

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ

УДК 159.9+398.21

ВИКОРИСТАННЯ МАНДАЛИ В МЕДІАОСВІТНІХ ЗАНЯТТЯХ

Вознесеньська Олена,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Стаття містить результати дослідження використання створення мандал після сприймання фотозображень подій 2014 року в різних регіонах України. Обґрунтовано застосування методики «Мандала» в медіаосвітніх заняттях задля усвідомлення власних почуттів та розвитку здатності до рефлексії після перегляду візуальних стимулів. Аналіз мандал дозволив оцінити особливості ставлення до Батьківщини, соціально-політичних подій, що відбувалися, наслідки, що відбулися на психіці та ступінь травмованості людей, відмінності в сприйманні у різних регіонах країни. У ставленні до країни панує сприймання її як неньки, що піклується, турбується, забезпечує захист. Події в нашій країні 2014 року часто викликають гнів, агресію – особливо у мешканців заходу, а також відразу, огиду, апатію та відчуття втоми, втрату здатності до радості, отримання задоволення. Мандала як арт-терапевтичний інструмент здатна не лише визначити стан людини, її ставлення до пропонувананих медіа-продуктів, а й сприяти створенню умов для роботи з психічною травмою – працювати з сильними почуттями, з можливістю їх усвідомлення та вираження одночасно.

Ключові слова: арт-терапія, мандала, психічна травма, медіаосвіта, візуальні медіа-образи, емоції.

Стаття содержит результати исследования использования создания мандал после восприятия фотоизображений событий 2014 года в разных регионах Украины. Обосновано использование методики «Мандала» в медиаобразовательных занятиях для осознания собственных чувств и развития способностей к рефлексии после просмотра визуальных стимулов. Анализ мандал позволил оценить особенности отношения к Родине, происходящим социально-политическим событиям, последствие, сказавшиеся на психике и степень травмированности людей, различия в восприятии в разных регионах страны. В отношении к стране преобладает восприятие ее как матери, которая заботится, переживает, обеспечивает защиту. События в нашей стране 2014 года часто вызывают гнев, агрессию – особенно у жителей запада, а



также отвращение, апатию, ощущение усталости, утрату способности к радости, получению удовольствия. Мандала как арт-терапевтический инструмент помогает не только определить состояние человека, его отношение к предложенным медиа-продуктам, а и способствовать созданию условий для работы с психической травмой – работать с сильными чувствами с возможностью их осознания и выражения одновременно.

Ключевые слова: арт-терапия, мандала, психическая травма, медиа-образование, визуальные медиа-образы, эмоции.

The results of research on the use of creating mandalas after perceiving photos of 2014 events in different regions of Ukraine is presented in the article. The use of «Mandala» technique in media education with the purpose of understanding one's own feelings and developing the capacity for reflection after viewing visual stimuli is substantiated. Analysis of mandalas allowed to evaluate the features of attitude towards the motherland, current social and political events, consequences, which affected the psychic, and the degree of traumatization in population, differences in perception in different regions of the country. Predominant perception of the country is as of mother, who cares, worries, provides protection. Events in our country in 2014 often cause anger, aggression – especially among the citizens of the Western part of the country, as well as disgust, apathy, fatigue, loss of capacity to experience joy and pleasure. Mandala as an art therapy tool not only helps to determine the state of individual, his attitude to the presented media products, but also promotes creating conditions for processing trauma – processing of intensive feelings with further potential of understanding and expressing them simultaneously.

Key words: art therapy, mandala, trauma, media education, visual media images, emotions.

Проблема. Останнім часом, під впливом агресивного новинного медіа-середовища в світлі подій, що переживає наша країна, зазнають психічної травми не лише ті, хто переживає страшні події, втрачають свої домівки, близьких, а й будь-яка людина, що дивиться новини. Інформаційний вплив може призводити до психічної травматизації: так звані «фейки» – заздалегідь неправдива інформація, метою «вкидання» якої в інформаційний простір є виклик певних емоцій (жаху, паніки, агресії) – впливають на наш емоційний стан та можуть визначати поведінку людини; постійний потік новинних сюжетів, що містять зображення понівечених тіл, руйнованих будинків, поранених, можуть призвести не тільки до пасивності суспільства («опускаються руки»), а й до розвитку депресивних станів, психосоматичних захворювань (кі-



лькість інфарктів, інсультів, вегето-судинних захворювань збільшується через кілька днів або тижнів після «кровавих» подій, як це було в березні 2014 року). І страждають не тільки ті верстви населення, що знаходяться у групі ризику за цими захворюваннями, але й відносно молоді люди – чоловіки 30-40 років, що працюють в благополучних умовах в офісі).

Медіа-травма – це психічна травма, що виникла під інтенсивним впливом медіа-засобів, медіа-повідомлень, медіа-контенту, як шкідлива для психіки реакція на емоційно значущу подію, що зачіпає значимі сфери існування людини, і яка пов'язана з сильними, стресовими впливами на психіку, загрозою (чи така, що сприймається загрозовою, порушує відчуття безпеки) для життя. Цю травму можна віднести до типу травми «Я – очевидець», коли людина стає свідком насильства, смерті, руйнувань. Зараз ми можемо додати, що медіа-травма в нашому суспільстві пов'язана з тривалими емоційними переживаннями, що призводять до погіршення якості життя (багато людей зараз страждають на безсоння, відчувають «новинну» залежність, відмовляються від відпусток під впливом страхів чи почуття провини через отримання задоволення під час того, як гинуть люди, що призводить до емоційного вигорання, підвищення рівня стресів, розвитку ПТСР, соматичних захворювань тощо) [1].

