

УДК 159.9.072 ; 159.93

Подкоритова Лариса Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент.

e-mail: larisa.podkoritova@gmail.com ; lagis@ukr.net

**ОСОБЛИВОСТІ САМОПІЗНАННЯ СТУДЕНТІВ
ЗА УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО КОМПЛЕКСУ
«П'ЯТЬ ЧУТТІВ»**

Анотація

У статті представлено результати дослідження, спрямованого на вивчення особливостей самопізнання студентів-психологів за умови використання арт-терапевтичного комплексу «П'ять чуттів». Представлено короткий опис комплексу і показано його впливи на досліджуваних.

Комплекс «П'ять чуттів» спрямований на самопізнання та усвідомлення себе через роботу з відчуттями: зоровим, слуховим, тактильним, смаковим і нюховим. Тривалість комплексу – 80 хвилин. Включає такі етапи: 1) малювання на вільну тему; 2) робота з відчуттями; 3) повторне малювання на вільну тему; 4) обговорення. Крім обговорення, досліджуваним пропонується заповнити анкету, спрямовану на виявлення вражень від дослідження, а також визначення впливів останнього.

У публікації представлено аналіз результатів бесіди з досліджуваними та їх анкетування. Зокрема виявлено, що комплекс сприяє підвищенню інтересу до пізнання і усвідомлення себе, актуалізує відчуття себе «тут і тепер», сприяє покращенню фізичного і психічного самопочуття. Під час обговорення досліджувані зазначали, що дізнались нове про себе і свої відчуття, глибше замислились над власними можливостями. В цілому запропонований арт-терапевтичний комплекс здійснює позитивний вплив на досліджуваних.

У подальших дослідженнях планується використання тестових методик, збільшення вибірки, аналіз результатів у чоловічій і жіночій підвбірках, здійснення кореляційного аналізу.

Ключові слова: самопізнання, самоусвідомлення, арт-терапія, відчуття, сприймання.

Подкорытова Лариса Александровна, кандидат психологических наук, доцент

**ОСОБЕННОСТИ САМОПОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА
«ПЯТЬ ЧУВСТВ»**

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение особенностей самопознания у студентов-психологов при использовании арт-терапевтического комплекса «Пять чувств». Представлено короткое описание комплекса, показано его влияние на испытуемых.

Комплекс «Пять чувств» направлен на самопознание и осознание себя через работу с ощущениями: зрительным, слуховым, тактильным, вкусовым и обонятельным. Длительность комплекса – 80-90 минут. Включает следующие этапы: 1) рисование на свободную тему; 2) работа с ощущениями; 3) повторное рисование на свободную тему; 4) обсуждение. Кроме обсуждения, испытуемых предлагается заполнить анкету, направленную на выяснение впечатлений от исследования, а также определения влияний последнего.

В публикации представлено анализ результатов беседы с испытуемыми и их анкетирования. В частности, было определено, что комплекс способствует повышению интереса к познанию и осознанию себе, актуализирует ощущение себя «тут и теперь», способствует улучшению физического и психологического самочувствия. Во время обсуждения испытуемые отметили, что узнали новое о себе и своих ощущениях, глубже задумались над собственными возможностями. В целом, предложенный арт-терапевтический комплекс оказывает позитивное влияние на испытуемых.

В дальнейших исследованиях планируется использование тестовых методик, увеличение выборки, анализ результатов в мужской и женской подвыборках, корреляционный анализ.

Ключевые слова: самопознание, самоосознание, арт-терапия, ощущение, восприятие.

Podkorytova Larysa Oleksandrivna

**SPECIFICS OF STUDENT'S SELF-KNOWLEDGE ON USING
ART-THERAPY COMPLEX «FIVE SENSATIONS»**

Summary

The article represents the research results of the specifics of student's self-knowledge on using art-therapy complex «Five sensations». There is short description of the complex and its effects in the article.

