з одного боку, до уявлення про власну особистість як про продуктивну, творчу (символ яблуна) і, з іншого боку, до відчуття глухого кута, замкнутості, неможливості знайти вихід із ситуації екзистенційної кризи, що співвідноситься з ситуацією вибору ціннісних пріоритетів у даній кризовій групі. Насамперед, конфронтують цінності стимуляції (відкритість змінам) та цінності конформності та безпеки (для яких характерний консерватизм): прагнення до новизни та глибоких переживань набуває суперечності з діями, спрямованими на прагнення відповідати соціальним очікуванням.

Для групи «стагнація» виділилися такі візуальні символи: люди та яблуна. Вибір даних символів можна пояснити наступним чином:

- яблуна – як символ родючості, знання та мудрості, яка може означати саму людину, що малює, яка оцінює себе як здатну до творчості, самовизначення, продуктивності, що підтверджується даними, отриманими шляхом використання дисперсійного аналізу: високі показники за шкалами «мета в житті» та «локус Я».

- люди – наявність людей на малюнках сприймається, з одного боку, як негативізм, агресивність (А. Л. Венгер), з іншого боку, як потреба у комунікації, причетності до певної соціальної групи (Грегг М. Ферс).

На наш погляд, наявність у малюнках людей може бути пов'язана з потребою самої особистості у спілкуванні, діяльності, взаємодії з людьми, але також і пошуку власних цілей та цінностей та затвердження їх у соціумі. Ці дані підтверджуються високими показниками за шкалою інтернальності у сфері невдач та інтернальності у сфері міжособистісного спілкування, а також пріоритетними цінностями: стимуляція, досягнення та безпека, отримані шляхом використання дисперсійного аналізу.

Таким чином, вивчаючи використання арттерапевтичного методу як ефективного способу попередження та корекції екзистенційної кризи особистості, можна говорити про те, що завдяки і через

використання малюнка людина отримує доступ до особистого несвідомого, минаючи цензуру свідомості, що, у свою чергу, дає багатий діагностичний матеріал як для психолога, так і для самого малюючого.

Завдяки малюнкам психолог може наблизитися до використання символів як цілющого засобу. Ці символи і на психологічному, і на соматичному рівнях залучені у процес розвитку особистості, якій К. Г. Юнг назвав «процесом індивідуації». Слід пам'ятати, що розум і тіло, психіка та сома взаємопов'язані. Можна говорити про душу і тіло як про самотійні об'єкти, тоді як насправді вони є двома частинами цілісної особистості. Зрозумівши, що внутрішній світ і зовнішній світ окремої людини взаємопов'язані, ми можемо побачити, як внутрішній стан проектується на навколишній світ і як світ впливає на внутрішній. Інакше кажучи, світ свідомості і світ несвідомого переплетені і впливають один на одного, і цей взаємозв'язок різною мірою виявляється у малюнках.

Відомо, що символи діють на всіх рівнях життя та діяльності людини: фізичному, соціальному та психо-духовному. Володіючи подвійною інтенцією – на зовнішній світ (природний і соціальний) і світ внутрішній – символ здатний відображати, як зв'язки й відносини з навколишнім світом, також і сенс того, що відбувається у світі з точки зору людини, що пізнає його. Як компактний чуттєвий образ будь-який символ містить величезну інформацію про світогляд тієї чи іншої епохи, того чи іншого суспільства, про ціннісні орієнтації людей.

Людина – істота не тільки прагматична, яка прагне максимально задовольнити свої індивідуальні бажання та потреби; не тільки соціальна, яка прагне зайняти гідне місце в суспільстві, де область «мого я» поширюється і на найближче оточення (батьків, дітей, друзів, колег по роботі; на особисте місто, країну), а й символічна, яка живе у світі мови, знаків та символів (Б. Якобсен).

Вивчаючи малюнки, важливо розібратися, яку функцію – компенсуючу або комплементарну – виконує малюнок по відношенню до психіки. Оскільки, психіка, згідно з уявленнями К. Г. Юнга, є саморегулюючою системою, яка здатна регулювати і приводити себе у

рівновагу в міру необхідності, то несвідоме завжди прагне до збалансованості або доповнюючи, або компенсуючи свідомість. Символ із області несвідомого завжди діє як компенсуючий або комплементарний елемент стосовно свідомої галузі психіки в конкретний момент життя. Якщо свідоме відношення є одностороннім і залучено в один із аспектів життя, при цьому виключає інші, то ця компенсуюча енергія проявляється у вигляді символу з несвідомого. Витіснений аспект життя намагається привернути до себе увагу свідомості компенсуючим символом, що з'являється у фантазії, сновидінні або малюнку, тим самим стимулюючи зміни у свідомості.