Зараз у психологічному просторі назріла гостра потреба у професійній науково-методичній літературі щодо допомоги жертвам насильства, вимушеним переселенцям, постраждалим під час бойових дій, сім'ям загиблих та ін. Водночас спостерігається потреба в дієвих засобах протидії інформаційній війні, що розгорнулася в нашому інформаційному просторі, і ця протидія повинна включати засоби подолання медіа-травми.

Отже, *метою статті* є презентація технології медіа-клубу та результатів дослідження сприймання подій 2014 року в різних регіонах України з використанням арт-терапевтичної методики створення мандал.

Складовою комплексної медіаосвіти є медіа (кіно) – клуб (перегляд кінофільмів з наступним обговоренням). У цих заняттях нами пропонується застосувати підхід через **емоційний відгук глядача на аудіовізуальну медіа-продукцію**. Медіа-клуб використовується нами задля розвитку психоемоційної культури та подолання наслідків психічної травми. Вже кілька років ми застосовуємо медіа-клубні заняття



задля підвищення медіакультури сімей, розвитку медіа-імунітету та емоційного інтелекту людини, профілактики медіа-залежностей.

Заняття містить такі етапи:

- колективний **перегляд** аудіовізуального медіатексту групою учасників;
- зворотній **емоційний зв'язок** стосовно медіа-продуктів, визначення ступеню їх емоційного впливу;
- **арт-терапевтичне заняття** з метою вираження своїх почуттів у творчій формі та усвідомлення емоційного впливу медіа-продукту.

Ми вже наводили приклади використання медіаосвітньої технології медіа-клубу разом з арт-терапією [1]. У цій публікації ми пропонуємо ознайомитися з використанням в медіаосвітніх заняттях арт-терапевтичної методики «Мандала» задля відреагування емоцій. В якості медіа-продукту ми використали візуальний ряд – серії фотозображень. Такі медіа-клуби проводилися в рамках апробації методики «Я – патріот», розробленою для розвитку усвідомленого патріотизму молоді спільно з канд. психол. наук Наталію Іванівною Череповською.

Кожна серія включала від 32 до 40 фотозображень подій 2014 року, що були організовані певним чином (див. *кольорову вкладку 1, мал. 1-4*). Створення серій відбувалося за певними візуальними (об'єктивними) критеріями. Всі фотозображення були розміщені в відкритому доступі в мережі інтернет як професійними фотографами, так й аматорами. Перша серія мала умовну назву «Символіка України» (нейтральна за своїм емоційним наповненням) та містила фотозображення української символіки – герб, прапори України та Правого сектору, дорослих та дітей в українському національному одязі – вишиванках, зображення з «мирного Майдану» (до 19 січня 2014 року), мирних ходів, Майдану з висоти пташиного польоту під час виступу української групи «Океан Ельзи» взимку 2014. Друга серія мала умовну назву «Майдан-АТО» (за об'єктивними ознаками фотозображення цієї серії є активними, містять рух, контрасти тощо) і містила зображення активних протистоянь під час Майдану (на Грушевського в січні, на Майдані в лютому, тощо) та боїв в зоні АТО (на сході України, в Донецькому аеропорті, тощо) влітку 2014 року. Третя серія, умовно названа «Герої не вмирають!» (ця серія є депресивною за своїм емоційним забарвленням), містила фотозображення загиблих на Майдані, похорон бійців української армії, що загинули на Сході країни, пораниених, скалічених, обгорілих військових, зруйнованих будинків, ри-



даючих людей, які ховали своїх близьких або ж втратили все майно через війну. Четверта серія з умовною назвою «Все буде добре!» була оптимістичною за емоційною складовою і складалася з фото, що зображували зустріч бійців, які поверталися з АТО додому, весілля бійців, роботу волонтерів із забезпечення військових на фронті, бійців АТО в мирні години разом з тваринами – котами, собаками, кролями.

В такій формі медіа-клуб проводився в трьох регіонах України – на сході, заході та Києві: в рамках занять Малої Академії наук секції «Медіапсихологія» для старшокласників у листопаді 2014 року, як частина практики студентів 4 курсу НАУ спеціальності «Психологія», в рамках спільних з Череповською Н.І. майстер-класів «Складні теми сьогодення в роботі медіа-клубу» та «Методика «Я – патріот» як вплив медіавізуального на ставлення світоглядних позицій» на науково-практичному семінарі на тему «Медіаосвіта в Україні: інноваційний досвід і перспективи впровадження» у Львові зі студентами та викладачами Педагогічного коледжу Львівського національного університету імені Івана Франка, в рамках навчально-практичних семінарів для психологів Луганської області «Арт-терапія дітей та підлітків, що постраждали під час військових подій», що проходив в м. Лисичанську у грудні 2014 року, та «Теорія та практика арт-терапії: розмаїття підходів» для психологів Львову та Львівської області у лютому 2015 року.

