

РОЗДІЛ 2

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

МАНДАЛОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РОБОТИ З НЕГАТИВНИМИ ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ КЛІЄНТІВ

Сидоренко Ж.В.

к.психол.н., доцент,

доцент кафедри психології

Донецького національного університету імені Василя Стуса

Короцінська Ю.А.

старший викладач кафедри психології

Донецького національного університету імені Василя Стуса

Психодіагностичний і психокорекційний потенціал методу мандали.

В зв'язку з повномасштабною війною в Україні зростає потреба в наданні психологічної допомоги населенню з порушенням психічного та психологічного здоров'я, особам, що страждають від підвищеного рівня тривожності, агресії, дистресу, демонструють ознаки депресивності, ПТСР та психосоматичних захворювань. Досвід країн, що постраждали від збройних конфліктів показує: щонайменше кожна 5 людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я, а кожна десята відчує ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби. Сьогодні численна кількість українців потребують стабілізації емоцій. Це і внутрішньо-переміщені особи та біженці, що опинилися закордоном далеко від рідної домівки. І військовослужбовці, їхні дружин, матері, діти, що чекають на них вдома. І особи, що зазнали втрати. І вразливі категорії населення, для яких стрес є особливо шкідливим: діти, літні та самотні люди, особи з хронічними та важкими хворобами, особи з інвалідністю тощо.

На нашу думку, ресурсними є підходи, що дають змогу людині як відреагувати свої негативні, неасимільовані частини досвіду, так і актуалізувати творчий потенціал. Відтак, затребуваними будуть техніки арт-терапії, міждисциплінарного методу, що поєднує в собі мистецтво та психотерапію. Арт-терапія стала формуватися на стику науки і мистецтва на початку ХХ століття завдяки розробкам А. Хілла, А. Фройд, М. Наумбург, Е. Крамер, Дж. Морено. Сьогодні арт-терапія – самостійна галузь теоретичних знань та практичної діяльності. Арт-терапія («arttherapy» означає лікування образотворчим мистецтвом) – це дуже пластичний, напрямок психотерапії, що активно розвивається і розширює сферу свого використання. Методи і техніки арт-терапії активно застосовуються в психотерапії, педагогіці, соціальній роботі. Основна мета арт-терапії – гармонізація внутрішнього стану клієнта, відновлення його здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги [4]. Арт-терапія має ряд напрямків серед яких слід назвати: ізотерпію, глинотерапію, лялькотерпію, музико-терапію, казкотерапію, драмотерапію, фототерапію та інші.

Цікавим та ефективним є метод мандалотерапії. «Мандалотерапія – один з методів арт-терапії, у якому за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку чи за інструкцією терапевта, діагностується та досліджується внутрішній світ особистості» (Калька Ковальчук с. 38). Метод мандали був вперше запропонований К. Юнгом та розвивався завдяки працям Дж. Келлог, Д. Глік, С. Фінчер, О. Копитіна.

П. Хендерсон, Д. Розен та Н. Маскаро емпірично вивчали терапевтичний ефект застосування мандалотерапії для людей, які страждають на посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Користь для учасників вимірювалася змінами змінних симптомів посттравматичного стресового розладу, депресивних симптомів, тривоги, духовного значення та частоти фізичних симптомів та хвороб. У порівнянні з контрольним станом люди, віднесені до експериментальної групи створення мандали, повідомили про більше зменшення симптомів травми через 1 місяць спостереження [23].

Дослідження можливостей використання мандал здійснюється і

в рамках роботи з травмою та наслідками стресів війни. Зокрема, О. Вознесенська застосовувала візуальні стимули в медіаосвітніх заняттях для усвідомлення власних почуттів та розвитку рефлексії [3].

О.Блінов вбачає ефективність використання мандалотерапії для реабілітаційної роботи з військовими. На його думку, створення мандали є «певним ритуалом та універсальною дією самоінтеграції, тому може застосовуватися для аутопсихотерапії. Цей процес є екстреною допомогою,

коли традиційна психотерапія не підходить» [2].

Ще одна вітчизняна дослідниця І. Цілінко описала роботу з корекції емоційної саморегуляції молодих жінок методом мандалотерапії. Цілінко І. підкреслює екологічність методу та його ефективність для підвищення рівня емоційної саморегуляції через вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову складові емоційної сфери [17].

Мандала в перекладі з санскриту означає «коло». Коло – ідеальна геометрична фігура, а також символ, що дає захист та знаходить відображення в древніх уявленнях людства про всесвіт. Юнгіанський аналітик М.-Л. фон Франц пише, що де б не з'являвся символ кола: в древніх культурах Сонця або в сучасних релігіях, в міфах чи снах, в мандалах ченців Тибету або в містобудівних планах, воно завжди вказує на абсолютну завершеність. Мандала як «магічне коло» ще в давнину носила сакральний зміст і використовувалася в буддизмі та іудаїзмі, як центричне коло, що виконувало функцію захисту храмів або ж їх оформлення. Міфи про створення Всесвіту, засновані на ідеї кола, знайдені в традиціях Європи, Африки та півдня Тихоокеанського регіону, а також в Індії [20, с.11]. Внаслідок тисячолітніх астрономічних спостережень з'явився Зодіак, коло з дванадцятьма сегментами. Зодіак показує положення сонця щодо місяця, зірок та планет протягом року. Астрологи вірять, що вони можуть передбачати майбутні події, ґрунтуючись на взаємодії Зодіаку. Це ще один приклад використання кола для орієнтації людини у світі. Отже, коло використовувалося для пояснення того, як почався світ, для знаходження напрямку у світі та як сим-

вол чудес природи. Не дивно, що коло також було частиною ритуалів, спрямованих на те, щоб викликати, направити, вмістити або запросити переживання божественного. Чимало релігійних ритуалів починається з встановлення священного кола [20]. Застосування мандали як релігійного ритуального інструменту сформувалося в тибетських, пізніше будистських традиціях. У культурі північно-американських індіанців створення мандали з піску символізувало контакт між внутрішньою і зовнішньою реальністю і використовувалося в цілительських практиках. К. Юнг писав, що в різних релігійних системах в центрі мандали зображалися вищі божества: Шива, Будда або символ усіх священних сил. До того ж в християнських мандалах в центрі зображується Христос Вседержитель, оточений символами 4-х євангелістів у вигляді орла, тельця, лева і ангела. Сучасна людина в мінливому світі, як ніколи, потребує відчуття внутрішнього центру. Можливістю використання мандали для самопізнання особистості, в психотерапевтичній практиці одним з перших зацікавився К. Юнг. В своїх щоденниках він записував сновидіння і замальовував мандали, звернувши увагу на те, як мандали відображають динаміку його внутрішнього життя. Він помітив, що деякі його пацієнти спонтанно малювали мандали. Мандала розглядалася Юнгом як символ архетипа самості, глибинної сутності людини.

К. Юнг вважав мандалу найкоротшим шляхом для проникнення у несвідоме особистості, акцентував на тому, що мандала – це ниточка, що міцно пов'язує свідомий та несвідомий пласти психіки [4]. На думку М.- Л. Фон Франц, мандала представляє Самість, символізує цілісність і завершеність. Мандала містить і організує архетипові енергії несвідомого в тій формі, яка може бути асимільована свідомим [20]. Водночас, мандали будучи символами Всесвіту і материнського лона несуть в собі потужний енергетичний заряд [4].

К.Юнг виявив, що малювання та бачення уві сні мандал є природною частиною процесу індивідуації. Він заохочував своїх пацієнтів дати вільну дорогу уяві та створювати мандали спонтанно, не представляючи їх в умі заздалегідь. На думку К. Юнга мандалу можна порівняти з краплею людської крові, живою клітиною [18].

Аналіз мандали пацієнта передає стан його емоційної сфери, кожен малюнок – це свого роду, автопортрет особистості, який через символи, кольори та форми відображає внутрішній світ. Створюючи коло та малюнок в ньому, особа окреслює власні границі, захищає внутрішній фізичний і психологічний простір. Спонтанне самовираження через кольори, форму та символи сприяє гармонізації актуальних психоемоційних станів, відкриває можливості для особистісного зростання та самопізнання.

Мандалотерапію як напрям арт-терапії можна застосовувати в активній та пасивній формах. В першому випадку, клієнт самостійно створює мандалу, в другому - споглядає готове зображення мандали. Водночас, досить поширеною є форма змішаного варіанту, коли особі пропонують вибрати та розмалювати готовий шаблон [4].

У психологічній та психотерапевтичній практиці мандала, як метод арт-терапії, полягає у використанні малюнка, який намальований у колі, але може виходити за його межі. Кожна мандала відображає процес розвитку та психічних змін у внутрішній реальності особистості. Коло, яке ми малюємо, містить або запрошує виявитись конфліктуючі частини нашої природи. Навіть якщо конфлікт проявляється на поверхні, під час малювання мандали відбувається безперечне зниження напруження. Можливо, це тому, що форма кола нагадує безпеку матки. Заспокійливий ефект малювання кола може бути викликаний його здатністю служити символом простору, що займає особистість. Малювання кола може бути чимось на кшталт малювання захисної лінії навколо фізичного та психологічного простору, які ми ідентифікуємо із самими собою.

