

7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн; Сост. А.В.Брушлинский, К. А. Абульханова-Славская. – СПб: Питер, 2000. – 349 с.
8. Сэлли Дж. Очерки по психологии детства/ Дж. Сели; пер. с англ. – М., 1989. – 345 с.
9. Человек и его символы / [Юнг К. Г. , фон Франц М.-Л., Хендерсон Дж. Л. и др.]; под ред. С. Н. Сиренко. – М.: Серебряные нити, 1997. – 386 с.
10. Юнг К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг; пер. с англ. А. В. Мантов. – СПб.: Ренесанс, 1991. – 448 с.
11. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2006. – 382 с.

Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

Резюме. В статье «Архетипная символика в тематических рисунках детей младшего школьного возраста» раскрыты возможности самопрезентации психики ребенка при стимулировании спонтанного непрогнозируемого выполнения рисунков при предложенным им ряда тем. Результаты указывают на подверженность детской психики архетипическому опыту, катализирующему процесс визуализации психических реалий.

Ключевые слова: архетип, сознательное, бессознательное, символ, психорисунок.

Резюме. В статті «Архетипна символіка в тематичних малюнках дітей молодшого шкільного віку» розкриті можливості само презентації психики дитини при стимулюванні спонтанного не прогнозованого виконання малюнків при запропонованих ряду тем. Результати вказують на схильність дитячої психики архетипному досвіду, що каталізує процес візуалізації психічних реалій.

Ключові слова. Архетип, свідоме, несвідоме, символ, психомалюнок.

© 2013

К. В. Разношинська (м. Черкаси)

ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ЗМІСТУ КОЛЬОРУ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Постановка проблеми. Сьогодні у психологічній практиці гостро стоїть проблема корекції негативних емоційних станів суб'єкта, що робить акцент на важливості розуміння психологом психологічного змісту кольору.

Дослідженням психологічного змісту кольору займалися Б. А. Базима, Ф. Біррен, Г. Браем, А. М. Еткінд, М. Люшер, Я. Л. Обухов, Ф. Стефанеску-Гоанг, Л. П. Урванцев та інші. Автори наголошують, що колір як стимул зовнішнього середовища та внутрішній образ спроможний викликати певні емоційні відчуття, стани, думки, асоціації; він є індикатором емоційних станів, що дає змогу отримати додаткову особистісну інформацію, та вагомим фактором впливу на особистість. Автори, водночас, відзначають, що не варто абсолютизувати діагностичний і корекційний потенціал кольору.

Метою статті є дослідження діагностичних та корекційних можливостей кольору в хромотерапевтичних та малюнкових методиках.

Виклад основного матеріалу. Як засвідчує аналіз наукової літератури, психологічний аспект сприйняття кольору має складну структуру і пов'язаний з емоційною сферою, соціально-культурним та естетичним ракурсами. Відтак спроби встановлення чітких відповідностей між кольором та емоційним станом не можна назвати плідними. Колірний зір людства, як указує С. В. Кравков, пройшов тривалий шлях еволюції разом із розвитком суспільства, культури та мистецтва, він постійно розвивався та збагачувався новим досвідом [7]. Існує поняття «почуття кольору», тобто складне сприйняття кольору людиною, збагачене рядом образів, асоціацій і уявлень, пов'язаних із кольором. З давніх часів відомо, що червоний колір збуджує, зелений – заспокоює, чорний – пригноблює, жовтий – покращує настрій [2].

Вплив на людський організм будь-якого зовнішнього стимула (кольору у сукупності з його носієм) відбувається на двох взаємопов'язаних рівнях: через фізіологічні системи під час процесів збудження і гальмування та через діяльність психіки, активізацію досвіду (пам'яті), мислення, включення процесу асоціативного утворення, уяви [3]. У психологічних дослідженнях наголошується на невіддільності один від одного фізіологічного і емоційного впливу кольору, що відбувається за механізмом конструювання образів пам'яті – асоціацій. Колірні асоціації беруть свій початок у колективному несвідомому, із привнесенням індивідуального досвіду розуміння змісту та емоційного відчуття кольору. Так, людина може дати основне емоційне, інтуїтивне визначення синьому, червоному, чорному кольорам, але водночас вона також відчуває, що той чи той колір емоційно означає саме для неї [5].

У розробці методик терапії автори спираються на ідею єдності фізіологічного та емоційно-психологічного впливу кольору, оскільки через вплив на психіку відбувається зцілення тіла і навпаки. У таких науках, як

соматопсихологія та психосоматика відзначається вагома роль кольора як активного зовнішнього стимула породження асоціацій, пробудження образів.