Медіа-клуб відбувався таким чином. Після перегляду візуального ряду учасникам пропонувалося створити мандалу за допомогою фарб на аркуші паперу А4 (коло було намальовано заздалегідь арт-терапевтом). На наступному етапі учасники занять отримували анкету, яка не тільки переслідувала дослідницькі цілі, а й дозволяла перевести власні переживання в вербальну форму. Питання стосувалися емоцій, які викликали зображення (гордість, повага, жага справедливості, ненависть, сум, співчуття, провина, страх, відсторонення, тощо), і було запропоновано оцінити їх інтенсивність. Питання щодо власного патріотизму були оформлені в формі незакінчених речень, які мотивували людину задуматися щодо власної готовності до певних дій, на які спонукають фотозображення.

В загальному вигляді, наш досвід проведення медіа-клубів такого типу засвідчив наступне:

- проведення заняття сприймалося досліджуваними позитивно, з інтересом і емоціями;



- обговорення власної творчої продукції після малювання допомогло учасникам по-новому поглянути на почуття, які вони проживають, надало можливості рефлексії та висловлення власних почуттів, зумовило вивільнення тих, що були придушені;

- через спільну творчу діяльність, яка стимулюється актуальними медіа-продуктами, можливо створення власної групи підтримки, де люди пережили те ж саме, де можна не соромитися, говорити про те, що наболіло.

Психотравмуючі події 2014 року, свідками яких стало багато жителів Луганської області, зумовили активізацію психічних захистів – відсторонення, відмову від власного досвіду, витіснення. Створення мандал допомогло учасникам дистанціюватися та відрефлексувати те, що відчувалося.

Кілька слів треба сказати щодо самої методики створення мандал. Слово «мандала» ще кілька років тому лякало психологів, бо виглядало як щось езотеричне. Але сьогодні, завдяки поширенню арт-терапії, цей метод привертає увагу багатьох психологів-практиків та дослідників. «Мандала» перекладається з санскриту як коло, центр. Мандали є символом балансу, гармонії та єдності. Мандали як архаїчний засіб зцілення та розвитку, як глибинний архетипічний символ існували у всіх культурах та цивілізаціях нашої планети. В багатьох культурах коло є символом єдності та цілісності. Протягом всієї людської історії Мандала виявлялася як універсальний і незмінний символ цілісності, гармонії і перетворення. Вона визначає характер майже всіх первинних інтуїтивних уявлень щодо природи реальності, тих уявлень, які визначають наше життя і притаманні кожному з нас.

Вперше до мандал як малюнків у колі звернувся К.Г. Юнг, який помітив спонтанне малювання мандал у своїх пацієнтів. Т.Ю. Колошина відносить мандали до трансперсонального напрямку арт-терапії [3]. У наш час в психологічному просторі навіть зустрічається такий термін як «мандало-терапія», існують фахівці з мандало-терапії, хоча методологічно це і не зовсім вірно, тому що для зцілення недостатньо гармонізації стану за допомогою створення мандал, а потрібен ширший контекст усвідомлення себе, своїх почуттів, потреб, спрямувань, взаємодії зі світом, розвитку навичок побудови стосунків, особистісний розвиток та психологічна зрілість. Створення мандал (так звана «мандало-терапія») являється, на наш погляд, лише однією з методик арт-терапії у вузькому значенні цього слова – зцілення за допомогою створення художніх образів (якщо ми розглядаємо арт-терапію в ши-



рокому сенсі як метод зцілення за допомогою мистецтва – будь-якого виду мистецтва, від англ. art – мистецтво).

Мандала використовується в арт-терапії як дуже потужний інструмент глибинної діагностики та психотерапії інтеграції. Можна сказати, що це – експрес-діагностика і, водночас, експрес-допомога, тому що, як зрозуміло, процес терапії відбувається в арт-терапії водночас з діагностикою завдяки психотерапевтичному фактору творчої експресії [4].

Мандала відкриває доступ до глибинного несвідомого, що надає можливість через аналіз символів визначити стан клієнта (його екзистенційну ситуацію). Допомога відбувається через швидку інтеграцію особистості (тому мандала використовуються у будь-яких кризових станах), минаючи усвідомлення. Коло (тобто сама мандала) – це захист, нерозчленованість, нероздільність, цілісність, порядок, межі. Мандала, за думкою К.Г. Юнга – це терапевтичний, інтегруючий засіб, поєднання протилежностей на більш високому рівні, процес психічного розвитку, засіб розв'язання внутрішніх конфліктів. Коли ми створюємо мандалу, ми створюємо персональний символ, що відображає те, чим ми є в даний момент. Коло, яке ми малюємо, містить – або запрошує – конфліктуючі частини нашої природи проявитися. Навіть якщо конфлікт проявляється на поверхні, під час малювання мандали відбувається безперечно вивільнення напруги. Саме тому мандала допомагає краще сприймати та усвідомлювати свої почуття, вона є загальною схемою, системою координат [2].

Процес створення мандали є універсальною дією та певним ритуалом самоінтеграції, тому може застосовуватися для аутопсихотерапії. Цей процес є екстреною допомогою, коли традиційна психотерапія не підходить. Як зображувальна техніка, що використовується в арт-терапевтичній роботі, створення мандал – це створення малюнків в колі, які відображують індивідуальні особливості автора – його психічний стан, ставлення до світу та самого себе, а також неусвідомлювані потреби та тенденції розвитку. Використання мандал в арт-терапії розвивала Дж. Келлогг [там само]. Велике значення для створення мандал має атмосфера психологічної безпеки, ослаблення свідомого контролю і можливість фокусування на процесі створення мандали та взаємодії з образом, що дозволяє посилити терапевтичну, гармонізуючу функцію процесу.