Н.Кальк, З.Ковальчук при аналізі та інтерпретації мандали описують ефект дзеркала, ефект структурних елементів мандали, ефект сенсу та ефект взаємодії з творчими інструментами. Так, ефект дзеркала виявляється у відображенні стану людини, оскільки вона є проекцією реальної життєвої ситуації та актуальних станів.

Ефект структурних елементів полягає в усвідомленні єдності всіх елементів кола, включаючи центр, границі та елементи, розміщені всередині. Ефект сенсу виявляється в тому, що кожна мандала

має певне смислове навантаження, дає можливість «пропрацювати» різноманітні особистісні проблеми відповідно до конкретних сфер запиту клієнта. Відтак, в кожному індивідуальному випадку інтерпретація мандали має унікальний специфічно особистісний зміст. Ефект взаємодії з творчими інструментами сприяє особливному способу самовираження особистості через застосування елементів творчості

При інтерпретації мандали враховують: центр мандали, її зовнішні границі, зв'язок центру із зовнішніми границями та внутрішніми структурами мандали, загальний характер малюнку, його впорядкованість або хаотичність, симетрію /асиметрію, динамічність мандали а також її хроматичність, кольорові акценти.

Центр мандали вказує на інтегруючий початок особистості, відчуття її ідентичності. Ослаблення або відсутність центру може вказувати на ознаки психічного регресу особистості, кризи ідентичності. Колір, розміщений в центрі може вказувати на найбільш значимі потреби в житті особистості.

Зовнішні границі мандали вказують на характер взаємодії психіки як цілісної системи з соціумом, також можна побачити відкритість/ закритість границь. Колір, який обирається для зображення границь може передавати те, в який спосіб особа демонструє себе світу.

Зв'язок центру з зовнішніми границями та окремими зонами внутрішнього простору відображає ступінь психологічної інтегрованості особи. Впорядкованість малюнку передає ступінь психічного розвитку і також корелює із ступенем психічної інтеграції. Симетрія / асиметрія може розглядатись як відображення динаміки/ статичності внутрішнього світу клієнта, передавати характер внутрішніх конфліктів. Рух в мандалі також є показником внутрішньої динаміки клієнта.

Дж.Келлог як представниця юнгіанського підходу для діагностичної роботи з мандалою виокремила 13 стадій, що відображають архітепичні етапи шляху, який, на її думку, циклічно проходять як хворі, так і здорові люди [25]. Кожна із цих стадій характеризується певними особливостями, відповідно до наповнюваності

та символів оцінюється стадія, в якій перебуває особа в даний момент часу. Ці 13 стадій включають нульову стадію «чистого світла», що відображає первинну дуальність світла і темряви та може бути пов'язана з моментом зачаття, що зберігається на рівні пам'яті клітин, асоціюється з переживанням єдності із джерелом творіння.

Перша стадія порожнечі, що змінює відчуття світла, символізує входження в матерію, може поєднуватись із переживанням важкості, темряви, депресивності. Також дана стадія може асоціюватись з павутинням та пренатальним досвідом, коли запліднена яйцеклітина прикріплюється до стінок матки.

На другій стадії блаженства виникає стан, який Джоан Келлог пов'язує з внутрішньоутробним розвитком, може асоціюватись з безмежними можливостями, Чумацьким Шляхом, присутністю Бога-Творця. Для мандал цієї стадії характерна текучість, відсутність чіткої структури, переважання блакитних та синіх кольорів різних відтінків з можливими жовтими краплями.

Третя стадія лабіринту, спіралі (вихору) може передавати переживання подорожі, яка не має кінцевої мети, що нагадує просування немовля по родовому каналу. Це також нагадує занурення в первинні процеси, коли Ід переважає над Его. Асоціюється з відчуттям підкорення силі, доленості, безнадійності, ДНК, спадковості.

Четверта стадія початку символізує початок світу та людини в світі, перегукується з оральною стадією психосексуального розвитку особистості, з нарцистичною установкою, може вказувати на потребу в регресі, відмови від будь-якої активності.

П'ята стадія «мішень» за Дж. Келлог нагадує нав'язливий рух по колу, може асоціюватись з obsесивно-компульсивним синдромом. Ця стадія може відображати початок родової діяльності та параноїдальне прагнення зберегти власну територію, вказувати на ригідну або залежну поведінку. Товсті, темні зовнішні границі мандали свідчать про відчуття ворожості зовнішнього оточення, страх перед світом.

Шоста стадія «парадоксальне розщеплення, єдиноборство з драконом» представлена розщепленим колом, символізує бороть-

бу протилежностей, зустріч з темною частиною «Я». Нагадує поділ клітини, відчуття самотності, депресії, що передує появі нового інтегруючого центру. Цій стадії може відповідати психосексуальний період едипового комплексу, а також потреба дистанціюватись від батьків.

На сьомій стадії «оквадрачування кола» можуть спостерігатись експансія, маніакальні переживання наповнення силою та підвищеної самооцінки. На цій стадії індивід відокремлюється від батьків, для мандали на цій стадії характерне переважання прямих ліній, що вказує на формування раціонального мислення. Негативні прояви даної стадії можуть виявлятися як спустошення та пригнічення, що відповідає маніакально-депресивному психозу.

Восьма стадія «Функціонуюче его» пов'язана з проявом індивідуальності. Мандали можуть включати прямі лінії, але вони не сприймаються як ригідні. Для даної стадії можуть бути характерне акцент відчуття тіла, сила, що реалізується в руховій активності. Характерні образи п'ятикутної зірки, квітки з 5-ма пелюстками, що символізують людське тіло.

Дев'ята стадія «Кристалізація». Мандали цієї стадії дуже гарні, симетричні, нагадують квіти. Зазвичай, містять центр, пов'язаний з периферією парною кількістю променів або пелюсток. Свідчать про стан гармонії та успішної соціалізації особистості, водночас, можуть вказувати на страх змін, консервативність, ригідність.

Мандали *десятої стадії «Ворота смерті»* можуть нагадувати перехрестя доріг або виглядати як трикутник, спрямований вершиною вниз, що вказує на занурення в несвідоме та потребу оновлення, свідчати про страх змін. Такі мандали можуть відображати переживання тривоги, депресії, нерішучості, проходження кризи середини життя.

Для *одинадцятої стадії «Фрагментації»* характерно відсутність цілісного зображення, єдиного центру, мандала свідчить про саморуйнівні тенденції особи.

Дванадцята стадія «Трансцендентний екстаз» містить енергетичний центр, мандали цієї стадії можуть зображуватись у вигляді фонтану. Індивід перебуває в активному стані і відчуває себе як генератора енергії.

Наочно всі ці стадії зображені на рис.1:

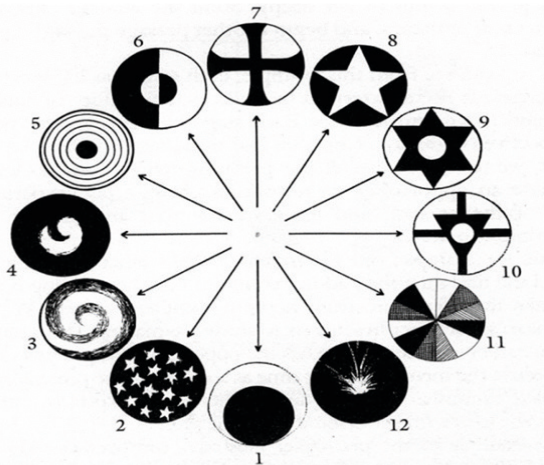


Рис. 1. 13 архетипічних стадій великого кола мандали за Дж. Келлог

Для інтерпретації хроматичного аспекту мандали С. Фінчер пропонує клієнтам скласти список всіх кольорів, що присутні в зображенні, звернути увагу на те, який колір використовується найбільше, який – найменше, які кольори – відсутні. Потім психотерапевт радить підібрати асоціації до кожного з кольорів, звертаючи увагу на індивідуальні особливості сприйняття кольору.

Далі опишемо коротко символізм кольорів, які використовують при інтерпретації мандали. Чорний - це колір темряви, зла, смерті та таємниці. Фон Франц (Von Franz) описує чорний колір як «що належить тому, що не знає свідомість». Чорний може символізувати темний початок будь-якого процесу, вказувати на ослаблення його, оскільки сили лібідо спрямовані в русло несвідомого. Він також натякає на початкове, невичерпне джерело енергії, з якого починається будь-який процес. Чорний колір у мандалах може відображати почуття депресії, втрати чи скорботи. Чорний колір часто з'являється в зображенні мандал, що передають почуття страху, пригніченого стану, може вказувати на негативізм, агресивні тенденції. З точки зору юнганства, чорний колір відбиває тіньові

аспекти особи. Вказує на необхідність зустрітись з архетипом Тіні [20].