Таким чином, символ має цілющу дію, прагнучи до збалансованості та цілісності особистості. Символ звільняє несвідому психічну енергію та забезпечує можливість її вільного струму на природний рівень, де відбувається трансформація. При збільшенні обсягу психічної енергії, що переміщається, людина, яка відчуває труднощі, отримує можливість переносити елементи несвідомого у свідомість, працювати з ними і, таким чином, справлятися з проблемою. При цьому проблема може продовжувати існувати, але усвідомлюється по-новому, а це суттєво змінює ситуацію.

Виділені символи включають амбівалентні компоненти, що свідчать про прагнення людини, з одного боку, до досягнень, розвитку, самоконтролю, з іншого боку – потреби в захисті та безпеці. За допомогою малювання у індивіда є можливість осмислювати себе, виробляти адаптивну долаючу поведінку, бачити життєві цілі та перспективи, розуміти власні можливості та обмеження в різних сферах життєдіяльності, осмислювати свої страхи, слабкості, все це призводить до розвитку самосвідомості, більш глибокого розуміння себе, розвитку рефлексії.

Отже, арт-психокорекційний тренінг допомагає пробудити внутрішні ресурси особистості та впоратися з екзистенційною кризою і є ефективною психологічною допомогою. Об'єднання вищезгаданих підходів дає можливість розширити контекст розуміння людини, вивчити її життєвий простір, опосередкований мовою і мовленням, що

дає змогу знайти найбільш доречні шляхи подолання кризи, і може бути застосований у практичній роботі психологів.

ЛІТЕРАТУРА

Бейли Г. Потерянный язык символов М.: Золотой век, 1996. 348 с.

Бохонкова Ю. О. Системність на синергетизм як основа реалізації випереджальних стратегій поведінки особистості в умовах трансформаційних змін сучасного соціуму // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 2 (37). Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2015. С. 104 – 157.

Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві: монографія. Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 280 с.

Варій М. Й. Психічна травма в енергетичній концепції психіки і психічного: Вид-во СумДПУімені А. С. Макаренка. 2016. С. 16 – 20.

Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. Режим доступу: https://kingmed.info/knigi/Psihologiya/book_2753/Psihologicheskie_risunochnie_testi-Venger_AL-2003-pdf

Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю. Київ. 2012. 275 с.

Гроф С. Духовный кризис: понимание эволюционного кризиса Режим доступу: <https://psylib.org.ua/books/grofs02/index.htm>

Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала. СПб: Речь, 2002. 80с.

Зупанчич А. Этика Реального: Кант, Лакан. Режим доступу: <https://syg.ma/@lacanalia/vozvyshiennoie-i-loghika-svierkh-ia-otryvok-iz-knighi-alienki-zupanchich-etika-riealnogho>

Калшед Р. Внутрішній світ травми. Академічний Проект. 2001. 368 с.

Кузікова С. Б. Стагнація самозмінювання як механізм кризоутворення на життєвому шляху особистості: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 58 – 63.

Кокорина Ю. Є. Феноменологический анализ экзистенциальных означающих личности // Вісник Одеського національного університету: Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 22. Ч. 2. С. 95-101.

Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции [Под ред. Л. Леви, В. Н. Мясищева]. Л. 1970. 218 с.

Мамардашвили М. К. Символ и сознание: метафизические рассуждения о сознании, символике и языке. М.: Школа «Языки русской культуры», 1997. – 534 с.

Міщенко Н. В. Кризові стани особистості: стадійність та динаміка у соціально-психологічному контексті. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2018. С. 62 – 65.

Обухов Я. Л. Символдрама и современный психоанализ. Харьков: Регион-Информ, 1999. 252 с.

Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Київ, вид-во Главник, 2007. 144 с.

Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления. К.: Людопринт Україна, 2009. 35 с.

Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Вид-во: Клуб Сімейного Дозвілля. 2022. 160 с.

Фрейд З. Вступ до психоаналізу: Лекції. Вид-во: Клуб Сімейного Дозвілля. 2015. – 672 с.

Фрейд З. Тлумачення сновидінь. Харків: Фоліо. 2019. 816 с.

Гайдеггер М. Буття і час. Академічний проект. 2006. – 460 с.

Шевченко О. Т. Психологія кризових станів. К.: Здоров'я. 2010. 123 с.

Юнг К. Г. О природе психе. Рефл-бук, Ваклер. 2002. 414 с.

Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. К.: Либідь. 1996. 264 с.