The complex «Five sensations» is aimed at self-knowledge and self-awareness using the work with sensations: visual, auditory, tactile, taste and olfactory. The length of the complex – 80-90 minutes. It consists of some stages: 1) free painting; 2) the work with sensations; 3) the second free painting; 4) discussion. We offered our experiment members to fill in a questionnaire about impressions and effects of the experiment.

The analysis of results of discussion with subjects and their questionnaire are represented in the article. In particular, we determined that the complex facilitates the increasing of interest in self-knowledge and self-awareness, actualizes the feeling “here and now”, makes physical and psychological well-being. Our experiment members mentioned that they got new knowledge about themselves and their sensations, pondered over there potential. In general the presented art-therapy complex «Five sensations» has good effects on experiment members.

At the later researches we plan to use test methodic, expansion of the sample, analysis of results in male and female samples, correlation analysis.

Keywords: *self-knowledge, self-awareness, art-therapy, sensation, perception.*

Постановка проблеми і актуальність дослідження. Самопізнання є складним і багатогранним процесом, який охоплює різні рівні буття людини. Людина пізнає своє тіло, душу, намагається осягнути свій дух. Проте людська природа є цілісною і пізнання однієї її частини неминуче без пізнання іншої.

Так, досліджуючи свій внутрішній психічний світ, людина не може не відзначити взаємний зв'язок своїх психічних станів зі станами тілесними.

Одним з проявів взаємозв'язку між соматичним і психічним є вплив відчуттів на психічні стани людини. Ароматерапія, музикотерапія, кольоротерапія засновані саме на такому цілеспрямованому впливі на психіку через відчуття.

Відчуття і сприймання забезпечують чуттєве пізнання світу, яке характеризується тим, що предмети та явища безпосередньо діють на органи чуття людини [5]. Так формується чуттєвий досвід людини, який є складовою її життєвого досвіду в цілому, і може здійснювати вплив на її життєтворчість.

Варто зауважити, що людина, попри регулярне «відчування», досить рідко (за нормальних умов свого функціонування) повноцінно усвідомлює і переживає цей процес пізнання. Проте «вчування» у зміст відчуття викликає зміни у сприйнятті світу і себе, дає можливість отримати нові знання про себе, краще себе зрозуміти.

Так, серед небагаточисельних технік екзистенційної психотерапії є зокрема така – «фіксування на змісті» за Ю. Джендліном: клієнтові пропонують зосередження на тілесних відчуттях у процесі яких-небудь дій, наприклад їсти яблуко і вчуватися у його смак, або просто помовчати й спробувати відчутти й зрозуміти свої справжні переживання [3].

Усвідомлення себе і пізнання себе є взаємопов'язаними процесами. А одним з найбільш простих і зрозумілих способів усвідомлення себе є усвідомлення власних відчуттів.

Таким чином, у процесі власного самопізнання та практичної психологічної діяльності нами була розроблена методика, спрямована на самопізнання та самоусвідомлення через зосередження на власних відчуттях. Для відреагування переживань, які виникають під час такої роботи, і їх дослідження був використаний вільний малюнок як арт-терапевтичний засіб.

Таким чином, **мета публікації** – представити результати дослідження, спрямованого на вивчення особливостей самопізнання студентів-психологів за допомогою арт-терапевтичного комплексу «П'ять чуттів».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості впливу відчуттів на психічні стани людини представлені у працях В. Бехтерева, О. Лурії, С. Максименка, І. Павлова, А. Пасніченко, С. Рубінштейна, І. Шульца та ін.; зокрема вплив музики розглянуто у працях І. Догеля, Д. Л. Корнінга, І. Тарханова, Ю. Цагареллі, О. Чабана, С. Шушарджан, К. Щедролоєвої; про вплив кольору і можливості його використання у психологічній роботі зазначено у працях О. Гайдамаки, Д. Р. Гхадиали, Н. Денисенка, М. Люшера, В. Лойка, О. Мунтян, Л. Неїзвідської, В. Петренко, В. Кучеренко та ін.; вплив ароматів на психіку досліджували Л. Дудченко, М. Еванс, Д. Еймур, Л. Кудряшова, І. Обухова, С. Солдатченко. Таким чином, зв'язок відчуттів з психічними станами є досить дослідженою у психології, а результати наукових досліджень активно впроваджуються у практику. В арт-терапевтичному комплексі, який ми представляємо нижче, ми спробували поєднати вплив різних відчуттів на психічні стани людини і допомогти їй у такий спосіб дослідити власний внутрішній світ.