Білий колір у мандалах може говорити про духовність, ясність і готовність до змін. Він може символізувати відкритість до трансперсональних вимірів душі, які можуть бути джерелом натхнення, зцілення та осяяння. Водночас, коли білий колір наноситься прямо на папір, Дж. Келлог вважає, що це може означати замирання сильних почуттів, або припинення течії лібідо до несвідомого, або, можливо, небажання приймати прояви тіла.

Папір, що залишається білим, особливо в центрі мандали, показує готовність до змін, що наближаються [25].

Червоний колір для наших пращурів був значимий як колір життя. Найчастіше у мандалах червоному надається позитивне значення енергії, якої ми потребуємо, щоб жити, бути здоровими і змінювати себе для більшої внутрішньої мудрості [20].

Негативне значення червоного говорить про рани, деструктивну злобу і страждання. Поєднання червоного та чорного може вказувати на агресивні, деструктивні тенденції особистості. Водночас, С. Фінчер зазначає, що для жінок властиво використовувати більше червоного під час менструації. Це природна відповідь на коливання гормонального балансу їх тіл, і про це слід пам'ятати при інтерпретації.

Також Дж. Келлог вважає, що червоний у мандалах може бути показником «бажання процвітати». Серії мандал з невеликою кількістю червоного або його відсутністю говорять про пасивність або недостатнє самоствердження.

Велика кількість помаранчевого в мандалах відображає суперечливі почуття щодо змушнення і прагнень его. У жіночій мандалі помаранчевий найбільше має справу з її ставленням до чоловіків. Зазвичай він означає прихильність до батька, і може бути відображенням великого самолюбства, амбіцій тощо. помаранчевий співвідноситься із самоствердженням, гордістю та амбіціями. Висновок щодо наявності у людини сили або її недостатності можна зробити з використанням помаранчевого в мандалі.

Помаранчевий у ваших мандалах може говорити про енергійні

прагнення, сильне відчуття своєї ідентичності та здорової самопевненості. З іншого боку, помаранчевий може символізувати свавільне використання сили, вороже ставлення до влади чи відсутність самодисципліни.

Жовтий – це колір сонця. Він символізує світло, тепло та силу сонця, що дарує життя. У своїй роботі з мандалами Дж. Келлог знаходить жовтий важливим показником розвитку свідомості, усвідомлення себе та індивідуальності. Жовтий пропонує активний принцип, асоціюється з чоловічим. Часто він проявляється у мандалах як символ батька. Для жінок і жовтий колір може бути приписаний анімусу. Для обох статей жовтий асоціюється із розвитком автономії, жовтий колір, що з'явився в мандалі може сповіщати про наближення нового етапу життя. М. Люшер підкреслював, що перевага жовтого висловлює «надію чи очікування великого щастя» [26].

Коли жовтий у мандалі превалує або проявляється занадто яскраво, Дж. Келлог вважає, що це є показником інфляції. За її досвідом, «подібна експансія духу може ховати тінь, або темну, чорну протилежність». Зелений колір часто з'являється у мандалах представників допомагаючих професій. Дж. Келлог вважає, що зелений у мандалах відбиває «здатність піклуватися і захищати» [25]. Це стосується як здатності піклуватися про себе, так і про інших. Тим не менш, велика кількість зеленого в мандалах «може говорити про те, що людину занадто сильно контролюють внутрішні батьківські цінності ціною справжньої автономії ... про ригідність або тенденції занадто сильно піклуватися, контролювати або захищати інших людей» (там само).

У тлумаченні мандал існують особливі значення темних і світлих відтінків зеленого. Келлог вважає, що темно-зелений вказує на загрозливі аспекти турботи і говорить про спогади про «темні ліси, де живуть відьми».

У блакитного кольору як символу води є своє значення. Вода очищає, живить і охолоджує. Вода трансформує речовину, розчиняючи її. Юнґіанські психологи виявили, що він часто асоціюється з функцією мислення. У мандалах значення блакитного часто відноситься до материнства.

Світлий відтінок блакитного говорить про безумовну любов, турботу і співчуття. Більш темні відтінки можуть відноситися до поглинаючого або безособового материнства. У жіночих мандалах поява блакитного свідчить про позитивні почуття щодо материнства. Велика кількість блакитного у мандалах чоловіків, з іншого боку, може говорити про пасивність [25].

Дж. Келлог відзначає присутність індиго в мандалах тих, хто пережив подію, яка загрожує життю. Вона вважає його показником важких переживань у дитинстві, що призвело їх до нестачі довіри до матері. Грунтуючись на своєму клінічному досвіді, Дж. Келлог стверджує, що велика кількість індиго в мандалі може вказувати на глибоко вкорінені конфлікти з матір'ю. Для таких людей мати може здаватися страшною.

Такий негативний зв'язок з матір'ю, що позбавляє людини почуття, що нею опікуються, може розвивати здатність співпереживати іншим людям.

Індиго у мандалах може відображати пробудження інтуїції, досягнення мудрості та розвиток більш глибокої життєвої філософії. Цей колір також може належати до спроб пережити темну ніч душі: почуття депресії, втрати або збентеження. Як перед світанком осяяння має бути пережита темна ніч, поява індиго в мандалах може бути ознакою психологічного відродження.

М. Люшер дійшов висновку, що коричневий може бути показником потреби в емоційній безпеці, що відчувається в тілі як симптоми дискомфорту. Згідно з М. Люшером, перевага коричневого говорить про потребу в полегшенні певної ситуації, яка приносить почуття дискомфорту [26]. Такою ситуацією може бути: відсутність безпеки, поточне фізичне захворювання; це може бути атмосфера конфлікту, або існування проблем, з якими людина почувається нездатною впоратися (там же). Дж. Келлог вказує, що розміщення коричневого в центрі може бути показником знецінення особистості себе, низької самоповаги.

Сірий колір в мандалах вказує на проблеми в емоційній сфері, збідненість почуттів, можливий стан депресивності, вигорання, нездатність відчувати радість та задоволення від життя. Зокрема,

переважання сірого кольору в мандалах характерно для героїнових наркозалежних.

Найчастіше мандалотерапія застосовується у корекції самооцінки, роботі з емоційними станами (дратівливість, агресія, депресивність, тривожність), роботі з внутрішнім балансом, позитивною установкою на зовнішній світ, підтримці, дезінтегрованої психіки особистості, діагностиці та корекції актуального емоційного стану, активізації ресурсних станів особистості, підвищенні внутрішнього балансу та впевненості, роботі з кризовими ситуаціями, стимуляції творчого потенціалу [4]. Мандала володіє неймовірною цінністю для діагностики та балансу внутрішньої психічної реальності індивіда.

Щоб розпочати роботу з мандалою потрібно підготувати необхідне приладдя. Мандали можна створювати з глини, каменю, квітів, піску, шкіри, дерева чи тканини; малювати фарбами, олівцями. Мандали можуть створюватися однією людиною, парою, групою, хоча в психологічній практиці частіше зосереджуються на створенні індивідуальних мандал.

Для створення мандали необхідні такі матеріали.

1. Білий або чорний папір для малювання, 12x18 дюймів
2. Пастель, кольорові крейди, фломастери або фарби
3. Паперова тарілка 10 дюймів у діаметрі
4. Записна книжка та олівець чи ручка
5. Лінійка та компас (за бажанням)

Рекомендується використовувати окремі листи паперу. Перед початком роботи бажано зручно розміститись в спокійному місці з гарним освітленням, налаштуватись на роботу, розслабитись. Далі почати малювати, прислухаючись до внутрішнього бажання. С. Фінчер радить урізноманітнити своє переживання мандали, уявляючи себе дуже маленьким і уявляючи прогулянку по своїй мандалі як по кімнаті. Потім клієнт може запитати себе, де він відчуває себе найбільш або найменш комфортно, і як виглядають символи мандали з такої перспективи.

Ще однією технікою, яка може допомогти дослідити емоційну сферу клієнта є техніка «9 маленьких мандал» (Автор А. Коробкін)

Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії.

Вікові обмеження: 12 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція:

Клієнту пропонують розмалювати 9 маленьких кіл (розмір кола, як стакан для води). Основне завдання полягає у тому, що клієнту потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та почуттів. Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями (можна замінити на інші: меланхолію, розпач, розчарування, туга, горе, ейфорія, інтерес, щастя тощо):

1 коло – сум;

2 коло – гнів;

3 коло – злість;

4 коло – страх;

5 коло – тривога;

6 коло – здивування;

7 коло – любов;

8 коло – радість;

9 коло – задоволення.

Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Вибір емоцій та почуттів можна видозмінювати в залежності від переживань клієнта та його домінуючого емоційного фону.

Наступне завдання: обговорити з клієнтом, коли він останній раз переживав цю емоцію і де в тілі вона відчувається.

Потім пропонують на великому колі розмістити мандали у такому порядку і розташуванні, як відчуває сам клієнт. Він може скласти свою власну композицію із маленьких мандал.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції та почуття викликає велика мандала?

