

ФЕНОМЕН САКРАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА В МЕЖАХ БІБЛІОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Данілова Олена Сергіївна

кандидатка психологічних наук
доцентка кафедри практичної та клінічної психології
Факультет психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечнікова
м. Одеса, Україна
daniлова.ikona@gmail.com

Лещинська Дар'я Олександрівна

студентка ОС «Магістр» ОПП «Психологія»
Факультет психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І. І. Мечнікова;
вчителька образотворчого мистецтва
ЧУВК «Вільна школа «АСТР»
м. Одеса, Україна
daria_leschynska@ukr.net

В умовах сучасних реалій українське суспільство наочно зустрілося з проблемами болю, втрати, страху та агресії. Все більше актуальності набувають пошуки шляхів виходу зі стану емоційного напруження та створення стабільного образу власного Я. Сакральні тексти та образи мистецтва з давніх-давен привертати увагу людства в важкі та суперечливі часи. Саме тому цікаво дослідити феномен сакрального мистецтва в межах бібліотерапії як метод психокорекції поведінки особистості з ПТСР.

Предметом нашого дослідження є психотерапевтичний ефект сакрального малюнка як домінанти бібліотерапії для психокорекції поведінки особистості з ПТСР в умовах сучасних реалій.

Умови війни порушують відчуття безпеки в українському суспільстві. Багатьом українцям довелося пережити травмуючий досвід, що може призводити до розвитку ПТСР. Під час травмуючої події або після неї людина відчуває страх, що викликає реакцію боротьби або втечі. Організм захищається, вивільнюються гормони, підвищується пильність, артеріальний тиск, частота серцевих скорочень і дихання. Ці симптоми можуть раптово приходити і зникати (Волошин та ін., 2014).

Бібліотерапія – одна з форм психотерапії, що спрямована на покращення стану людини та може сприяти духовному зростанню особистості. Вона

ефективно допомагає людям, які стоять перед труднощами, знаходити альтернативні варіанти поведінки та відповіді на моральні запитання. Численні дослідження довели, що використання спеціально підібраних книг дозволяє істотно впливати на емоційний стан людей. Питання бібліотерапії у різні періоди висвітлювали такі автори, як Ю. М. Дрешер, О. Л. Кабачек, І. М. Казарінова, Б. С. Крейденко, Б. А. Симонов, Р. Скаллер і М. М. Бахтін.

Творчість – один з компонентів Духовного розвитку, який доступний кожній людині. Займаючись творчістю, людина піднімається над собою, «обожаючи» і власне серце і серце інших (*Савчин, 2010*). Сакральний малюнок – це вікно, крізь яке можливо зазирнути у Духовний світ та побачити відображення себе самого. Творчість може допомогти подолати страхи, знизити тривожність, сприяти самопізнанню та доброзичливим відносинам з оточуючими, активній діяльності по вдосконаленню себе та світу. Через творчість людина трансформує пізнає оточуючий світ та передає своє ставлення до нього. Відповідність індивідуальних, творчих здібностей вимогам оточення сприяє відчуттю задоволення та життєвій реалізації (*Данілова, Лецинська, 2022*).

Сприйняття сакрального тексту та мистецтва, як матеріал для історико-психологічної реконструкції виступає феноменом психології та культури. Складність і нерозробленість цієї проблеми пояснює переважання філософсько-богословських досліджень у цьому напрямі, хоча у зарубіжній та вітчизняній психології створено теоретичні умови конкретного емпіричного вивчення даного феномена (*Данілова, Лецинська, 2022*). На думку авторів статті, для свого функціонування душа (психіка, особистість) потребують енергії, джерелом якої стає Духовна сфера як невичерпне джерело (*Данілова, Щерблюк, 2020*).