Науковці довели, що кольоротерапія є ефективним методом корекції психологічного і фізичного стану [2; 6]. Дослідженням взаємодії органів тіла і колірних променів та впливу колірних відчуттів на швидкість психічних процесів займався В. М. Бехтерев. Експериментальні дослідження В. М. Бехтерева та І. Н. Спіртова довели збуджуючий та пригнічуючий вплив різних кольорів, у зв'язку з чим В. М. Бехтеревим було поставлене завдання використання терапевтичного впливу кольорів на психічний стан душевнохворих. Так, нині у психіатричній практиці набули широкого застосування різні хромотерапевтичні та арт-терапевтичні методики.

Кольоротерапія ефективно застосовується в лікуванні ряду захворювань, а також больового синдрому. Дослідним шляхом було з'ясовано, що блакитний і фіолетовий відтінки знімають біль і заспокоюють нервову систему, а жовтий і червоний сприяють покращенню настрою, підвищенню загального тону організму і збільшенню активності. У лікуванні психічних захворювань ефективно себе зарекомендував зелений колір. Г. Е. Бреслав слушно зауважує, що грамотне застосування спрямованих світлових променів дозволяє впливати безпосередньо на певні зони тіла або на весь організм, сприяє покращенню метаболізму, психічного і фізичного стану. Перебуваючи деякий час в приміщенні певного кольору, людина може вилікуватися від ряду захворювань і відхилень без застосування ліків [2].

Кольори малюнка, його загальна гама, яка так чи так відчувається під час безпосереднього сприймання твору, свідчить про певне емоційне навантаження. Психологу важливо звертати увагу на депресивні чорно-сірі кольори, або «ріжучі», суперечливі, що свідчить про концентровано-негативний стан. Особливо яскраво ці особливості використання кольору, як засвідчують дослідження [9; 12], виявляються в продуктах творчості психічнохворих, або особистостей з межовими нервово-психічними станами (МНПР) – кольорова гама їх психомалюнків не має єдності, колір не наповнює форму, а виступає окремо, як крапка, штрих (як у випадку з LSD-переживаннями), переважають негативно емоційно наповнені кольори.

Відомі особливості впливу різних кольорів на людину. Так, *червоний колір* допомагає при депресії і пригніченому настрою, він активізує і збільшує енергетичний резерв. *Помаранчевий колір* тонізує, «дарує» молодість, знімає больові відчуття, покращує кровообіг, позбавляє від депресії. *Жовтий колір* ефективний у стимуляції розумової діяльності, він допомагає сприймати і генерувати ідеї, сприяє концентрації уваги, допомагає позбавитися від так званої творчої кризи, знімає апатію і покращує настрій. *Зелений колір* заспокоює, знімає головний біль, втоми, роздратування, створює відчуття комфорту і відпочинку. Ще одним заспокійливим кольором є *блакитний*. Він розсіює тривогу та знімає напругу. Темні і глибокі відтінки *синього* використовуються в медитації – під його впливом організм розслабляється, біологічні процеси уповільнюються. Він несе відчуття стійкості, стриманості, спокою, допомагає позбавити від галюцинацій, сприяє вилікуванню старечого слабоумства. Він ефективний при таких станах, як меланхолія, іпохондрія, істерія та епілепсія. Більш глибокий колір – *фіолетовий*. Він заспокоює, умиротворяє, стимулює інтелектуальну діяльність, пробуджує натхнення й уяву, підвищує енергію і працездатність, сприяє спокійному сну. *Коричневий* є кольором землі, він може надати відчуття своєрідного сховища та захисту, твердої основи під ногами, впевненості та сил. Людина, що перебуває під впливом коричневого кольору, за словами Л. Бондс, надзвичайно наполеглива, не схильна до хвилювання і вважає, що життя складніше, ніж здається на перший погляд [1]. *Сірий колір* є сумішшю всіх кольорів, що утворюють нейтральний фон. У ньому відсутні психічні фантазії, напрямок, будь-яка дія взагалі. Якщо людина обирає сірий колір, її внутрішні інтереси знаходяться у «сірій зоні», що пояснюється як спроба втекти від проблем. *Чорний* – це колір протесту, відсічі, заперечення, неприйняття правил і принципів. Це колір страху, темряви, але водночас і колір осягнення, тому він допомагає пізнати себе та розкритися. *Білий колір* символізує кінець і початок, перехід на новий, більш якісний рівень. Білий – це може бути як відсутність кольору, так і наявність усіх кольорів одразу. Він допомагає подолати скутість та нерішучість, підняти тону [6].