Викладення основного експериментального матеріалу.

Запропонований нами арт-терапевтичний комплекс «П'ять чуттів» *спрямований* на самопізнання і самоусвідомлення через зосередження на тілесних відчуттях.

Завдання комплексу: усвідомлення своєї здатності до відчуттів; дослідження особливостей своїх відчуттів, сенсорних переваг; вивчення впливу на власні психічні стани різних відчуттів; розвиток сенсорної чутливості; розвиток здатності зосереджуватись на собі та своїх відчуттях; сприяння усвідомленню буття «тут і тепер»; покращення самовідчуття та самопочуття.

Предбачались такі ефекти після проведення комплексу: отримання досліджуваними нового знання про себе; поглиблення самоусвідомлення; переживання позитивних емоцій і отримання психологічного ресурсу; відчуття досліджуваними власної цілісності; гармонізація фізичного і психічного самопочуття.

Тривалість – 80 – 90 хв.

Обладнання і матеріали: натуральна шовкова тканина або вовняні клубки; аромалампа та ефірне аромасло; цукерки або фрукти; аудіо-запис спокійної музики; свічка; акварельні і гуашеві фарби; стаканчики для води; пензлики; чистий папір.

Примітка. Оскільки під час впровадження комплексу «П'ять чуттів» в учасників мають бути заплющені очі, можна запропонувати їх зав'язати. На випадок згоди від учасників доцільно мати декілька шарфіків з м'якої тканини.

Процедура дослідження (самодослідження) складається з низки етапів.

1 етап. Створення малюнку на вільну тему. Учасникам дається наступна інструкція: «Намалюйте те, що вам зараз хочеться». Час на малювання не обмежується. Після завершення малювання роботи коротко обговорюються (Що зображено? Яка назва малюнку?).

2 етап. Робота з відчуттями.

2.1. Перед продовженням роботи учасника повідомляються мета і загальний зміст комплексу, дається настанова на максимальне зосередження на власних відчуттях.

Примітка. Мета і зміст роботи повідомляються після малювання, щоб уникнути можливих навіювань і їх відображень у творчому продукті.

2.2. Після настанови учасника пропонується заплющити очі або зав'язати їх шарфіками. Це необхідно для того, щоб досліджувані не відволікалась на зорові подразники і максимально зосередились на інших відчуттях. Зауважимо, що під час зав'язування очей у деяких учасників можуть виникати неприємні переживання, а також сміх і сонливість.

Перед початком роботи важливо пояснити учасникам, що вони протягом усієї вправи мають дотримуватись тиші.

2.3. Робота з відчуттям дотику. Дослідник дає кожному учаснику щось приємне на дотик, наприклад шматочки натурального шовку або вовняні клубки. Учасникам пропонується зацентувати свою увагу на відчутті дотику.

2.4. Робота з відчуттям запаху і смаку. Кожному учаснику в долоню вкладається шматочок фрукту, наприклад, яблуко або виноград. Спочатку

досліджувані мають зосередитися на відчутті запаху запропонованої їжі, і вже потім їсти. При цьому їсти дуже повільно – так, щоб можна було максимально яскраво і довго відчувати смак.

Примітка. Досліджуючи цей комплекс, ми пробували використовувати аромалампу та аромопалички. Однак, при використанні аромопаличок виникає побічний неприємний горілий запах, а при використанні аромалампи аромат поширюється досить повільно, крім того, у деяких випадках порушується сприймання смаку.