Дослідження полягає у систематизації відомостей з різних джерел, щодо властивостей сприйняття сакрального тексту та мистецтва та їх духовного впливу, вивченні та розкритті сакральної символіки; виявленні психокорекційного впливу бібліотерапії та авторської арт-терапевтичної методики для людей з ПТСР. У масштабному експерименті розглянено психокорекційний вплив сакрального мистецтва та тексту на зниження рівня тривожності, агресії та розвиток творчого потенціала у осіб з ПТСР. Для нашого дослідження була обрана вибірка дорослих людей віком від 20 до 46 років. Експеримент проводився за участю багатоконфесіональної світської

групи, серед якої були представники переважно технічних професій, економісти, моряки, лікарі, соціальні робітники. Група складалася з 75 реципієнтів, з них 25 осіб чоловічої статі та 50 жіночої. Для дослідження були обрані проєктивні методики, так як стардантизовані методики можуть давати недостатню валідність в даних умовах та при застосуванні онлайн.

На першому етапі дослідження рівень тривожності та агресії діагностувався за допомогою проєктивних методик «Моя сім'я» та «Фантастична тварина». Аналіз малюнків показав, що трагедія війни розлучає та руйнує сім'ї. Було виявлено 20% сімей з високим рівнем відносин між її членами, середнім – 50%, низьким – 30%.

За проєктивною методикою «Неіснуюча тварина» показники агресії наступні: низького рівня агресії не виявлено, середній рівень агресії – 40%, високий рівень агресії – 60%. Одержані результати вказують на зростаючий ріст тривожності та прихованої агресії.

Для психотерапевтичної корекції було застосовано авторську арт-терапевтичну методику «Дні Творіння», що до цього була успішно апробована на дітях молодшого шкільного віку. Дана методика побудована на зайняттях живописом відповідно до тексту про створення світу з книги Буття та звертається до образно-метафоричного мислення. Духовна історія початку світу говорить мовою символів, образів та схожа на богослов'я ікони, де важлива кожна деталь, яка дозволяє правильно інтерпретувати текст (Данілова, Лециньська, 2022). Під час знайомства з священним текстом Біблії, малювання та обмірковування образів людина наповнюється вірою, що світ має певний порядок і вона може творче змінювати цей світ та наповнювати його любов'ю.

Для малюнків жінок виявилася більш характерною емоційна насиченість, тонкий підбір кольорів, алегоричність, пошук гармонії та рівноваги, а також бажання, щоб усі в створеному ними світі почувалися добре та не були самотніми. Малюнкам чоловіків притаманні раціональність, схематичність та знаковість, але навіть крізь них все ще проступають певна тривога та стурбованість чи вистачить власних сил перемогти Зло. Поміж тим малюнки як чоловіків так малюнки і жінок наповнені яскравим світлом Віри та Надії, що Добро перемаже!

На наступному етапі було проведено повторне дослідження та порівняння результатів для виявлення впливу арт-терапевтичної методики на рівень показників тривожності та агресії. За методикою «Фантастична тварина»

низький рівень агресії показали на 40% більше реципієнтів, середній рівень піднявся на 20%, високий рівень агресії впав на 60%. Повторні малюнки сім'ї показали, що хоча об'єктивні проблеми залишилися, відношення до них змінилося. Малюнки гармонічні, яскраво розфарбовані, старанно виконані.

Результати дослідження вказують, що після введення методики «Дні Творіння» рівень тривоги та агресії знизився, адже вона надає можливість відчувати соприсутність до Божого промислу та повернути надію на краще та справедливе майбутнє. Цю методику можна застосовувати для роботи з ПТСР, а також для психологічної підтримки вимушено переселених осіб.

Використані джерела: 1. Данілова, О. С., Лещинська, Д. О. (2022). Психотерапевтичний ефект впливу сакрального мистецтва на розвиток особистості в культурно-історичному генезисі. *Габітус*. Вип. 35, 112-116. 2. Данілова, О. С., Щерблюк, О. І. (2020). Духовний потенціал та особистісні якості майбутніх фахівців-психологів (Емпіричне дослідження на базі ОНУ ім. І. І. Мечнікова). *Габітус*. Вип. 13, 38-41. 3. Волошин, П. В., Марута, Н. О., Шестопалова, Л. Ф., Лінський, І. В., Підкоритов, В. С., Ліпатов, І. І., ... & Заворотний, В. І. (2014). Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації. Харків, ДУ «Інститут неврології психіатрії та наркології НАМН України. 4. Савчин, М. В. (2010). Духовний потенціал людини: монографія. 2-ге вид., перероб. і доп. Івано-Франківськ : Місто НВ.