Е. Т. Дорофєєва відзначає, що колір має вагоме змістове наповнення, яке відображається в психіці конкретного суб'єкта через досвідні асоціації, образи, форми, що несуть назовні інформацію про самого суб'єкта. Колір може набувати стійкого значення, позначаючи конкретні предмети та явища. Асоціативний характер мислення людини дає змогу оцінити стійкість цих зв'язків, визначити здатність кольору виступати в якості знака певної знакової ситуації, виконувати певні семантичні функції [4]. Оцінка кольору, за Л. М. Івановим, формується на основі прямих і ускладнених конвенційних колірних асоціацій. Виникнення колірної асоціації та її наступне закріплення має опосередкований характер [5]. У студіях В. Тернера колірний символізм розглядається як результат соціального, біологічного і психологічного досвіду. Автор доводить, що «... в примітивних суспільствах три кольори – білий, червоний та чорний – є не просто різницею в зоровому сприйнятті різних частин спектра; це скорочені та концентровані позначення великих областей психофізіологічного досвіду, що зачіпає розум, усі органи відчуття, пов'язані з первинними груповими відносинами» (цит. за: [5, с. 28]).

Отже, колір у психології розглядається як мова душі, носій колективного та індивідуального досвіду, засіб терапевтичного впливу. Практичною психологією продуктивно використовуються методи, що спираються на

характеристики кольору, а саме: проективний малюнок, психомалюнок, арт-терапевтичні методики, тестові методики, робота з «внутрішнім простором» – візуалізація кольору; вироблення синестезійних відчуттів та інші.

До тестових хромотерапевтичних методик відноситься відомий тест М. Люшера. Досліджуваному пропонується обрати певні кольори. Кінцевий результат тесту становить собою великий об'єм інформації, що стосується усвідомлюваної та несвідомої психологічної структури суб'єкта, зон психічного стресу, стану секреторного балансу або дисбалансу [8]. Цей тест використовується в медичній практиці як допоміжний засіб для визначення діагнозу. Було помічено, що стан стресу діагностується за допомогою тесту М. Люшера задовго до того, як стануть наявними його фізіологічні вияви.

Н. Палій відзначає важливість використання кольору в роботі з дітьми. Дослідниця наголошує, що «ненормальне» використання, зловживання кольором або кольоровою комбінацією допомагає глибше зрозуміти емоційний стан дитини. Оскільки діти через домінування емоційної сфери над рацією особливо схильні до використання кольорів, то саме в їх продуктах малюнкової творчості найбільш чітко прослідковується зв'язок між використанням того чи того кольору та емоційним станом [9].

Під час малювання на колір покладається роль «орієнтира» в зображеній образній інформації. Він несе символічний зміст, який потребує дешифрування. Розкриттю змісту кольору сприяє прийом інтерпретації. При аналізі психомалюнка враховуються значення кольорів не як таких (про що йшлося вище), а той контекст, в якому вони використовуються в малюнку.

Колір, як наголошує В. Ф. Петренко, у творчій продукції суб'єкта є не абстрактною одиницею, а обов'язково наповненням символу, його емоційною характеристикою і в сукупності із цим символом складається в образ. Тому інтерпретація проходить на двох рівнях: тлумачення змісту форми образу, його просторових, часових характеристик; інтерпретація емоційного колірної змісту малюнкових образів [10].

Важливо вказати, що використаний у малюнку колір не тільки несе діагностичну інформацію, а вже саме його застосування має терапевтичний ефект (особливо під час використання фарби, кольорових олівців). Т. В. Снегірьова підкреслює єдність діагностичного і терапевтичного впливів кольору у малюнку. Автор пише: «Просторові і колірні особливості, представлені в малюнку, – перше, на основі чого складається його сприйняття як цілісного художнього образу. Але, як і топометрична мова малюнка, колір може виконувати роль акценту, що передає тонкі психологічні відтінки внутрішньосімейних взаємин (мати і син, які перебувають по різні боки сімейного ряду, розлучені іншими членами сім'ї, можуть бути з'єднані кольором, що забарвлює їх фігури кольором, нерідко єдиним в малюнку, що може вказувати на їх внутрішню близькість» [11, с. 9].

Автор методу психоаналізу комплексу тематичних психомалюнків академік НАПН України Т. С. Яценко [12; 13] також наголошує на єдності діагностико-корекційного впливу у процесі аналізу малюнків. Під час інтерпретації на спільність кольорів у промальованих образах звертається особлива увага. Як приклад наведемо уривок стенограми [12].



