

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЕФЕКТ САКРАЛЬНОГО МАЛЮНКА ЯК ДОМІНАНТИ БІБЛІОТЕРАПІЇ ДЛЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ

THE PSYCHOTHERAPEUTIC EFFECT OF THE SACRED PICTURE AS THE DOMINANT OF LIBRARY THERAPY FOR PSYCHOCORRECTION OF PERSONALITY IN THE CONDITIONS OF MODERN REALITIES

У статті розглядається вплив мистецтва, що створене за образами сакральних текстів, на зниження тривожності та агресії в умовах війни. Викладаються теоретичні основи дослідження – роботи вчених, які розглядали проблему сприйняття сакрального мистецтва та текстів крізь призму психології, філософії, богослов'я, історії, культури та соціології. Розглянуто сакральне мистецтво як медіатор між людиною та духовним світом. Наведено результати формотворчого лонгітюдного експерименту, у якому брало участь 75 осіб (25 чоловіків та 50 жінок) віком від 20 до 46 років, що опинилися в складних життєвих умовах, спричинених війною в Україні. Експеримент складався з емпіричного дослідження тривожності, агресивності, рівня відносин у сім'ї із застосуванням проєктивних методик; введення авторської арттерапевтичної методики; проведення повторного дослідження та аналізу результатів.

Пілотажне емпіричне дослідження вказало на високий рівень тривожності та агресії в реципієнтів, що спричинені страхами втрати близьких, рідний дім, матеріальною нестабільністю. Ці випадки поглиблюються несприятливим психологічним мікрокліматом у сім'ї, що проявляється на тлі конфліктів. Для психотерапевтичної корекції було застосовано авторську арттерапевтичну методику «Дні Творіння», яка в попередніх експериментах показала свою ефективність у роботі з дітьми. Ця методика базується на образно-метафоричній картині світу та духовній ієрархії цінностей. Малюючи картини творення світу, людина сама ніби уподібнюється Творцю та милується своїми витворами. Це додає впевненості в собі та власних силах, знімає емоційну напругу, гармонізує стосунки з оточуючими, дарує віру в перемогу сил Добра над силами Зла. Повторне дослідження показало значне зниження рівня агресії та тривожності. Звернення до духовності як до джерела гармонії та впевненості на шляху до формування самосвідомості особистості набуває особливого значення на тлі стресу та інформаційної переповненості. Бібліотерапія та створення малюнків за сакральними текстами можуть бути надалі успішно застосовані для психокорекції особистості в сучасній Україні в умовах війни.

Ключові слова: сакральне мистецтво, сакральний текст, соціальна перцепція,

опосередковане сприйняття, бібліотерапія, арттерапія, психокорекція, тривожність, агресія.

The article examines the influence of art created based on the images of sacred texts on reducing anxiety and aggression in wartime conditions. The theoretical foundations of the research are presented – the work of scientists who investigated the problem of perception of sacred art and texts through the prism of psychology, philosophy, theology, history, culture and sociology. Sacred art is considered as a mediator between man and the spiritual world. The results of a formative longitudinal experiment in which 75 people (25 men and 50 women) who found themselves in difficult living conditions caused by the war in Ukraine participated. The experiment consisted of an empirical study of anxiety, aggressiveness, and the level of family relationships using projective methods; introduction of the author's art therapy technique; conducting repeated research and analysis of results.

A pilot empirical study indicated a high level of anxiety and aggression among recipients, caused by fears of losing loved ones, their native home, and material instability. These cases are aggravated by the psychological microclimate in the family, which manifests itself against the background of conflicts. For psychotherapeutic correction, the author's art therapy method "Days of Creation" was used, which in previous experiments showed its effectiveness in working with children. This technique is based on a metaphorical picture of the world and the Spiritual hierarchy of values. Drawing pictures of the Creation of the World, a person himself seems to resemble the Creator and admires his creations. It increases self-confidence and one's own strength, relieves emotional tension, harmonizes relations with others, gives faith in the victory of the forces of Good. A follow-up study showed a significant reduction in aggression and anxiety levels. Turning to Spirituality as a source of harmony and confidence on the way to the formation of self-awareness of the individual acquires special importance against the background of stress and information overload. Bibliotherapy and the creation of drawings based on sacred texts can be successfully applied in the future for psychocorrection of personality in modern Ukraine in the conditions of war.

Key words: sacred art, sacred text, social perception, mediated perception, bibliotherapy, art therapy, psychocorrection, anxiety, aggression.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.23>

Данілова О.С.