До цього обґрунтування використання методу мандал в роботі з травмами слід додати, що ми виявили, що російські психологи використовують мандали в психологічній реабілітації учасників бойових дій.

Зараз проаналізуємо мандали, що створили учасники медіаклубних занять після перегляду фотозображень з тематики подій 2014 року в Україні. Аналізу піддавалися близько 260 мандал. В таблиці представлені кількісні характеристики всього масиву даних. Кожна мандала розглядалася з точки зору використаних кольорів, наявності або відсутності промальованих меж, центру, симетрії. Оцінювався також тип мандали за типологією Дж. Келлогг [2].

Розглянемо **кольори**, що найчастіше використовували учасники в малюнках мандал. **Жовтий** колір та **червоний** зустрічаються більше ніж у половині мандал (за результатами аналізу мандал після перегляду усіх чотирьох серій зображень). Червоний колір, за думкою Дж. Келлогг, пов'язаний з чоловічими проявами, кров'ю, деструктивними тенденціями та здатністю відстоювати свої інтереси – тим, що необхідно для виживання, а крім цього – з гнівом та помстою [2]. Червоний колір разом з чорним свідчить про агресивні тенденції та готовність до руйнівних дій. Жовтий – колір сонця, вказує на високий інтелект, ясний розум, цікавість та сильний, вольовий характер, асоціюється зі здоровим самоствердженням без протистояння авторитетам. В мандалах наших учасників жовтий використовується частіше в мандалах після перегляду першої та останньої серій зображень («Символіка України» та «Все буде добре!») – у 2/3 мандал, після перегляду другої та третьої серії зображень він використовується вдвічі менше. Червоний – навпаки – частіше використовується після перегляду серії «Майдан-АТО» (у 68 % мандал) та серії «Герої не вмирають!» (у 54 % мандал), і менше – після першої та останньої серії зображень (у 45 % та 34 % мандал відповідно). Отже, бачимо, що фотозображення пов'язані з війною, викликають значно більше гніву, бажання помсти, агресії, що підтверджується даними опитування. Символіка України асоціюється зі здоровим глуздом, самоствердженням, розумом, у тому числі, це розповсюджується на сприймання діяльності волонтерів у період АТО, сприймання військових (за відсутністю воєнних дій на зображенні). Але більшою мірою цей висновок, пов'язаний з використанням жовтого кольору в мандалі, можна поширити на сприймання цих зображень на заході України, ніж на сході, хоча загальна тенденція позитивного сприймання залишається. Щодо використання червоного кольору – певні відмінності можемо спостерігати лише в манда-



Таблиця 1.

Аналіз форм та інших характеристик мандал, створених після перегляду чотирьох серій зображень з тематики подій 2014 року в Україні (%)

Серія зображень	1 серія «Символіка України»			2 серія «Майдан – АТО»			3 серія «Герої не вмирають!»			4 серія «Все буде добре!»		
	Загальні дані	Схід	Захід	Загальні дані	Схід	Захід	Загальні дані	Схід	Захід	Загальні дані	Схід	Захід
Тип «Чистий світ»	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0
Тип «Порожнеча»	7	6	1	14	11	4	20	7	10	3	1	1
Тип «Блаженство»	20	11	6	27	11	11	20	10	8	24	11	10
Тип «Лабіринт, спіраль»	3	0	3	11	1	10	1	0	1	3	0	3
Тип «Початок»	45	14	24	30	11	13	42	15	25	42	20	20
Тип «Мішень»	17	4	10	6	1	4	11	7	1	14	3	8
Тип «Єдиноборство з драконом»	37	13	21	46	15	23	32	15	15	25	4	18
Тип «Квадратування»	1	0	0	7	5	1	14	4	8	4	3	1
Тип «Функціонуюче Его»	3	3	0	7	3	4	3	0	1	10	4	6
Тип «Кристалізація»	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
Тип «Ворота смерті»	0	0	0	1	0	0	4	4	0	1	1	0
Тип «Фрагментація»	1	1	0	1	1	0	3	1	0	0	0	0
Тип «Трансцендентний екстаз»	3	0	1	3	0	0	4	3	1	10	3	7



Таблиця 1. Продовження

Серія зображень	1 серія «Символіка України»			2 серія «Майдан – АТО»			3 серія «Герої не вмирають!»			4 серія «Все буде добре!»		
	Загальні дані	Схід	Захід	Загальні дані	Схід	Захід	Загальні дані	Схід	Захід	Загальні дані	Схід	Захід
Червоний колір	42	20	21	68	24	32	55	24	25	34	15	16
Синій колір	59	24	27	30	8	11	41	15	16	55	16	31
Зелений колір	27	11	11	20	5	12	16	6	8	41	16	20
Жовтий колір	68	25	35	34	11	14	35	11	18	66	27	34
Фіолітетовий колір	3	3	0	7	5	1	4	3	1	8	7	1
Сірий колір	7	4	1	28	12	11	16	10	6	6	4	1
Чорний колір	20	14	3	53	25	25	56	27	23	13	6	4
Коричневий колір	17	7	10	28	11	12	24	12	10	6	3	3
Межі товсті	42	15	21	25	10	11	33	15	10	28	13	10
Межі тонкі	4	1	3	14	7	6	11	7	4	7	4	3
Меж не має	42	21	20	53	23	27	42	15	28	45	14	31
Вихід за межі	20	10	6	31	14	10	24	11	6	35	13	15
Центр є	41	14	24	40	16	18	48	15	25	52	23	27
Центр зміщений	20	6	8	20	6	13	18	4	13	14	1	11
Центру не має	31	18	8	35	16	13	24	18	4	15	8	6

лах після перегляду зображень, що пов'язані з АТО – на заході України ці зображення викликають більше гніву та жаги помсти.