2.5. Робота з відчуттям слуху. Дослідник вмикає музичний аудіозапис. Учасникам пропонується максимально зосередитись на звуках музики. У наших дослідженнях ми використовували музику Kitano.

2.6. Робота з зоровим відчуттям. Поки учасники працюють зі слухом, ведучий запалює свічку у центрі кола, після чого пропонує досліджуваним розплющити очі (зняти пов'язки з очей) і зосередитись на спогляданні полум'я.

2.7. Поєднання відчуттів. Поки досліджувані споглядають, дослідник знову включає музику, роздає учасникам дотиковий, смаковий і нюховий стимули і пропонує учасникам зосередитися на своїх відчуттях цілісно.

Тривалість кожного етапу вчування близько 2-3 хв.

3 етап. Після того, як усі етапи «знайомства» з власними відчуттями завершено, учасникам дослідження знову пропонується намалювати те, що їм хочеться. При цьому важливо продовжувати дотримуватись тиші.

Після завершення малювання відбувається обговорення малюнків і переживань учасників під час усього дослідження. Для обговорення пропонуються наступні запитання.

Для уточнення результатів дослідження, а також щоб допомогти досліджуваним узагальнити свої враження від експерименту та нові знання про себе нами, була розроблена відкрита анкета, яка включала низку запитань про ті відчуття, які виникали під час проведення дослідження, а також про значущість різних відчуттів.

Комплекс «П'ять чуттів» був апробований на студентах спеціальності «Практична психологія» Хмельницького національного університету на базі лабораторії психотренінгу кафедри практичної психології і педагогіки. Вибірку склали – 41 особа – 31 дівчина і 10 хлопців – віком від 20 до 22 р. Дослідження проводилось протягом 2011-2014 рр.

Обговорення та анкетування показали, що в усіх досліджуваних змінився психічний стан. Так, у 43,9 % досліджуваних покращився настрій, з'явилися яскраві позитивні емоції, зокрема радість; 41,4 % досліджуваних зазначили відчуття гармонії, заспокоєння, умиротворення; у 7,3 % з'явилось відчуття тривоги; 7,3 % не виявили суттєвих змін у своєму психічному стані.

Відбулися зміни і в тілесних відчуттях. Так, усі досліджувані зазначили, що під час виконання завдання були розслабленими, декому вдалося зберегти цей стан і після завершення роботи.

Було виявлено, найбільше враження на досліджуваних справили слухові і смакові відчуття, найменше – нюхові і дотикові. При цьому у повсякденному житті найважливішими є зір і слух. Запах є найменш важливим для більшості досліджуваних. Були виявлені також незначні відмінності у чуттєвих перевагах за ознакою статі. Так, музика справила на хлопців сильніше враження, ніж на дівчат; а для дівчат смак виявився більш важливим, ніж для хлопців. Проте у повсякденні хлопці найбільше задоволення отримують від смакових і зорових відчуттів, а дівчата – від зорових і слухових. Отримані дані в цілому співпадають з даними інших досліджень щодо сенсорних переваг у чоловіків і жінок [1].

Порівняльний *аналіз малюнків* до і після проведення експерименту з відчуттями виявив значні відмінності між малюнками зробленими до і після застосування комплексу «П'ять чуттів». Зокрема:

- відзначається збільшення площі зображення після роботи з відчуттями;
- зміна сюжетів і стилів на протилежні (структурованого на хаотичний; маленького, стиснутого на великий, розширений; темного на світлий тощо);

- часта поява абстрактних, хаотичних малюнків, що, очевидно, можна пов'язувати з появою сильних яскравих емоцій;

- у багатьох малюнках після експерименту відзначається поява коричневого кольору (зосередження на тілесних відчуттях, тривога) [2]; у малюнках до експерименту він майже не використовується; має місце також поява чорного кольору у деяких роботах, що ми пов'язуємо з почуттям тривоги, яке зауважили у себе їх автори;

- на малюнках, виконаних після експерименту досліджувані часто зображують стимули, які справили на них найсильніше враження: вогонь, свічка; музику (ноти, музичні інструменти, скрипковий ключ) і нав'язані нею образи; їжа; на противагу, перші малюнки (до експерименту) найчастіше зображують пейзажі і людей.