– Яка мандала у ній найбільш помітна?

– Яку емоцію вона відображає?

- Як часто Ви переживаєте цю емоцію?
- Яку емоцію було найскладніше відобразити?
- Яка мандала Вам найбільше подобається?
- Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?

Деякі аспекти інтерпретації:

Мандала чітко відображає частоту та специфіку переживання клієнтом, як позитивних, так і негативних емоцій. Велика мандала дає змогу помітити енергію емоцій та психоемоційний фон клієнта. Мандала кожної емоції, її кольорове забарвлення та особливості подачі є свідченням ролі та місця цієї емоції у емоційній сфері клієнта [4].

Негативні емоційні стани клієнтів та їх корекція методом мандалотерапії.

Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, суттєво погіршує якість життя, зумовлює труднощі у спілкуванні, зниження працездатності. Саме тривожність, як відзначає багато науковців і практичних психологів, лежить в основі цілого ряду психологічних труднощів, у тому числі багатьох порушень розвитку особистості. Фахівці стверджують, що тривожність є симптомом неврозів і функціонального психозу, а також є пусковим механізмом розладу емоційної сфери. Рівень особистісної тривожності один з найбільш вагомих у діагностиці особистісного неблагополуччя показник, завжди сигнал внутрішніх недозволенних конфліктів, суперечливих установок і почуттів, неефективності механізмів психологічного захисту [1].

Один з відомих дослідників тривоги Р. Мей стверджує, що природа тривоги – центральна проблема психотерапії [27]. Дослідження проблеми тривоги та тривожності відображене в роботах Дж.Болубі, В.Гарбузова, О.Захарова, К.Ізарда, О.Кернберга, Ю.Ковальова, Р.Мей, О.Прихожан, Л.Регуш, М.Решетнікова, Дж.Стайнера, Ч.Рікрофта, С.Серазон, Ч.Спілбергера. К.Хорні, З.Фрейд та інших.

Проведено аналіз явища аутомортальної тривожності (Т.Гаврилова), танатичної тривожності в період дорослішання (В.Кучерявець), проблеми співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності (В.Нестеренко) [12]. Водночас, науковці

приділяють увагу вивченню близького до тривожності феномену страху. Розкриття соціально-філософського аспекту проблематики страхів стало предметом дослідження В.Андрусенко, А.Прохорова, С.Сизова та ін. Вивченню проблеми страхів присвячено велику кількість досліджень зарубіжних психологів (Д.Бретт, О.Кондаш, Д.Лейн, Р.Мей, Е.Міллер, Б.Філліпс, Л.Херсов та ін.).

На думку Р.Мейя, здатність пізнати природу тривоги дасть можливість зрозуміти психотерапевтам, що зумовлює цілісність особистості або ж визначає її розпад [27].

Щоб зрозуміти етимологію слова «тривога», варто звернутись до видатного дослідника М.Фасмера, що припустив існування спорідненості слова тривога із західно-слов'янським, що означає «одвага». Останнє за походженням близьке до древньо-германського «waga», що означає «вагу, зважування». Таким чином, тривога розуміється як тривалі коливання, нерішучість, нездатність здійснити вибір. Крім того, встановлено, що в психіатричній літературі терміни, що описують тривогу беруть початок з відповідними грецькими та латинськими словами. Зокрема, на латині тривога звучить як «ango», «angere», що означає стиснутий, звужений. При цьому, стискання розуміється, передусім в області горла та грудей, що вказує на феноменологічні, вісцеральні прояви тривоги [12].

Науковці розрізняють тривогу та тривожність, схилившись до думки, що тривога як психічний стан притаманна всім людям, в той час як тривожність як риса особистості визначається більшою мірою типом темпераменту та спадковістю [12]. Тривога визначається науковцями як суб'єктивне переживання сигналів загрози організму та особистості, що формується при порушенні стійкості взаємодії між особистістю та середовищем, лежить в основі початкової стадії емоційно-афективної реакції – гострого емоційного чи психологічного стресу (Г.Сельє, Л.Китаєв-Смик). Тривога виникає в умовах неможливості досягнення результату необхідного для задоволення біологічних чи соціальних потреб особистості, активуючи механізми адаптивної поведінки.

Тривожність — це індивідуальна психологічна особливість, яка вияв-ляється у схильності людини до частих та інтенсивних пере-

живань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення [9]. А.Прихожан, визначає тривожність як емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональний аспекти [12]. Інші дослідники розглядають тривожність не як особистісну рису, а як певний психічний стан. На думку Т.Титаренко і П.Горностая, тривожність — психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [10]. Тривожність розділяють на «реактивну» і «активну», «ситуативну» і «особистісну».

Р.Кеттел описав осіб з вираженим фактором «тривожність – пристосованість», як таких, що характеризуються збудливістю, високою емоційністю, схильністю уникати невдачі, невпевненістю стосовно нових видів діяльності та погіршенням результатів діяльності в ускладнених умовах. Особистісна тривожність не виявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень свідчить про те, як часто і наскільки інтенсивно особистість переживає стан тривоги [22].

Таким чином, тривожність може модулюватись особистісною типологією та зумовлювати напруження афективних реакцій та виступати самостійною патогенетичною ланкою порушення психічної адаптації особистості [12].

У кожній психотерапевтичній школі існують теорії тривоги і страху, що пропонують власне розуміння причин і функцій страху, місця страху і тривоги в картині порушень особистості. Страх і тривожність класифікуються залежно від предмета страху (страх смерті, страх кастрації, самотності, покарання, оцінки), від клінічної картини (шизоїдний страх, нарцисичний страх) і від ступеня усвідомлення (несвідомі і усвідомлені страхи) [12].

Поняття тривожності як предмету психологічного дослідження бере початок у психоаналізі З.Фрейда. Тривога, з точки зору З.Фрейда, є функцією, що попереджає «Его» про насування загрози, допомагаючи особистості реагувати в подібних ситуаціях безпечним, адаптивним, способом. Залежно від джерела загрози для

«Его», Фрейд виділяв три типи тривоги: об'єктивну, або реалістичну (пов'язану з впливами зовнішнього світу), невротичну (пов'язану з впливами «Ід») і моральну (пов'язану з впливами «Супер-его») [16, с.186].

К.Хорні спочатку ототожнювала поняття тривоги та страху. Пізніше розмежувала, вказуючи, що страх пропорційний існуючій загрозі, натомість, тривожність, є непропорційною реакцією на небезпеку або навіть реакцією на уявну небезпеку. На думку, К.Хорні невротична тривожність формується в ранніх стосунках з батьками. В дітей, яким не вистачає уваги та турботи виникає вороже ставлення до батьків [24, с. 68]. Це ставлення дитина змушена витіснити, що породжує невротичну тривогу. Залякування заборонами та покаранням з боку батьків формує страхи та зумовлює витіснення ворожості у дітей. Дитина, що виховувалася в атмосфері сімейного пригнічення не зможе проявляти свою ініціативність та захищати себе в товаристві ровесників, вона буде рости вразливою і образливою [24].

Дослідженню проблеми страху присвячені наукові пошуки Ф.Рімана. На його думку, страх супроводжує людину протягом життя, починаючи від народження, незважаючи на спроби його замаскувати. Вчений пише: «...кожен індивідуум для досягнення самостійності і неповторності своєї особи повинен відмежувати себе від решти людської маси, не обмінюючись з нею своїми особливостями. До цієї вимоги приєднується страх, який загрожує нам, коли ми відокремлюємо себе від інших, що виникає з моменту народження і пов'язаний з тим, що ми є частиною спільності і боїмося самоти і ізоляції» [28, с. 148].

Також Ф.Ріман виокремлює групу страхів, що полягають в боязні втрати власного «Я» та необхідності пристосування до вимог більшості. Це, перш за все, приводить до залежності від оточення, відчуття покинутості і безсилля, які виникають при загрозі втрати захищеності [28].

Третій вид страху обумовлений тим, що людина живе, плануючи своє майбутнє, водночас, розуміючи, що перебуває в ілюзорній стабільності. Водночас, світ є плинним і мінливим, а можливості планувати життя є обмеженими.

І, нарешті, четвертий вид страху тісно пов'язаний з необхідністю подолання порядку, правил і законів, інертності. Розуміння небезпеки, її усвідомлення формується в процесі життєвого досвіду і міжособистісних відносин, коли деякі подразники поступово приймають характер загрозливих впливів. Зазвичай визначення страху і його проявів в цих випадках говорять про появу нового травмуючого досвіду (переляк, біль, хвороба, конфлікти, невдачі, поразки т. д.).

Об'єктивний підхід до розгляду емоції страху вимагає вказати на те, що незважаючи на своє негативне забарвлення, страх виконує різноманітні функції в житті людини. У найзагальнішому вигляді страх умовно класифікують на ситуаційний (виникає в незвичайних ситуаціях) і особистісно обумовлений (зумовлюваний характером людини тривожністю, вразливістю). Страх буває реальний і уявний, гострий і хронічний.