Учасники часто використовували в мандалах й **блакитний** колір або світло-синій. За Дж. Келлогг, він символізує воду як джерело життя і любов матері, асоціюється з тим місцем, де людина відчуває себе захищеною, вільною [2]. Блакитний колір найчастіше використовувався учасниками після перегляду першої та останньої серії зображень – 59 % та 55 % мандал відповідно містять блакитний або світло-синій колір. Серія «Майдан-АТО» найменшою мірою викликає відчуття захищеності та свободи (29 % учасниками використали блакитний колір). Цікавим є те, що остання серія «Все буде добре» викликає ці відчуття лише у мешканців заходу країни, на сході це відбувається значно рідше, як показує використання блакитного кольору мешканцями сходу після перегляду серії зображень «Все буде добре!», вони не вірять в це, не відчувають безпеки.

На наступному місці за частотою використання в мандалах після перегляду зображень – **чорний** колір. Традиційно він асоціюється з запереченням життя, руйнуванням. З іншого боку, його можна розглядати, як психологічну смерть, що передує новому життю. Чорний символізує темноту землі, в яку засіяно зерно. Чорний, на думку Дж. Келлогг, дуже рідко використовується здоровими суб'єктами (її дослідження проводилися в американському соціумі), частіше – пацієнтами з психічними розладами [2]. Вона пов'язує це з уникненням теми смерті, страхами, заохоченням оптимізму. Ситуація, що склалася в нашій країні на кінець 2014 року, коли проводилося дослідження, не сприяла поширенню оптимізму: смерть супроводжує всі події на сході країни, від неї не сховатися. Тому ми вважаємо невинуватим часте використання чорного кольору в мандалах наших учасників: частіше за все після перегляду серії «Майдан-АТО» та «Герої не вмирають!» (у 54 % та 56 % мандал відповідно) і значно менше (менш ніж у 20%) після перегляду двох інших серій зображень. Додамо, що спостерігалися певні відмінності в сприйманні серії зображень «Символіка України» у різних регіонах: мешканці сходу країни в 5 разів частіше використовують чорний колір після перегляду цієї серії. Отже, на сході України символіка країни частіше асоціюється з руйнуванням та смертю, що є тривожним сигналом щодо патріотизму українців зі сходу.

Наступне місце за частотою використання в мандалах посідає **зелений** колір. На думку Дж. Келлогг, позитивні та негативні значення цього кольору сильно поляризовані [2]. З одного боку, цей колір – си-



мвол зростання, розвитку, з іншого боку – він може вказувати на ригідність або тенденцію до гіперопіки. Найчастіше зелений колір був використаний в мандалах після перегляду серії зображень «Все буде добре!» (майже половина всіх мандал містить цей колір), отже, ми вважаємо, що це свідчить про надію, прагнення до розвитку. Але мешканці заходу нашої країни також використовували зелений колір після перегляду серії зображень «Майдан-АТО» (в 29 % мандал), що, скоріше за все, свідчить про відчуття безпорадності в умовах війни, втоми, небажання продовжувати ховати військових та лікувати поранених, бажання все це припинити.

Коричневий колір, який асоціюється з фекаліями, вказує на мазохістичні тенденції, найчастіше використовувався в мандалах, створених після перегляду серій зображень «Майдан-АТО» та «Герої не вмирають!» (28 % та 24 % відповідно), що ми вважаємо адекватним сприйманню зображень. Відраза, огида – це ті почуття, що адекватні для сприймання війни, несправедливої смерті та руйнувань.

І останній колір, який використаний у 28 % мандал після перегляду серії «Майдан-АТО», – **сірий**. Дж. Келлогг спостерігала цей колір в мандалах наркоманів, що вказувало на почуття вини [2]. Крім того, це колір апатії та відчуття втоми від життя, втрату здатності відчувати радість, отримувати задоволення, а також це є індикатором «емоційної сліпоты» та нездатності бачити перспективу життя. Такі почуття є адекватними в ситуації воєнних дій, передчасних смертей молодих людей, руйнування міст та селищ. Але це й привід замислитися, що продовження війни призведе до депресивних станів тих, хто пережив психічну травму в цей період. І це те, з чим доведеться працювати найближчим часом арт-терапевтам та іншим спеціалістам з допомоги людині.

Серед інших ознак мандал, що були оцінені нами, – наявність чітко промальованих меж та центру мандали. Межі мандали визначають психологічні межі особистості – тому що мандала є відображенням «Я» людини, а те, що знаходиться поза колом – асоціюється з зовнішнім середовищем по відношенню до особистості. Дж. Келлогг вважає, що зовнішня межа мандали є сприятливою ознакою, в протилежному випадку можна припускати втрату психічної цілісності (яка може бути пов'язана з сильними почуттями, що викликані візуальними медіа-стимулами) [2]. Занадто товсті межі мандали можуть бути проявом паранойльних станів, намагання захистити слабке та крихке «Я» чи бути ознакою інтроспективної орієнтації людини.