Примітка. Більш детальний опис малюнків і результатів анкетування подано у нашій попередній публікації [4].

Загалом досліджувані зазначали, що їм вдалось зосередитись на своїх відчуттях і отримати від того задоволення. Вони більше занурились у себе, замислились над собою і своєю здатністю відчувати.

Під час обговорення досліджувані зауважили, що в них виникали спогади про дитинство, думки про Схід (це, вірогідно, пов'язано з використаною під час дослідження музикою), виникало відчуття тепла і світла. Після завершення вправи у багатьох виникли думки про сенс буття, плин часу, єдність зі світом. Декілька учасників експерименту зазначили, що замислились про своє буття і невміння насолоджуватись поточним моментом: «Ми постійно кудись квапимось і забуваємо подивитися довкола»; «Я подумала, що кожен момент дійсно унікальний».

Учасники також зауважували, що завдяки участі в експерименті отримали *нові знання про себе*, а саме: значущість відчуттів взагалі та вплив окремих відчуттів на психічні стани; можливість пізнавати світ і себе не лише через зір; яскравість відчуттів, коли заплющені очі; здатність отримувати задоволення від поточного моменту; усвідомлення себе як цілості.

Методологічне значення.

Запропонований арт-терапевтичний комплекс «П'ять чуттів», спрямований на поглиблення самопізнання, самоусвідомлення, усвідомлення моменту «тут і тепер» через зосередження на зорових, слухових, нюхових, смакових і дотикових відчуттях. Очікувалось, що застосування комплексу допоможе особі отримати нові знання про себе, поглибить самоусвідомлення та сприятиме покращенню фізичного і психологічного самопочуття. Експериментальне дослідження комплексу підтвердило наші очікування.

Обговорення роботи, анкетні дані та аналіз малюнків дає нам можливість припустити, що методика «П'ять чуттів» спонукає до самозаглиблення, близького знайомства із самим собою, самопізнання та здійснює досить сильний вплив на особистість.

Можна припустити, що самопізнання через тілесні відчуття інколи викликає почуття тривоги, яка, очевидно, проявляється у темних кольорах [2], які з'являються у малюнках, зроблених після експерименту.

Зосередженість на власних відчуттях з одного боку дає можливість розслабитись, отримати задоволення, викликає сильні, переважно позитивні, емоційні переживання, що, ймовірно проявляється в абстрактних малюнках.

Важливим етапом дослідження стало створення малюнку після роботи з відчуттями. Очевидно, цей малюнок виконує функцію інтеграції отриманого під час експерименту чуттєвого та емоційного досвіду, а також дає можливість для його подальшої вербалізації та усвідомлення.

Знання про себе, отримані досліджуваними, під час участі в арт-терапевтичному комплексі «П'ять чуттів» надали їм можливість усвідомити себе глибше і більш цілісно, а також спонукали до подальшого аналізу себе та своїх індивідуальних властивостей.

Головні висновки.

Арт-терапевтичний комплекс «П'ять чуттів» спонукає до самопізнання та самоусвідомлення, викликає позитивні емоції, відчуття цілісності особистості, сприяє усвідомленню моменту «тут і тепер», розширює уявлення про відчуття.

Під час експерименту з використанням комплексу «П'ять чуттів» досліджувані отримали нові знання про себе, зокрема про особливості впливу відчуттів на психічні стани; значущість різних відчуттів для себе і пізнання світу; можливості отримання позитивних емоцій та психологічного ресурсу через власні відчуття; переживання нових емоцій.