Ситуативний страх виникає в незвичайній, у край небезпечній або шокуючій дорослого або дитину обстановці, наприклад, при нападі собаки. Часто він з'являється в результаті психічного зараження панікою в групі людей, тривожних передчуттів з боку членів родини, конфліктів і життєвих невдач.

Особисто обумовлений страх визначений характером людини, наприклад, його підвищеною поміркованістю, і здатний проявлятися в новій обстановці або при контактах з незнайомими людьми. Ситуативний і особисто обумовлений страхи часто змішуються й доповнюють один одного. Реальний і гострі страхи визначені ситуацією, а уявний і хронічний – особливостями особистості.

Відомий психіатр А.Карвасарський ділив страхи на групи, виходячи з того, чого боїться людина, – це так звана класифікація по фабулі страху. Цей дослідник розрізняв 8 основних фабул страху.

До першої він відносив острах простору, що проявляється в різних формах. Сюди відносяться: клаустрофобія – страх замкненого простору, агорафобія - острах відкритого простору, страх глибини й страх висоти. До другої групи фобій ставляться так звані соціофобії, пов'язані із громадським життям. Вони містять у собі єрейтофобію (страх почервоніти в присутності людей), страх публічних

виступів, страх через неможливість зробити яка-небудь дія в присутності сторонніх. До третьої групи, за класифікацією А.Карварсарського, належать нозофобії – страхи занедужати яким-небудь захворюванням. До четвертої групи ставиться танатофобія – страх смерті, до п'ятої – різні сексуальні страхи, до шостої – страхи завдати шкоди собі або близьким. У цьому групу входять «контрастні» страхи (голосно вимовити слово, зробити щось непристойне). І восьма група страхів - фобіофобії, страх боятися чого-небудь.

Інші психіатри, наприклад Д.Седок і Г.Каплан, схильні ділити страхи на конструктивні, що представляють природній захисний механізм, що допомагає краще пристосуватися до екстремальної ситуації, і патологічні, які є неадекватною відповіддю на певний стимул по інтенсивності або тривалості й часто приводять до психопатології.

Розмежування між страхом і тривогою проводить К. Гольдштейн. На його думку, переживаючи страх, людина концентрує всю свою увагу на об'єкті небезпеки, напруга приводить її в стан готовності кинутися у втечу. Від подібного об'єкту можна втекти, оскільки він займає певне місце в просторі. Проте, в момент тривоги спроба втекти є безглуздою поведінкою, оскільки неможливо локалізувати загрозу в просторі і ти не знаєш, в яку сторону бігти. За К.Гольдштейном в стані тривоги ми бачимо безглузде збудження, застигли або спотворені експресивні рухи і відключення від навколишнього світу, афективну замкнутість, при цьому емоції не мають відношення до того, що оточує. Уриваються всі контакти зі світом, припиняються сприйняття і дія. Страх загострює сприйняття. Тривога паралізує відчуття, роблячи їх як би даремними, страх же мобілізує їх до дії [27].

Водночас, погляди Р.Мейя на феномени страху та тривоги співзвучні з уявленнями С.Кьєркегора та П.Тілліха.

Слід зазначити, що робота з тривогою є важливою складовою екзистенціальної психології. Занепокоєння при прийнятті рішень, тривога за власне існування – невід'ємний атрибут повноцінного буття. Саме тривога приводить до перегляду життєвих орієнтацій і осмислення існування.

Видатний німецький теолог та філософ-екзистенціаліст П.Тілліх розуміє тривогу, як стан, в якому буття усвідомлює можливість свого небуття. Роль каталізатора небуття виконують травматичні події життєвого шляху. Сьогодні таким каталізатором для українців виступає війна. П.Тілліх розрізняє три форми тривоги: тривога долі і смерті, тривога порожнечі і втрати сенсу, тривога вини й осуду. Все це – форми екзистенціальної тривоги, тому що вони притаманні існуванню як такому [14].

На думку Є.Рогова, у кожної людини існує свій бажаний, корисний рівень тривожності, що супроводжує активну діяльність. Проте підвищений рівень тривожності є проявом психологічного неблагополуччя людини.

Інтенсивність тривожності, що переживається особистістю в певній ситуації залежить від негативного емоційного минулого досвіду. Ситуативно-мінливі прояви тривожності називаються ситуативними, а особливість особистості, що відчуває такого роду тривогу називають ситуативною тривожністю. Цей стан характеризується занепокоєнням, напруженням, хвилюванням.

Загалом тривога належить до найважливіших сигнальних систем організму людини; її мета – мобілізація ресурсів організму й адаптація до функціонування в екстремальних умовах. На відміну від фізіологічної патологічна тривога зумовлює виснаження, а не посилення адаптаційних можливостей організму. Патологічна тривога – один із найчастіших і найпоширеніших розладів психіки, що не лише суттєво порушує життєдіяльність людини, а й чинить негативний вплив на перебіг соматичної патології. Сьогодні тривожні розлади розглядають як незалежний фактор ризику розвитку, несприятливого перебігу й наслідків серцево-судинних захворювань, а також смертності. Також відомо, що тривале персистування тривожної симптоматики істотно підвищує ризик суїциду [6].

Я.Омельченко та З.Кісарчук поділяють прояви тривожності на два рівня: фізіологічний й психологічний. До фізіологічних проявів тривожності належать: психофізичні стани (підвищений тиск, посилене серцебиття, прискорення та ускладнення дихання, відчуття напруження у м'язах, спазми в горлі, почервоніння або блідість

шкіри, тремор і потіння рук тощо); психосоматичні порушення (болі в шлунку та його розлад, нудота, сухість у роті, головні болі тощо); невротичні комплекси (плаксивість, гіперактивність, поганий або надмірний апетит, заїкання, тіки тощо). Психологічними проявами тривожності є: емоційний компонент, що охоплює комбінацію тривожних переживань (напруження, хвилювання, занепокоєння, страх, безпорадність, розгубленість, роздратованість тощо); поведінковий компонент, пов'язаний із реакціями пригнічення (важко зосередитися, пасивність, несамостійність, мрійливість, безсилля перед труднощами тощо) та збудження нервових імпульсів (агресивність, нездатність переносити ситуацію очікування, обгризання нігтів, безцільне ходіння, стукання, перебирання у руках різноманітних предметів, маніпулювання ними, раптова бурхлива діяльність, різка манера поведінки тощо); когнітивний компонент (охоплює такі складові, як мотиваційна сфера – порушення процесів цілепокладання, самоорганізації та саморегуляції; рівень домагань – надмірно високий або надмірно занижений; самооцінка – занижена чи завищена; самоусвідомлення – формування ірраціональних компонентів у сприйманні «Образу Я»; вербальні прояви – порушення темпоритму мовлення, формування специфічних словесних установок тощо) [8].

Клінічні ознаки тривожного розладу, згідно з Міжнародною класифікацією хвороб 10-го перегляду (МКХ-10), представлено у таблиці 1. У Настановах щодо діагностики та статистики психічних розладів 5-го видання (DSM-5) тривожний розлад розлуки та селективний мутизм, згідно з новою класифікацією, належать до ТР (раніше до захворювань, що трапляються лише в дитячому та підлітковому віці, але зараз вони актуальні і в дорослих). У МКХ-11, β-версія якої доступна нині в інтернеті, серед ТР у пацієнтів дорослого віку вперше з'являться тривожний розлад розлуки та селективний мутизм (WHO, 2018) [7].

Таблиця 1. Типи тривожних розладів та їх клінічні ознаки

Тривожний розлад	Клінічні ознаки
Генералізований тривожний розлад (P41.1)	Тривожне занепокоєння, напруга та побоювання щодо повсякденних подій і проблем
Панічний розлад (E41.0)	Неодноразові й несподівані напади тривоги (панічні атаки) як із фізичними (серцебиття, задишка, діафорез, парестезії, нудота), так і з психічними проявами (страх аж до смертельного жаху, побоювання втратити контроль, відчуття відчуження)
Панічний розлад з агорафобією (P40.01)	Неодноразові та несподівані напади паніки пліє агорафобія
Агорафобія (E40.0)	Фобії, пов'язані зі страхом вийти з дому, зайти до магазину, перебувати в натовпі та громадських місцях або подорожувати самотійно потягом, автобусом чи літаком

<p>Соціальна фобія (E40.1)</p>	<p>Страх пильної уваги інших людей, що призводить до уникання соціальних ситуацій. Більш поширені соціальні фобії, як правило, асоціюються з низькою самооцінкою та страхом критики. Вони можуть проявлятися як скарги на почервоніння, тремтіння рук, нудоту або ургентні позиви до сечовипускання</p>
<p>Специфічна фобія (P40.2)</p>	<p>Проявляється побоюванням і/або униканням певних предметів чи ситуацій (тварини, стихійні події, кров, ін'єкції, травми та ін.)</p>
<p>Селективний мутизм (P94.0)</p>	<p>Мовна компетентність в одних ситуаціях, але неспроможність говорити в інших (певних) умовах</p>

<p>Тривожний розлад розлуки (P93.0)</p>	<p>Надмірне (з погляду вікової психології) та стійке занепокоєння щодо несприятливих подій, які можуть статися з найважливішими для пацієнта особами, або щодо можливої їх втрати</p>
---	---

Для роботи з клієнтами, що мають підвищену тривожність, страждають на тривожні розлади важливими є такі етапи як психоедукація, дослідження феноменологічних проявів тривоги клієнта, знаходження та освоєння способів опанування тривогою, робота з причинами, що породжують тривожні стани (опрацювання травмуючих ситуацій, дисгармонічних стосунків в сім'ї, тощо), а також пошук особистісних ресурсів та конструювання майбутнього. Метод мандалотерапії може виявитись ефективним для роботи з клієнтами з підвищеною тривожністю, перш за все завдяки її заспокійливому ефекту. Як зазначалось вище, само зображення в колі дає психіці архетипічне відчуття захисту та гармонізації.