Мандали, що створені після перегляду фотозображень, якщо мають межі, то товсті, що показує високий ступень відчуття незахищеності, потребу в жорстких межах особистості, слабкість «Я», і все це ми пов'язуємо з наслідками колективної психічної травми, що викликана останніми подіями в нашій країні. Найчастіше товсті межі зустрічаються після перегляду серії «Символіка України» (у 42 % мандал). Але в половині мандал межі відсутні, що є ознакою психічної травми [2]. Найчастіше відсутність меж спостерігаємо після перегляду серії «Майдан-АТО». До цього додамо, що часто учасники в малюванні мандал виходили за межі кола – найчастіше після перегляду серії «Все буде добре!», що, на наш погляд, є свідченням надії, радості, що фонтанує, та майбутнього зростання, що вони пов'язують з Україною (35 %). У 31 % мандал, створених після перегляду серії зображень «Майдан-АТО» також спостерігаємо вихід за межі кола, але в цьому випадку (з урахуванням використаних кольорів) це може свідчити не лише про фонтануючі емоції (гнів, бажання помсти, скоріше за все), а ще й про травмуючі переживання, пов'язані з війною та руйнуванням.

Центр мандали може також бути важливим параметром оцінки мандали. Отже, виявлені наступні особливості мандал, створених після перегляду фотозображень політичного змісту. Приблизно в 20 % мандал центр є зміщеним, що може свідчити про психічні порушення, а ми розглядаємо як наслідок психічної травми. В третині мандал центр взагалі відсутній, що Дж. Келлогг пропонує розглядати як завелику самооцінку [2], але ми вважаємо, що в нашому випадку це свідчення втрати ядра особистості через психічну травму. Тому що центр відсутній в 2-3 рази частіше у мешканців сходу, ніж у мешканців заходу, тобто тих, хто пережив воєнні дії, був свідком насилля, смертей.

Наступний етап аналізу мандал пов'язаний з визначенням *форми*, що використовувалася в малюнках. Дж. Келлогг в своїх дослідженнях виявила 13 типів мандал, що відповідають 13 стадіям процесу розвитку особистості. Звісно, в чистому вигляді кожен з типів зустрічається рідко, часто різні типи поєднані в одному малюнку мандали [2]. На 1й сторінці обкладинки наведено приклад мандали, створеної після перегляду серії «Символіка України», яка поєднує три типи мандал – «Початок», «Парадоксальне розщеплення» та «Блаженство». Ми визначили *типи мандал*, які були створені після перегляду чотирьох серій фотозображень, з урахуванням поєднання різних типів.

Отже, виявлені такі особливості. Найчастіше зустрічається мандала типу «*Початок*» (четверта стадія розвитку за Дж. Келлогг) [2].



Ця мандала асоціюється з початком світу та людини в світі, з дитиною в утробі матері. Зовнішні границі кола символізують «всесвіт» материнського організму. Нарцисизм як характеристика цієї стадії вказує на потребу в ствердженні власної унікальності, але при цьому людина залишається пасивною, залежною від оточуючих як дитина від матері, відмовляється від активності. Мандали цього типу найчастіше зустрічаються після перегляду фотозображень серій «Символіка України», «Герої не вмирають!», «Все буде добре!» (майже в половині випадків), і в третині мандал, створених після перегляду серії фотозображень «Майдан-АТО». Отже, зображення цих серій стимулюють заглиблення людини у внутрішньоутробний досвід розвитку, відчуття захисту з боку матері, пасивності, залежності. Те, що найчастіше ця мандала зустрічається після перегляду серії «Символіка України», говорить про ставлення українців до держави як до матері, певний патерналізм – слабкість та нерозвиненість громадянського суспільства в умовах авторитарної влади, яка в Україні була ще в 2013 році, перекладання відповідальності за своє життя на державні інституції, відмову від власної відповідальності (див. *кольорову вкладку 2, мал. 1*).

Можемо також відмітити певні відмінності у сприйманні «Символіки України» у мешканців сходу та заходу країни – ті, хто з заходу, частіше використовують цей тип мандали: для них Україна – це справді ненька, на відміну від жителів Донбасу. Ці відмінності проявляються також після перегляду серії «Герої не вмирають!» (відчуття страху, горя призводить до потреби «сховатися» за материнський символ) та «Все буде добре!» (фотозображення військових з «братами меншими» та турбота волонтерів про армію викликає відчуття захищеності як у рідній хаті з батьками).

Друга мандала за частотою використання після перегляду запропонованих серій зображень – це мандала, що відображає шосту стадію за Дж. Келлогг, «**Парадоксальне розщеплення або єдиноборство з драконом**» [2]. Це мандала, що символізує «Я» і Тінь, боротьбу протилежностей, амбівалентність, полярності, непримиренні протиріччя. Це – період парадоксів. Ця стадія передбачає відчуження, самотність, у деяких випадках – депресивні стани. Ця стадія, пов'язана з ініціаціями у дорослі стани, може містити страхи. «Єдиноборство з Драконом» є важливою стадією індивідуального особистісного розвитку, що означає дистанціювання від батьків, остаточне подолання залежності від матері – залежності від несвідомого, що затримує дитину в стані залежності від інстинктів, подолання залежності від батька як символу колективних цінностей і традицій свого часу. Лише коли від-



будеться «перемога» над батьками, Герой може стати хазяїном свого світу, реалізувати свою індивідуальну місію [5].

