

ВИКОРИСТАННЯ МАНДАЛА-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

УДК 159.923.2

Надія Юріївна Андрєєва,
*магістрант спеціальності «Психологія»,
Донецький національний університет
(м. Вінниця)*

Актуальність дослідження. Арт-терапія («лікування мистецтвом») — напрям сучасної психотерапії, що стрімко розвивається. Цей метод використовується з метою терапевтичного впливу та при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань. Виконання вправ допомагає в боротьбі з агресією і негативом, навчає особистість виражати свої думки і почуття, сприяє підвищенню самооцінки, вирішенню наявних конфліктів і проблем. Мандала-терапія, як один із сучасних видів роботи в арт-терапії, використовується в психокорекції і психотерапії і є методом глибинної діагностики.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій. Вперше цей метод в своїй практиці використовував К. Юнг. Він описав деякі психологічні механізми, які є основою створення мандал [3, с. 107]. Також дослідженням цієї проблеми займалися Дж. Келлог, А. І. Копитін, М. Косик, Ю. Т. Колошина та ін.

Мандала, в перекладі з санскриту, означає коло, центр, диск. Здавна вона має духовне значення як символу світу і психічної гармонії. Як правило, це коло, що має виражений центр, всередині якого розташовуються фігури, має складну геометричну композицію і складається з різних елементів — кривих ліній, овалів, квадратів і трикутників. Мандала — один з основоположних символів у буддизмі. Вважається, що вперше вона з'явилася в Індії, потім була перейнята в Тибеті, Монголії, Японії. Але як глибинний архетипічний символ, мандали існували в усіх культурах.

Як зазначає А. І. Копитін, використання мандал відображає загальні системні характеристики психіки автора, наприклад, організованість чи хаотичність, закритість чи відкритість, стабільність чи нестабільність [3, с. 110].

Зображення мандали це відображення внутрішнього світу автора в даний момент, стан поза межами соціуму. Найголовніші питання, на які дається відповідь в процесі роботи, «Хто я?», «Де я?». Отримавши відповідь на ці питання, відбувається переоцінка ситуації, що і дає сильний психотерапевтичний ефект.

Сам процес створення мандали є аутопсихотерапією, з її допомогою досягається гармонізація особистості. Вона може бути використана як засіб допомоги в кризових станах будь-якої етіології,

при неврозах, складних життєвих ситуаціях, агресивних станах, труднощах з концентрацією, проблемах самооцінки і т.п. [1, с. 28].

Дж. Келлог, на основі свого досвіду розробила програму роботи в цій техніці, а, також, виділила і описала 13 стадій, що відображають процес розвитку і змін особистості в процесі роботи в техніці мандалі.

В свою чергу, А. І. Копитін, розробив свій алгоритм інтерпретації мандал:

1. Центр — «Я» автора, його Его, відображення його сформованості, силу, здібності виконувати пов'язані з ним функції.

2. Зовнішні межі — здібність усвідомлювати свої психологічні межі і захищати свій особистий простір.

3. Зв'язок центру з зовнішніми межами і зонами всередині мандалі — рівень психологічної інтеграції, розвитку волі і свідомості.

4. Загальний характер малюнка (хаотичність\впорядкованість) — зв'язок із соціумом.

5. Симетричність/асиметричність — врівноваженість і психологічний стан особистості.

6. Рух в мандалі.

7. Колір і числові елементи в мандалі.

Зображення можуть бути різних розмірів і створюватися за допомогою різних матеріалів. Не тільки малюнки на папері, але й зображення за допомогою піску, глини, камінців, ракушок, насіння і т.п. Клієнту може бути надана можливість вільного заповнення внутрішнього простору кола, або можлива більш жорстка організація роботи.

На нашу думку, відштовхуючись від запропонованого алгоритму інтерпретації можна вивести кілька правил проведення цієї роботи:

1. Вибір мандалі, сюжет, матеріали для роботи, кольори клієнт обирає самостійно.

2. Психолог фіксує стан клієнта протягом роботи.

3. Не можна втручатися в процес роботи.

4. Не вживати оцінювальні коментарі.

5. Після роботи важливо дати можливість клієнту обговорити свої почуття, переживання з приводу роботи і ставлення до результату.

Створення персональної мандалі є дивовижним і захоплюючим творчим процесом, етапом згадування і пізнання себе наново. Він не має обмежень у використанні. Навіть, відсутність художніх навичок не може бути перешкодою. Більшість людей, незважаючи на відсутність у них здібностей до зображувальної діяльності, досить легко створюють абстрактні композиції.

Висновки. Отже, можна узагальнити, що використання мандала-терапії допомагає знайти приховані в людині можливості, змінити

психіку. В подальшому, можна широко використовувати дану технологію в практичній діяльності психологів.

Список використаної літератури

1. Колошина Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. — СПб.: Речь, 2010. — 189 с.
2. Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / А. И. Копытин. — СПб.: Речь, 2005. — 140с.
3. Копытин А. И. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия / А. И. Копытин, Б. Корт. — СПб.: Речь, 2007. — 144 с.

ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ УДК 159.97:616.89-008

Ольга Валеріївна Бацилєва,

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології,

Донецький національний університет (м. Вінниця)

Володимир Михайлович Астахов,

доктор медичних наук, професор,

завідувач кафедри акушерства та гінекології,

Донецький національний медичний університет

Актуальність дослідження. Проблема становлення особистості завжди була однією з найбільш актуальних у психологічній науці, при цьому дослідженням так званих проблемних періодів розвитку особистості, на які припадає найбільше навантаження та яким притаманні найбільші зміни, фахівці зазвичай приділяють особливу увагу. Одним з таких періодів є студентські роки, які традиційно розглядаються як складний і водночас вкрай відповідальний етап у житті людини.

Складний – тому що саме він найчастіше стає періодом прийняття багатьох визначальних рішень, опанування нових знань та нових соціальних ролей, становлення фахівця та особистості на новому етапі життєдіяльності; відповідальним – оскільки від ефективності проходження цього періоду, якості отриманих знань, особливостей сформованих навичок, патернів діяльності та життєвих стратегій багато в чому залежить подальший професійний та особистісний розвиток людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особистість – це багатоаспектне утворення, яке функціонує на пов'язаних між собою рівнях – біологічному, психологічному, соціальному, цей феномен