Також, працюючи з мандалою можна досліджувати феноменологію тривожності клієнта, адже за кожним елементом малюнку, вибраним кольором виявляється певні спогади, відчуття, емоції, тілесні сигнали. Так, створення мандали дає змогу передати через форми і кольори характерний для тривоги стан збудження, виразити важкі для вербалізації переживання та усвідомити через діалог з психотерапевтом наявність внутрішнього конфлікту, як джерело виникнення тривоги. Водночас, мандала є ефективним інструментом для пошуку особистісних ресурсів. Окрім створення мандали, що передає стан тривоги, занепокоєння, ситуації конфлікту, можна пропонувати малювати стан внутрішньої гармонії,

самодостатності, перебування в конструктивних стосунках.

Діагностичними ознаками тривоги в створеній мандалі можуть бути: відсутність виразного центру, слабкий зв'язок центру з границями, надмірно промальовані або пошкоджені (перервані) границі, створення кола з діаметром малого розміру при можливості використати весь об'єм аркушу, використання темних, сірих, коричневих кольорів. А також про переживання тривоги можуть свідчати домінування темно-синіх, холодних відтінків, які часто асоціюються у клієнтів з емоційною холодністю близького оточення. Про наявність переживання тривоги можуть вказувати елементи мандали за класифікацією Дж.Келлог до першої стадії «Порожнеча», третьої стадії «Лабіринт», п'ятої «Порожнеча», десятої «Ворота смерті» та одинадцятої «Фрагментація». Тривога також може бути характерна для стадії «Єдиноборство з драконом», що вказує на переживання внутрішнього конфлікту, сепарацію від батьків, зустріч з тіньовими аспектами клієнта.

Для малюнків дівчини 17-ти років характерно розділення на дві частини. Дівчина звернулася з приводу стану тривожності, занепокоєння, дратівливості. Вона тривожилася з приводу майбутнього, її хвилювали проблеми міжособистісних стосунків, можливості реалізації в професійній сфері. Під час психокорекційної роботи з'ясувалось, що для неї також властиві аутоагресивні тенденції. Особисте тло переживань підсилало тривожна ситуація в країні. Дівчина часто бачила сни з картинами війни, вибухів, пожеж. Були випадки, коли під час сну у неї виникав стан сонного паралічу. У неї також спостерігались ознаки ВСД, швидка втомлюваність та порушення сну. Дівчина виросла в неповній сім'ї, її вихованням займалась мати. З батьком клієнтка не зустрічалась жодного разу, що викликало у неї переживання суму, покинутості, вона згадувала своє відчуття беззахисності під час навчання в школі. Також вона демонструвала амбівалентне ставлення до матері. Одного разу їй приснився сон, в якому вона спілкувалась з батьком та своїм братом від іншого шлюбу. Розглядаючи створені мандали, дівчина звертала увагу на їх розділення на дві частини, в її розумінні, лінія розділу означає розірваність стосунків між батьками. Так, в зображеній на рис.2 мандалі, вона бачить

себе як тонку вертикальну лінію, що промальована посередині. Мандала містить елементи характерні для стадії «Єдиноборство з драконом» та «Фрагментації». Ліва частина мандали, зображеної на рис. 2 у неї асоціюється з минулим та матір'ю, права – з майбутнім та можливим знайомством з батьком. У мандали відсутній внутрішній центр, що свідчить про проблеми ідентичності та самоприйняття. На стан занепокоєння, внутрішню розгубленість, астенічність вказують тонкі, хаотичні, заплутані лінії, переважно синього кольору. Права частина мандали більш насичена, містить ділянку промальовану червоно-жовтими кольорами, що виражає її очікування від майбутнього, адже в планах дівчини є також бажання жити окремо та стати незалежною від опіки матері.

Мандали клієнтки промальовані звивистими, рваними лініями, що свідчить про емоційне, інтуїтивне сприйняття світу клієнтки. По мірі роботи з клієнткою її психоемоційний стан покращився. Стабілізувалась ситуація з навчанням, дівчина визначилась, що незабаром, при досягненні повноліття спробує познайомитись з батьком.



Рисунок 2. Мандала дівчини 17 років з ознаками підвищеної тривожності

В умовах війни ознаки тривожності часто поєднуються з проявами агресивності, зростає кількість клієнтів, що страждають від стресових розладів, постравматичного стресового синдрому, панічних атак, мають проблеми психосоматичного характеру, в основі яких лежить витіснена агресія.

Агресію в психології визначають як дискомфорт, стреси та фрустрації. За класичним визначенням А. Басса: «агресію - це реакція у вигляді погрози або завданні шкоди іншому організму» [19]. Ряд авторів відносять її до біопсихологічних захисних механізмів. Теорії походження агресії відносять до 3-х груп: теорії природженої агресивної поведінки (інстинкти самозбереження), теорії соціального наuczіння (набута поведінка) та фрустраційні теорії (реакція на незадоволення важливих потреб). В різні вікові періоди виділяються різні причини агресії: в ранньому та дошкільному віці вона пов'язана з фрустрацією значущих потреб та несформованістю блоку програмування, регуляції та контролю свідомої психічної діяльності. Агресія в молодшого школяра має переважно соціальний характер і сигналізує про дезадаптацію. Високий рівень прояву агресії серед підлітків пов'язаний із негативними установками у взаємодії з близьким оточенням. Агресія юнаків має характер фрустрації потреби в ідентичності та самореалізації. Агресія дорослої людини часто є симптомом особистісних проблем чи кризових періодів, а також може бути симптомом емоційних розладів (емоційне вигорання, тривожні стани тощо).

Підходи до розуміння природи агресії дуже різняться в залежності від наукової школи та сторичного періоду: З. Фройд на його послідовники (Е.Фром, А.Адлер, К.Хорні) розуміли під агресією інстинкт смерті, захисну реакцію, яка на рівні з лібідо (інстинктом життя) допомагає виживанню; А.Бандура вбачав в агресії лише засвоєну модель поведінку, до того ж, деструктивну; К.Лоренц інтерпретував агресію як вроджений інстинкт, необхідний для виживання індивіда в групі; Л.Берковіц та С.Розенцвейг вважали агресію наслідком фрустрації, реакцію на незадоволену потребу; М.Левітов розрізняє емоційний, пізнавальний та вольовий компоненти агресії, тобто, припускає наявність свідомого вибору при реалі-

зації агресивної поведінки; Д.Аткінсон та Дж.Доллард розглядали агресію ширше – як інструмент соціалізації; А.Басс, М.Кляйн, Т.Титаренко – виділяють індивідуальну характерологічну схильність деяких окремо взятих особистостей до агресії і не визнають її як тотальне біологічне чи соціальне явище.

Вітчизняний нейрофізіолог Б.Ткач здійснив теоретичне дослідження біологічних передумов агресії людини і виділив роль таких мозкових структур у формуванні даної реакції: відділи префронтальної кори (гальмівні механізми), лімбічна система (центр активації), що включає в собі перегородку, гіпокамп, хвостате ядро, таламус та мигдалини. Як відомо, агресія є одним із симптомів ПТСР. Опрацювання емоційно негативної інформації, що здійснюється в гіпокампі, профілакує розвиток даного розладу [30]. Н.Foster виявив, що тотальна «нейроерозія» (порушення вищих психічних функцій) призводить до появи ворожої атрибуції, тобто, ситуації та події ідентифікується як ворожі [21].

Існує багато «підвидів» агресії, що демонструють широкий діапазон агресивних явищ в контексті відносин індивіда з суспільством: протоагресія, вроджений диссоціальний розлад поведінки, патологічна агресія/аутоагресія, рефлекторна агресія, інструментальна агресія, несоціалізована агресивна поведінка, адикція агресивної поведінки, психопатологічна агресія, неімпульсивна агресія. Як бачимо, ці варіанції охоплюють приклади від складних конструктів створених неокортексом до примітивної гедоністичної мотивації [15].