Отже, ця мандала характеризує той стан, коли відбувається ідентифікація, і, на наш погляд, часте використання цього типу мандали учасниками нашого дослідження свідчить про цей процес, про переоцінку цінностей в нашому суспільстві на сучасному етапі розвитку, подолання залежності та побудову політичної нації та громадянського суспільства (див. *кольорову вкладку 2, мал. 2*). Найчастіше ця мандала виникала після перегляду серії «Майдан-АТО» (у 46 %), «Символіка України» (37 %), «Герої не вмирають!» (33 %). І лише в 25 % мандал після перегляду серії «Все буде добре!» ми спостерігаємо цей тип. На наш погляд, це означає, що наші співвітчизники не пов'язують майбутнє України з боротьбою, війною, вірять в незалежність країни, сподіваються на перемогу нових цінностей, громадянського суспільства, відповідальність кожного за своє життя та життя країни. І тут особливо помітні відмінності в сприйманні серій зображень наших співвітчизників зі сходу та заходу: найчастіше цю мандалу використовують саме мешканці заходу (після серії «Все буде добре!» в 4 рази частіше ніж східняки, після серій «Символіка України» та «Майдан-АТО» – в півтори рази). Отже, мешканці сходу не вірять у перемогу, бачать майбутнє України як вічну боротьбу або ж, можливо, навіть поглинання Великої Матір'ю, руйнування новоутворень, повну залежність.

Наступний тип мандали, що ми розглянемо, який також часто використовували учасники дослідження для втілення своїх почуттів після перегляду зображень всіх чотирьох серій, – «**Блаженство**». Дж. Келлогг вважає, що цій стан пов'язаний з внутрішньоутробним досвідом розвитку, а через це – з водою, що здатна жити життя, очищати, розчиняти всі негаразди [2]. Він асоціюється з міфами про створення світу, відчуттям безмежних можливостей творця. Для цих мандал часто характерною є плинність і відсутність чіткої структури. Часто вони асоціюються з відчуттями задоволення, блаженства та пасивності, «розчинення» в інших, коли втрачається власне почуття «Я», особистісних меж, абсолютною довірою, досвідом прийняття. Цю стадію Дж. Келлогг пов'язує скоріше з розкриттям потенційних можливостей, аніж актуально присутніх якостей: «У пацієнта, що створив таку мандалу, висока вірогідність позатілесних переживань, викликаних спонтанним регресом» [2, с. 39]. Дуже важливим є наявність промальованих меж мандали цього типу – їх відсутність вказує на низький ступінь психічної диференціації. У нашому дослідженні ми спостерігали такі мандали після перегляду всіх серій зображень в чверті випа-



дків (найчастіше після серій «Майдан-АТО» й «Все буде добре!») (див. *кольорову вкладку 2, мал. 3*). Ми вважаємо, що це свідчить про єдність в боротьбі проти спільного ворога – впритул до злиття з іншими «в одному пориві» та спільність бачення майбутнього в єдиній Україні, відчуття себе частиною чогось більшого за себе, великої соціальної групи – українців як нації незалежно від національності. При цьому треба додати, що перша серія викликає ці почуття частіше у мешканців заходу ніж сходу країни.

Наступний тип мандали, що теж використовувався після перегляду зображень, – «*Мишень*», що на думку Дж. Келлогг, пов'язаний з obsесивно-компульсивними проявами, нав'язливим рухом по колу, що може бути відображенням параноїяльних розладів, намагання зберегти за собою свою територію, ритуальною поведінкою, магічним мисленням [2]. Ці мандали пов'язані зі стереотипною поведінкою, проекцією психологічного матеріалу на зовнішній світ, що сприймається як загрозливий, такий, що несе біль та напругу. Часто вони асоціюються з воронкою, яка є проявом бажання зберегти контроль над ситуацією, відчуттям безпорадності, уразливості. Про це можуть свідчити товсті зовнішні межі мандали. На цій стадії частими є прояви залежної поведінки. На наш погляд, поява мандал цього типу не є дивною, а є свідченням наявності у деяких учасників дослідження психічної травми, що характеризується відчуттям небезпеки (що є природним після переживання насильства, воєнних дій) (див. *кольорову вкладку 2, мал. 4*). І, звісно, частіше такі мандали малювали учасники зі східних областей України порівняно з мешканцями заходу (виключенням є мандали після перегляду серії зображень «Герої не вмирають!», яка містила фотографії поранених, поховань загиблих тощо, що виявилось більшою травмою для мешканців заходу).

І останній тип мандали – «*Порожнеча*», використовувався після перегляду серій «Майдан-АТО» та «Герої не вмирають!» (20 % та 15 % відповідно). Дж. Келлогг визначає цю мандалу як прояв моменту тимчасової несвідомості, пов'язує її з відчуттям перешкоди, тяжкості, нерухомості, придушення [2]. Подібні переживання є характерними для депресії з відчуттям безнадійності, самотності, затиснення. І не дивно, що події, які переживає Україна з зими 2013-2014 року, призводять до таких відчуттів. Ми вважаємо, що необхідно ще кілька років чи навіть десятків років для подолання наслідків колективної травми, яку отримала наша нація в цей час.