к.психол.н.н.,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Лещинська Д.О.

магістр кафедри практичної та клінічної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Актуальність проблеми. 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 у мінливій картині світу. Сакральні тексти та образи мистецтва з давніх-давен привертали увагу людства в важкі та суперечливі часи, через них можливо розкрити власну особистість. Саме тому цікаво дослідити психотерапевтичний ефект сакрального малюнка

як доміанти бібліотерапії для психокорекції особистості в умовах сучасних реалій.

Об'єкт дослідження – вплив сакрального мистецтва на зниження емоційної напруги та розкриття потенціалу особистості.

Предмет дослідження – психотерапевтичний ефект сакрального малюнка як доміанти бібліотерапії для психокорекції особистості в умовах сучасних реалій.

Методи дослідження: загальнонаукові методи, метод герменевтики, метод інтроспекції, психолого-історична реконструкція, синтез, узагальнення.

Методики дослідження: проєктивні методики “Моя сім'я” (за Р.Ф. Беяускайте) та “Фантастична тварина” (за І. Фурмановим), авторська арттерапевтична методика “Дні творіння”.

Результати дослідження. 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.

Важливіший внесок у вивчення психології сприйняття текстів зробив М.М. Бахтін. В основі його концепції лежала ідея діалогу, який він розуміє не тільки як форму спілкування окремих особистостей, але і як форму самосвідомості і як спосіб взаємодії особистості з об'єктами культури і мистецтва. Їм показано, що у діалозі слово (думка, знання) набуває нових смислів. У цьому розумінні особистістю свого «Я» відбувається у спілкуванні з «іншими». Відповідно і читацьке сприйняття, по суті, означає свого роду уявний діалог із текстом [10].

Творчість – один з компонентів Духовного розвитку, який доступний кожній людині. Займаючись творчістю, людина піднімається над собою, “обожнює” і власне серце і серце інших [7]. Сакральний малюнок – це вікно, крізь яке можливо зазирнути у Духовний світ та побачити відображення себе самого.

Дослідженням проблем сприйняття образотворчого мистецтва займалися Р. Архейм та Р. Грегори. Інтерес до вивчення механізмів психології мистецтва в рамках культурно-історичного підходу простежується в низці досліджень Л. Виготського, С. Рубінштейна, А. Леонтьєва, І. Білявського, В.А. Шкуратова, з урахуванням філософсько-богословських концепцій цими проблемами займалися

Г.Г. Гадамер, Грановська Р., Григорій Дьяченко, В. Лоський, Е.Н. Трубецький, Л.А. Успенський, У. Екман.

На думку І. Білявського: “Створюване людьми предметне багатство (матеріальне та духовне) суспільства є лише зовнішня форма існування культури. Дійсний же її зміст полягає у розвитку самої людини, у всьому розмаїтті її здібностей, потреб, форм спілкування і т.д.” [1].

Методологічне розуміння творчого процесу у мистецтві, зокрема, психологічних його аспектів, згідно з концепцією І.Г. Білявського, засноване на визнанні особистості художника як «суб'єкта історії»; твердженні, що естетична діяльність реалізується в мистецтві, є спосіб освоєння дійсності, в якому художник пізнає світ і виражає своє ставлення до нього; у визнанні специфічних особливостей таланту художника втілювати світ у творі мистецтва [1].

Л. Виготський підкреслював: “Відчуття на початку індивідуальне, а через витвір мистецтва воно стає суспільним.” [4].

Соціальна перцепція згідно думки Білявського І.Г. це система формування думок і вражень про навколишній світ на основі міжособистісних відносин та міжособистісного сприйняття [2].

Серед сучасної психологічної думки України проблемами духовності та суб'єктної самоактивності займаються М. Боришевський, М. Савчин.

М. Боришевський зазначає, що духовність – це здобуток, неоціненний скарб людини, якій з дитинства пощастило з вихователями, котрі талановито вели її до досягнення таємниць самотворення, вибудовували у ній віру та переконання в тому, що людина сама може і повинна стати творцем своєї долі. [3]. Савчин М.В визначає Духовний потенціал особистості як сукупність її духовних, душевних (психічних) і фізичних сил та властивостей, що визначають її стосунки з Богом, людьми і світом та життя. Людина з високим Духовним потенціалом, яка має догматичну свідомість...Основним сенсом її життя є вдосконалення себе і світу.” [7].

Отже сприйняття сакрального текста 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 цього феномену [6].