У вітчизняній науці існують спроби класифікувати типи агресивної поведінки в залежності від природи агресивного імпульсу. На підставі факторного і кореляційного аналізу дослідницею Л.Руденко було визначено чотири профілі агресивної поведінки: «уразливий», «уразливо-мстивий», «демонстративно-азартний» і «владний». Представники владного профілю особистості характеризуються гордовитістю, почуттям переваги, бажанням контролювати поведінку оточуючих, позитивним ставленням до себе; усвідомленням власної сили і значущості; бажанням впливати та принижувати, лякати; домогтися влади, домінувати та підпорядко-

увати. Тому агресивні реакції представників цього профілю агресивної поведінки мають навмисний, продуманий характер. Така агресія має риси інструментального типу, тобто, для представників владних типів агресивна поведінка є інструментом, за допомогою якого досягається домінування, відчуття власної сили та значущості, а також психологічна й матеріальна вигода.

Агресивна поведінка представників демонстративно-азартного профілю характеризується високою імпульсивністю, сильним збудженням, азартом, емоцією гніву, роздратуванням, навмисністю й обдуманістю агресивної реакції, а також позитивним ставленням до себе. Його головна мета: бажання справити враження, відчуті додаткове збудження та задоволення від самоствердження. Спостерігається переважаюча схильність до вербальної агресії, аніж до фізиної.

За даним профілем схильність до фізичної агресії визначається в меншому ступеню, ніж у владному профілі, спостерігається схильність до вербальної агресії. Агресія представників даного профілю має риси інструментально-реактивної агресії, характеризується високою імпульсивністю і збудженням.

Агресивна поведінка представників уразливого профілю характеризується роздратуванням, ненавмисністю реакцій, тривожністю, дещо зниженим контролем над агресивними реакціями. Така поведінка характеризується, по-перше, навністю роздратування, бажанням розрядити негативні емоції, захистити себе, відновити справедливість, відреагувати на образу тощо. Агресія переважно проявляється у вербальній формі, має реактивний характер і відрізняється відсутністю завдати шкоди своєму кривдникові.

Агресивна поведінка осіб з уразливо-мстивим профілем характеризується роздратуванням, гнівом, навмисністю реакцій, бажанням розрядити власні негативні емоції, встановити справедливість, помститися, зробити боляче кривдникові, не бути в програші, наполягти на своєму. Така агресія проявляється переважно у вербальній формі, у формі непрямой агресії.

Дослідженнями допомогло зв'язок особливостей агресивної поведінки різних профілів агресії з домінуючою психічною функ-

цією: так уразливий профіль пов'язаний із психічною функцією «інтуїція»; уразливо-мстивий – «емоція»; демонстративно-азартний – «відчуття»; владний – «мислення». Як бачимо, дана класифікація відповідає типам особистості К. Юнга та описує різні типи мотивації агресивної поведінки в залежності від домінуючого каналу сприймання інформації.

Проблема подолання агресії розглядалася такими вітчизняними та зарубіжними авторами: Л.Берковіц, Р.Берон, Д.Ридардсон, А.Басс, А.Бандура, С.Шебанова, Т.Карпінська, Т.Ломова, О.Ляшенко, О.Мізерна, Н.Чуб, О.Мойсеєва тощо.

Підходи до саморегуляції агресії залежать від ключових позицій окремих психологічних шкіл та напрямків. В сукупності вони охоплюють широкий діапазон корекційних стратегій. Це і посилення вольових дій з метою контролю над агресією; і спрямування агресії на мотивацію та досягнення; і розвиток соціального інтелекту та соціальної емпатії; і спрямування агресії у творче русло – перетворення її вектору з деструктивного на акт творення і т.д.

Варто також враховувати культуральні та етнічні аспекти агресивності. Деякі соціальні події також можуть стати каталізаторами агресивних процесів у соціумі: зокрема, ситуація невизначеності та нестабільності, економічні кризи, реформи, посилення конкуренції, зменшення ресурсів та благ; штучне збільшення дистанції між соціальними класами, пропаганда ЗМІ та доступність агресивного контенту, виховання із застосуванням насильства тощо.

Так, О.Качмар пропонує наступні підходи до зменшення рівня агресії в соціумі:

1. Соціалізація агресивності – вираження агресії у формах, прийнятних у суспільстві (спорт та фізична активність, захист слабших тощо);

2. Навчання прийомам саморегуляції – релаксації, візуалізації, самонавіювання.

3. Формування нових, більш конструктивних стереотипів поведінки та розвиток комунікативних навичок.

4. Розвиток емпатії завдяки емоційному зараженню та ідентифікації. [5].

Останнім часом дослідники все пов'язують зростання агресії зі штучним середовищем існування людини, неконтрольованим впливом інформації. Разом з тим, неможливо ігнорувати вплив суспільно-політичних та біологічних явищ: пандемія covid-19, повномасштабне вторгнення росії на територію України. В контексті цих подій зростання агресії обумовлене несправедливістю, шок, самозахистом та тривогою за майбутнє. Тому важливою є психологічна робота з українцями з метою зниження рівня тривоги, обробки емоційної інформації, формування емоційної стійкості та профілактики ПТСР

В роботі з клієнтами з підвищеним рівнем агресії метод мандалотерапії буде ефективний, перш за все, завдяки її катарсичному потенціалу. І, звісно, в спілкуванні з клієнтом є змога дослідити феноменологію переживання агресії, усвідомити причини виникнення, знайти ресурс для інтеграції особистості.

Проблеми агресивності клієнта часто демонструються переважанням червоного, чорного кольору, різких, рваних ліній з сильним натиском, інтенсивним зафарбуванням. Домінування червоного кольору в мандалі за Дж. Келлог пов'язане з чоловічими проявами, сексуальними потребами, фізіологією та деструктивною поведінкою. Деструктивні характеристики малюнку значно посилюються, якщо червоний поєднується з чорним. Надмірно виражений помаранчевий колір в мандалі жінки може передавати амбівалентне ставлення до чоловічої фігури, що поєднує в собі любов та ненависть. За Дж.Келлог на стан внутрішнього конфлікту, підвищене напруження та агресивні тенденції можуть вказувати поєднання додаткових кольорів у мандалі, наприклад, зеленого та червоного, фіолетового та помаранчевого. За С. Фінчер, це може свідчити, що протилежні аспекти психіки клієнта вийшли на поверхню свідомості. Усвідомлення особистістю суперечливості своєї природи особистості дає можливість виявитися повнішому розв'язанню внутрішніх конфліктів та зміну моделі поведінки.

Прихована, витіснена агресія, параноїдальні очікування ворожості від світу можуть бути виражені через товстий шар границь мандали. Переживання агресії часто знаходить відображення в виході малюнку за межі мандали.

За психологічною допомогою звернулась дівчина 20 років, яка періодично скаржилась на приступи гніву та панічні атаки. Їй були притаманні нарцистичні ознаки особистості, висока амбіційність. Егоцентризм та надмірна вимогливість в стосунках з хлопцем, з матір'ю.

Клієнтка виховувалась без батька. До вітчима, який проживав з матір'ю протягом 10-ти років відчувала неприязнь та презирство з тих часів, коли він став зловживати алкоголем і конфліктував з матір'ю. Дівчина відчула сильну фрустрацію, коли не виправдались її сподівання побудувати успішний онлайн-бізнес. Періоди високої активності в її житті змінювались періодами спаду сил та спустошення.

Стан переживання відчаю та гніву передає зображення мандали на рис. 3.



Рис.3. Мандали дівчини 20-ти років з підвищеним рівнем агресивності

Дівчина пригадала стан, коли відчувала неконтрольований афективний гнів. Вона відчула, що її переживання гніву починається з відчуття сильної печії та розпирання в верхній частині грудної клітини. Вона зобразила це відчуття у вигляді чорно-сильної хмари. Мандала в даному випадку не має форму кола. Різкі лінії виходять за межі простору мандали. Поєднання темно-синього та чорного є відбиттям амбівалентних стосунків дівчини з її матір'ю, яка в дитинстві демонструвала певну холодність та періодично знецінювала зусилля дівчини. Психологічна робота з дівчиною дала поштовх для переосмислення її стосунків з молодим чоловіком, з яким вона перебувала в громадянському шлюбі, відшукуванню причин в сімейних сценаріях. Ефективним інструментом для такої роботи виявився метод мандалотерапії.

Сучасні техніки мандалотерапії та особливості їх застосування.

Класичним варіантом створення мандали вважається малювання чи розфарбовування за заданим шаблоном. Проте нині існує величезна кількість інших способів створення мандали: мандали на піску, насипні мандали з кольорової солі та кольорового тіста, плетені з ниток, фототерапія за допомогою зображень мандал, візуалізація мандали (символдрама), метафоричні карти із зображенням мандал. Деякі з цих технік описано нижче.