Підсумуємо отримані дані. Аналіз мандал, створених учасниками медіа-клубних занять з використанням чотирьох серій фотозобра-



жень з тематики подій 2014 року в Україні, дозволив оцінити особливості ставлення до Батьківщини, соціально-політичних подій, що відбувалися, наслідки, що відбилися на психіці та ступінь травмованості людей, відмінності в сприйманні в різних регіонах країни. Можна стверджувати, що в ставленні до країни панує сприймання її як неньки, що піклується, турбується, забезпечує захист. Учасники відчувають себе з одного боку в дитячій пасивній позиції, а з іншого – вони готові активно відстоювати власні інтереси. Події, що відбуваються в нашій країні з зими 2014 року, часто викликають гнів, агресію – особливо у мешканців заходу, а також відразу, огиду – почуття, що адекватні для сприймання війни, несправедливої смерті та руйнувань, апатію та відчуття втоми, втрату здатності до радості, отримання задоволення (частіше у мешканців східних областей). Можемо констатувати наявність травматичних переживань у різних регіонах країни, перекладання відповідальності за своє життя на державні інституції, відмову від власної відповідальності. Психічні травми мешканців заходу пов'язані з воєнними діями, пораненими та загиблими в цих подіях. Водночас спостерігаємо переоцінку цінностей в нашому суспільстві, подолання залежності та побудову політичної нації та громадянського суспільства – стани, схожі з ініціаціями. Часто учасники відчували себе частиною чогось більшого за себе, великої соціальної групи – українців як нації незалежно від національності, єдність в боротьбі проти спільного ворога та спільність бачення майбутнього в єдиній Україні. Серед відмінностей сприймання фотозображень мешканців сходу можемо відмітити меншу надію на майбутнє та відчуття безпеки, на сході патріотизм асоціюється з руйнуванням та смертю, вони не вірять у перемогу, бачать майбутнє України як вічну боротьбу або поглинання кимось, руйнування новоутворень, повну залежність, відчувають безнадійність, самотність, затиснення.

Наприкінці треба зауважити, що метод створювання мандал, які мають чіткі межі, форму кола, дозволяє:

- створити цілюще середовище для роботи з наслідками психічної травми;
- працювати з сильними почуттями, що супроводжують травматичні події, але водночас допомогти людині зберегти психічну цілісність;
- побудувати психологічні межі особистості, якщо вони були порушені під час психічної травми;
- супроводжувати увесь час, залишати її в теперішньому;
- допомогти людині усвідомити, диференціювати свої почуття;



● використати гармонізуючий вплив творчої діяльності задля сприйняття себе та власного травматичного досвіду та побудови нових моделей поведінки.

Висновки. Дослідження можливостей використання мандал в медіаосвітніх заняттях з тематики сприймання візуальних стимулів довело, що цей арт-терапевтичний інструмент здатний не лише визначити стан людини, її ставлення до пропонованих медіа-продуктів, тобто бути застосований з діагностичними цілями, а й сприяти створенню умов як для розвитку медіакультури особистості, так й роботи з психічною травмою – працювати з сильними почуттями, викликаними травмою, з можливістю їх усвідомлення та вираження одночасно.

Література:

1. *Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю.* Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К. : Золоті ворота, 2015. – 148 с.
2. *Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»* / Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 80 с.
3. *Колошина Т.Ю.* Арттерапия : Метод. рекомендації / Т.Ю. Колошина. – М. : Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
4. *Копытин А.И.* Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 254 с.
5. *Нойман Э.* Происхождение и развитие сознания / Э. Нойман. – М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 1998. – 464 с.



ВСТАВКА 1



Рис. 1. Приклад фотозображення з серії «Символіка України».



Рис. 2. Приклад фотозображення з серії «Майдан-АТО».



ВСТАВКА 1



Рис. 3. Приклад фотозображення з серії «Герої не вмирають!».



Рис. 4. Приклад фотозображення з серії «Все буде добре!».



ВСТАВКА 2

Рис. 1. Приклад мандали типу «Початок», створеної після перегляду



серії зображень «Символіка України».

Рис. 2. Приклад мандали типу «Парадоксальне розщеплення».

створеної після перегляду серії зображень



«Майдан-АТО».



ВСТАВКА 2



Рис. 3. Приклад мандали типу *«Блаженство»*, створеної після перегляду серії зображень *«Майдан-АТО»*.

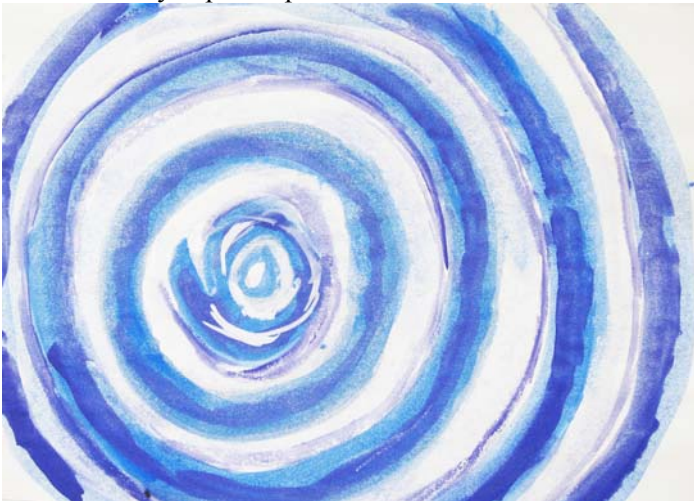


Рис. 4. Приклад мандали типу *«Мишень»*, створеної після перегляду серії зображень *«Герої не вмирають!»*.