На думку авторів статті для свого функціонування душа (психіка, особистість) потребують енергії, джерелом якої стає Духовна сфера як невичерпне джерело. [5]

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. [6]

Дослідження полягає у систематизації відомостей з різних джерел, щодо властивостей сприйняття сакрального тексту та мистецтва та їх духовного впливу, вивченні та розкритті сакральної символіки; вивченні цілісного феномена людини у зв'язку зі становленням та духовним розвитком; виявленні психокорекційного впливу бібліотерапії та авторської арт-терапевтичної методики.

У масштабному експерименті розглянено психокорекційний вплив сакрального мистецтва та тексту на зниження рівня тривожності, агресії та розвиток творчого потенціала у осіб, що опинилися в умовах війни. В цей час у людини особливо гостро виникає відчуття власної смертності. На цьому етапі важливо допомогти подолати внутрішню дисгармонію, тривожність, агресію, почуття самотності. [8] Саме тому дл нашого дослідженн була обрана вибірка дорослих людей віком від від 20 до 46 років з різних соціальних прошарків.

Тривожність та страхи є одними з найрозповсюдженіших психологічних проблем сьогодення. Саме тому цікаво дослідити, як знайомство з православною літературою, культурою та зайняття художньою творчістю можуть вплинути на показники тривоги, агресію, формування власного "Я", відношення до оточуючих та навколишнього світу. Експеримент проводився за участю багато конфесіональної 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». Також за допомогою проєктивної методики малюнка «Моя сім'я» було визначено, як сприймаються взаємовідносини з членами сім'ї та власне місце у ній, розкрито проблеми та конфлікти. 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%. У бесіді виявилося, що деким сім'ям частково вдалося збе-

регти ознаки благополуччя, але на перший план виходять ряд проблем. Серед них на першому місці – тривожність, що спричинена нестабільністю життєвої ситуації, втратою роботи та матеріальним неблагополуччям, а також зміною місця проживання та розлукою. На другому місці – конфлікти, що виникають при виборі життєвого шляху та при розв'язанні побутових проблем. На третьому місці – відчуття неповноцінності в сімейній ситуації та неможливість вплинути на хід подій. Четверте місце займає ворожість та виражена агресія в сімейній ситуації.

За проєктивною методикою «Неіснуюча тварина» показники агресії такі: низького рівня агресії не вивлено, середній рівень агресії – 40%, високий рівень агресії – 60%. Одержані результати вказують на зростаючий ріст тривожності та прихованої агресії. Ці випадки поглиблюються несприятливим психологічним мікрокліматом в сім'ї та у суспільстві взагалі.

Для психотерапевтичної корекції було застосовано авторську арттерапевтичну методику «Дні Творіння», що до цього була успішно апробована на дітях молодшого шкільного віку. Ця методика напрямлена на підтримку самосвідомості, відчуття власної ідентичності, сприяння духовному розвитку та гармонії, зниження тривоги та агресії. [6]

Е. Еріксон говорив про ідентичність як про динамічний протягом всього життя процес організації життєвого досвіду в індивідуальному «Я». ... Ідентичність виконує організуючу функцію в розвитку особистості, саме тому ідентичність є центральним поняттям при розгляді стадій психосоціального розвитку [9].

Методика «Дні Творіння» 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. [6]

Арттерапевтична методика «Дні Творіння» складається з шости малюнків-образів створення світу: боротьба світла і темряви (перший день), відокремлення небесної тверді і води (другий день), поява суходолу та рослин (третій день), створення небесних світил (четвертий день); наповнення простору рибами та птахами (п'ятий день); створення тварин та людини за образом божим (шостий день). Кольори та сюжети малюнків мають глибоке символічне, філософське та психотерапевтичне значення. У перший день відділяється світло від темряви, що відображає споконвічну боротьбу Добра і Зла у всесвіті та всередині самої людини. Золотисто-жовтий колір – це колір Божественної Благодаті, а синє-фіолетовий символізує темряву та страх. На другий

день відділяються води небесної тверді від вод земної тверді. Це спонукає до волі та рівноваги. Створення відтінків синього кольору заспокоює та врівноважує емоції. На третій день води відходять і з'являється суша та рослини. Виникає коричневий, що поєднує у собі всі кольори та створює форму. Зелений являє у собі ріст та розвиток. На четвертий день створюються світила. Вони є символом Духовних орієнтирів, ритму та порядку. В п'ятий день води та небо наповнюються рибами та птахами, що є невід'ємними від своїх стихій. Формується уявлення про те, що людину формує її оточення. На шостий день Бог створює всіх тварин, та людину за своїм образом. Малюнок наповнюється червоним кольором – теплом, енергією, любов'ю. Всі елементи творіння поєднуються у гармонії [6]. 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. Так на одному з малюнків тварин всі зображені парами та не нападають один на одного, адже всім і так достатньо їжі. Інший малюнок з зображенням небесних світил показує їх рух і те, що після ночі обов'язково настає світанок, а образі пташки зобразили бажання піднятися над усіма проблемами.