*Рис.4. Плетена мандала
Мандала в символдрамі (кататимно-імагінативній терапії)*

Інструкція: Клієнту пропонується класична схема релаксації за методом символдрами. Після чого пропонується уявити себе в центрі мандали. Клієнт описує детально мандалу, яку він уявив, та всі відчуття (тілесні та емоційні), які супроводжують його в цей момент. Можливо, щось захочеться зробити, перебуваючи в мандалі (наприклад, обійти її по колу, змінити деякі елементи, кольори тощо). Після візуалізації клієнт має намалювати побачену мандалу. В даному підході ключовою є ідея центрації власної особистості за допомогою мандали, ідентифікації внутрішнього світу особистості з елементами мандали та налагодження внутрішньої гармонії за допомогою трансформації мандали під час візуалізації.

Техніка «Мандала на піску»

Матеріали: кругла таця з піском, морські камінчики, мушлі, жолуді, шишки, листя, квіти, пір'я та інші природні матеріали, а також кольорові скляні та пластмасові камінці, кристали тощо.

Інструкція: Клієнту пропонується розкласти на круглому пісочному полі (таця) мандалу за допомогою природніх матеріалів. Психолог спостерігає звідки починається створення мандали (з центру, з країв, зі створення симетрії). По завершенню створення мандали відбувається обговорення:

Чому Ви обрали саме ці предмети для створення своєї мандали? З чим асоціюється у Вас кожен з них?

Яку назву Ви дасте своїй мандалі?

Чи є у цієї мандали виражений контур? Яку роль у вашому житті відіграють особисті кордони? Яким чином Ви їх відстоюєте?

Чи є у вашій мандалі чітко виражений центр? Який предмет його символізує? Що є «центром» Вашої особистості?

Іноді під час обговорення у клієнта виникає бажання щось змінити – тоді ці зміни також обговорюються. По завершенню роботи клієнт озвучує свої емоції та головні усвідомлення.

Обладнання: аркуш А4, клей або пластилін 5 кольорів, крупи (гречка, горох, вівсянка, рис тощо), мак, кава.

Інструкція: Перед початком роботи з клієнтом (групою) обговорюється питання опори в житті людини. Клієнт озвучує, хто або що

є опорою для нього. Після обговорення клієнт створює за допомогою круп та закріплюючого матеріалу (клей, пластилін) насипну мандалу. При цьому він робить концентричні кола, кожне з яких символізує певну життєву опору. Далі можна прикрасити мандалу на свій смак, додати симетрії тощо. Коли клієнт завершив роботу з мандалою, відбувається обговорення відчуттів, які супроводжували його під час створення мандали на момент завершення. Можна зробити невеличку медитацію, коли клієнт дивлячись на свою мандалу сили, уявляє як всі ці концентричні кола оживають та захищають та зміцнюють його і допомагають вистояти у складній ситуації.



Рис.5. Мандала на піску

Техніка «Ресурсна насипна мандала – точка опори»

Техніка «Сприйняття»

Матеріали: штучна таріль або цупкий папір, клей ПВА, пензлик, олівець, пісок різних кольорів (пофарбована гуашью, сіль).

Інструкція: Учасники спочатку малюють геометричні фігури чи візерунки, що їм імпонують, потім наносять пензлем по намальованих лініях клей, далі посипають контури піском різних кольорів. Вправу можна супроводжувати релаксаційною музикою.

Після виконання учасники обговорюють свої відчуття, діляться враженнями.

Техніка «Мандала-амулет»

Матеріали: глина, стеки, зубочистки, бісер, кольорі нитки, кристали для декору тощо.

Інструкція: клієнт створює з глини коло діаметром 4-7 см – це буде заготовка для амулету. Після цього він створює на цьому колі рельєф – можна зробити стеками «ринвочки», смужки, хвильки, геометричні фігури. Після цього додаються елементи декору. Якщо є можливість обпалу глини у печі, такий амулет можна потім носити з собою або одягати на шию.

Після завершення роботи та обговорення, клієнту (учасникам) пропонується розмістити цей амулет на видному місці у своєму помешканні чи носити з собою для зміцнення впевненості.



Рис.6. Мандала-амулет

Техніка «Мандала радості» (Автор Л.Стреж)

Обладнання: різнобарвне тісто, одноразова тарілка, стеки.

Інструкція: Клієнтові пропонується згадати людину чи персонажа казки, фільму, книги, якій вмів щиро радіти (наприклад, Поліанна). Після цього пропонується з матеріалів створити коло радості.

Запитання для обговорення: Як Ви назвете свою роботу? Що Ви відчували під час створення мандала? Чому Ви обрали саме ці кольори для позначення своєї радості? Що відчуваєте, дивлячись на свою мандалу? Що б Ви хотіли зробити зі своєю мандалою? Як Ви можете додати радості у своє повсякденне життя?

Висновки. Отже, метод мандалотерапії є ефективним напрям-

ком арт-терапії, що базується на юнгіанському підході. Має широкий спектр застосування в роботі з різноманітними матеріалами. Характеризується екологічністю та безпечністю. Завдяки ефектам дзеркала, структурних елементів мандали, ефекту сенсу та взаємодії з творчими інструментами, а також заспокійливому ефекту дає змогу діагностувати та коригувати деструктивні психоемоційні стани клієнта.

ЛІТЕРАТУРА:

Батюх О.В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу (85) Режим доступу: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/viewFile/5845/5356>

Блінов О.А. Мандалотерапія в реабілітаційній практиці авіаційних фахівців. Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери: тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 березня 2023 р.) / [ред.кол.: О.М. Котикова, М.І. Радченко, І.В. Прожога та ін.]; Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2023. С. 11-13.

Вознесенська О. Використання мандали в медіаосвітніх заняттях. *Простір арт-терапії*: [Зб. наук. статей]. – К., 2015. – Вип. 1. – С. 22-30.

Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

Качмар О. Основні методи та прийоми попередження й контролю агресивної поведінки в соціумі. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2017. Випуск 10, С. 40-46.

Климчук В. Тривога під час війни та її наслідки. Режим доступу: <https://health-ua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta-nasltdki>

Купко Н. Тривожні розлади: особливості перебігу, діагностування та лікування. Режим доступу: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2019/10%28111%29/pages-37-40/trivozhni-rozladi-osoblivosti-perebigu-diagnostuvannya-ta-likuvannya-#gsc.tab=0>

Омельченко Я. М., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К.: Шк. світ, 2008. 112с.

Психологічний словник / За ред. В. П. Зінченко, Б. Г. Мещерякова. М.: ПедагогікаПрес, 1996. 312 с.

Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.

Руденко Л. М. Процесуальні характеристики агресивної поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: зб. наук. праць*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 21. С. 418-424.

Сидоренко Ж.В. Проблеми особистісної тривожності в період пандемії COVID-19. *Інтернет-посібник «Психологічна допомога в умовах синдрому COVID-стресу»* / за ред. Шпортун О. М. Вінниця, 2021, С.17-22. (МАЛКОВА, ПРИХОЖАН)

Стреж Л. Пластичні матеріали в роботі з дітьми. К.:2019. 152с.

Тілліх П. Мужність бути. Режим доступу: <http://www.ji.lviv.ua/n37texts/tillich.htm>

Ткач Б. Нейропсихологічний підхід до проблеми людської агресії в умовах сучасного суспільства. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2017. Вип. 1-2. С. 124-128.

Фройд З. По той бік задоволення. Я і воно. Мультимедійне видавництво Стрельбицького. 2020.

Цілінко І. О. Мандала-терапія як засіб емоційної саморегуляції особистості [Електронний ресурс] *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Вип. 3(1). С. 131-135. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_3\(1\)_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_3(1)_24)

Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: «Астролябія». 2018. 608с.

Buss A.H. The psychology of aggression. N.Y.: Wiley. 1961.

Fincher S.F. Creating mandalas. For insight, healing, and self-expression. Boston, London: Shambala. 2015.

Foster H. G. Neuropsychological deficit and aggressive behavior: a prospective study / H. G. Foster, M. Hillbrand, M. Silverstein. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 1993. Vol. 6. P. 939–946.

Frager R. Fadiman J. Personality Theories and and Personal Growth. Pearson; 7th edition (November 9, 2012). 480 p.

Henderson, P., Rosen, D., & Mascaro, N. Empirical study on the healing nature of mandalas. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2007, 1(3), P.148–154. <https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.3.148>

Horney K.. *The Neurotic Personality Of Our Time*. N.Y.: W.W.Norton & Co, 1937.

Kellogg J. *Mandala: Path of Beauty*. Art Therapy. Master's Theses in Print. 1978. 496 p.

Lüscher M. *The Lüscher Colour Test, Remarkable Test That Reveals Your Personality Through Color*, Pan Books, 1972.

May R. *The Meaning of Anxiety*. 1977. W.W. Norton. 425 p.

Riemann F. *Grundformen der Angst*. Auflage. Ernst Reinhardt, München. 2019.

Stein M. *Jung's Map of the Soul: An Introduction* Open Court. 1998.

Van Praag H. M. Anxiety/aggression-driven depression. A paradigm of functionalization and verticalization of psychiatric diagnosis. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2001. Vol. 4. P. 893–924.