Були виявлені наступні особливості самопізнання студентів за умови використання арт-терапевтичного комплексу «П'ять чуттів»: самопізнання через тілесні відчуття викликає переважно позитивні емоції та відчуття гармонії, але може виникати також почуття тривоги; досліджувані схильні заглиблюватися у свій внутрішній світ, сильно розслаблятися, замислюватися над сенсом життя і важливістю поточного моменту; були виявлені нові для досліджуваних особливості власних відчуттів, зокрема значущість для їх самопізнання і самоусвідомлення, не лише зорових, а й інших відчуттів. Також, завдяки повторному малюванню досліджувані мали можливість наочно порівняти зміни свого у своїх внутрішніх станах, що спонукало їх до подальшого самоаналізу і самопізнання.

У подальших дослідженнях ми плануємо здійснити добір та використання валідних і надійних діагностичних методик, спрямованих на дослідження індивідуальних особливостей відчуттів і особливостей самоставлення досліджуваних; провести кореляційний аналіз для визначення вірогідних зв'язків між значущістю певних відчуттів у житті людини і тим, наскільки вона отримує від цих відчуттів задоволення; також плануємо збільшення вибірки та здійснення порівняльного аналізу даних у чоловічій і жіночій підвбірках.

Перспективи використання результатів дослідження.

Отримані результати можуть бути використані для інших досліджень з загальної психології, вікової психології, арт-терапії. Зокрема отримані результати можуть бути використані для наукових праць, спрямованих на дослідження сенсорних переваг та особливостей людини, впливу відчуттів на

психічні стани особистості, можливостей образотворчої діяльності (арт-терапії) для інтеграції чуттєвого та емоційного досвіду.

Список використаних джерел

1. Грошев И. В. Психофизиологические различия мужчин и женщин [Текст] : монография / Игорь Васильевич Грошев – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2005. – 464 с.

2. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе [Текст] / Марина Вячеславовна Киселева – СПб. : Речь, 2007. – 336 с.

3. Осипова А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учеб. пособ. для студ. вузов / Алла Анатольевна Осипова – М. : ТЦ «Сфера», 2004. – 512 с.

4. Подкоритова Л. О. Аналіз результатів апробації авторської методики «П'ять чуттів» [Текст] // Простір арт-терапії : зб. наук. праць / УМО НАПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2012; редкол.: П. В. Лушин, А. П. Чуприков та ін. – К. : Золоті ворота, 2012. – Вип. 1 (12). – С. 94–106.

5. Романовська Л. І. Основи психології і педагогіки [Текст] : навч. посіб. / Людмила Іванівна Романовська, Лариса Олександрівна Подкоритова. – Львів : Новий Світ – 2000, 2011. – 452 с.

References transliterated

1. Hroshev Y. V. Psykhofyzyolohycheskye razlychyua muzhchyn y zhenshchyn [Tekst] : monohrafiyua / Yhor' Vasyl'evych Hroshev – M. : MPSY ; Voronezh : MODЭК, 2005. – 464 s.

2. Kyseleva M. V. Art-terapyua v praktycheskoy psyolohyy y sotsyal'noy rabote [Tekst] / Maryna Vyacheslavovna Kyseleva – SPb. : Rech', 2007. – 336 s.

3. Osypova A. A. Obshchaya psykhokorektsyya [Tekst] : ucheb. posob. dlya stud. vuzov / Alla Anatol'evna Osypova – M. : TTs «Sfera», 2004. – 512 s.

4. Podkorytova L. O. Analiz rezul'tativ aprobatsiyi avtors'koyi metodyky «P"yat' chuttiv» [Tekst] // Prostir art-terapiyi : zb. nauk. prats' / UMO NAPN Ukrayiny, HO «Art-terapevtychna asotsiatsiya», 2012; redkol.: P. V. Lushyn, A. P. Chuprykov ta in. – K. : Zoloti vorota, 2012. – Vyp. 1 (12). – S. 94–106.

5. Romanovs'ka L. I. Osnovy psykholohiyi i pedahohiky [Tekst] : navch. posib.
/ Lyudmyla Ivanivna Romanovs'ka, Larysa Oleksandrivna Podkorytova. – L'viv :
Novyy Svit – 2000, 2011. – 452 s.