Малюнкам чоловіків притаманні раціональність, схематичність та знаковість, але навіть крізь них все ще проступають певна тривога та стурбованість чи вистачить власних сил пере-

могти 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 арттерапевтичної 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.

Висновки. Дослідження показало, що тривожність та агресивність є вагомими проблемами в умовах війни. В цей час людина знов звертається до пошуку самої себе, та шукає відповіді на важливі екзистійні питання. Методика «Дні Творіння» надає можливість відчути соприсутність до Божого промислу та повернути надію на краще та справедливе майбутнє. Результати дослідження вказують, що після введення методики «Дні Творіння», рівень тривоги та агресії знизився і її можна рекомендувати для роботи із цими проблемами у дорослих та дітей. У подальших дослідженнях цікаво дослідити як працює методика для людей похилого віку, а також розкрити її потенціал при роботі з ПТСР.

Продовження обширного міждисциплінарного дослідження підтвердило, що бібліотерапія та малювання на сакральні теми може знизити рівень тривожності та агресії, а також розкрити самосвідомість та творчий потенціал людини. Такий вид психологічної допомоги є важливим в сучасному українському суспільстві, а також може бути особливо цінним для вимушено переселених осіб.

«Фантастична тварина»

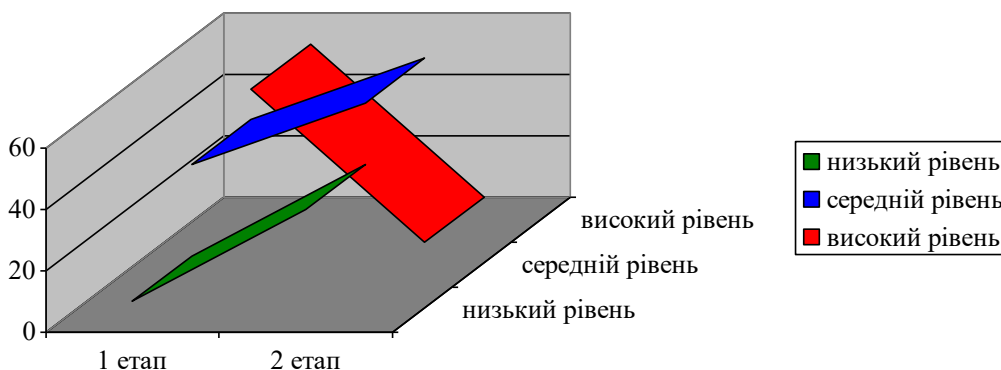


Рис. 1. Порівняння результатів дослідження агресивності

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білявський І.Г. Лекції з історичної психології: навчальне видання. Одеса : Астропринт, 2004, 448с.
2. Білявський І.Г. Соціальна перцепція: навч. посібник до спецкурсу. Одеса: Астропринт, 2000. 116 с.
3. Боришевський М.Й. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: наукове видання : монографія. Київ– «Педагогічна думка», 2011, 199 с.
4. Выгодский Л.С. Психология искусства. М: Педагогика, 1987, 345 с.
5. Данілова О.С., Щерблюк О. І. Духовний потенціал та особистісні якості майбутніх фахівців-психологів (Емпіричне дослідження на базі ОНУ ім. І.І. Мечнікова). Габітус. 2020. Вип. 13. С. 38-41.
6. Данілова О.С., Лещинська Д.О. Психотерапевтичний ефект впливу сакрального мистецтва на розвиток особистості в культурно-історичному генезисі. Габітус. 2022. Вип. 35. С. 112-116.
7. Савчин М.В. Духовний потенціал людини : навчальне видання: монографія. Вид. 2-ге, пер., доп. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010, 508 с.
8. Штейнер Р. Педагогическая практика с точки зрения духовного-научного познания человека. М: Парсифаль, 1997, 193 с.
9. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ., под общей ред. и предисл. А. В. Толстых. – 2-е издание. М.: Прогресс, 2006. 352 с.
10. Bakhtin M.M. The dialogic imagination : four essays. Austin: University of Texas Press, 1981, 444 p.