Рис. 1. Я йду назустріч біді

П.: Чому вершник зацікавлений у біді, що так поспішає їй назустріч?

Н.: Це моя життєва позиція. Мені постійно потрібна якась мета, біда, щоб жити і творити. У мене таке враження, що я живлюся енергією від негативу.

П.: І вам постійно треба протистояти, чомусь протидіяти. Це об'єктні відношення: вони відриваються від стосунків із рідними і переносяться на будь-яку іншу ситуацію в соціумі. Звідти ви черпаєте енергетику.

Н.: Це більше пов'язано з матір'ю. Батько дотримувався іншої позиції: він постійно лякав маму, щоб мама потім лякала мене, тобто ніколи не діяв напружено. Тому він для мене залишається чистим образом.

П.: Образ батька вам ближче. На цьому малюнку ви зображені в блакитному плащі, це також колір батька (за результатами аналізу попередніх малюнків).

Н.: Батько є для мене чистим образом: чесний, щирий, завжди дотримувався обіцянок. А в мамі я бачила більше негативного.

П.: Ви почувалися більш комфортно у спілкуванні з батьком чи матір'ю?

Н.: Ні з батьком, ні з матір'ю. Спілкування з батьком мені було більше до душі, але я його не розуміла. Було і розуміння, і нерозуміння водночас. З батьком у мене виникало менше конфліктів, але він був глухий, закритий.

П.: Присутні амбівалентні почуття: "плюс" і "мінус", розуміння і нерозуміння. Тому на малюнку ми не бачимо обличчя вершника. Ми не можемо визначити, чи розуміє вершник небезпеку взагалі чи просто мчить і не знає того, що може загинути. Можна припустити, що коли у спілкуванні з людьми у вас виникає напруга, вона може зумовлювати у вас не зовсім раціональні порухи. Тоді ви дієте більше емотивно, ніж раціонально.

Н.: Так, мої емоції превалюють над раціо. Це в мене, мабуть, таки від батька.

Як засвідчує стенограма, колір не тільки дає змогу одержати діагностично важливу інформацію (зокрема, про амбівалентність ставлення Н. до батька і ідентифікацію з ним, що вказує на Едіпову залежність), а й допомагає протагоністу сприйняти інтерпретацію психолога без опорів.

Під час аналізу психомалюнка важлива інтерпретація кольорів значущих образів: близьких людей, значущих предметів. Важливо звертати увагу на те, яке забарвлення переважає, оскільки в одному образі можуть бути об'єднані протилежності, що свідчить про амбівалентність стосунків (наприклад, як засвідчує представлена стенограма, образ рідної людини об'єднує у собі і негативні, і позитивні за емоційним сприйняттям кольори), або може мати розбіжності інтерпретація змісту кольору психологом і самим автором.

Ефективним є використання хромотерапевтичних методик у груповій роботі, а саме у групі АСПП та під час арт-терапевтичних групових занять для емоційного зближення її учасників, вивільнення негативних емоцій. Поширеним у форматі арт-терапії є прийом малювання на вільну тему з акцентом на використанні кольору («Мій кольоровий образ», «Кольоровий образ мого життя», «Коли я у поганому настрої», «Мій стан зараз», «Колір мого дитинства»). Хромокорекція відбувається на двох рівнях: безпосередня терапія під час використання кольору; корекція шляхом перемалювання твору з негативною кольоровою гамою на позитивне забарвлення [10].

Отже, методики з використанням кольору дають змогу виявити емоційний стан суб'єкта, констатувати наявність переживань, фізіологічної, психологічної напруги, виявити їх детермінанти, дослідити особливості емоційних стосунків між близькими людьми, що сприяє психокорекції.

Висновки. Психологічна наука використовує потенціал кольору як індикатор емоційних станів та вагомий фактор впливу на формування емоційного фону особистості. Саме ці властивості кольору використовуються сучасними психологами-практиками через застосування численних хромотерапевтичних методик у процесі терапії мистецтвом та творчою діяльністю. Врахування психологічного змісту кольору під час інтерпретації психологічної продукції суб'єкта сприяє результативності психодіагностики і психокорекції. Тому тема дослідження є досить корисною у корекційно-діагностичній роботі психолога-практика і потребує подальшої розробки.

Література:

1. Бондс Л. Магия цвета / Л. Бондс. – Харьков : Фолио, 1996. – 134 с.
2. Бреслав Г. Э. Цветовая психология и цветолечение для всех / Г. Э. Бреслав. – СПб. : Б&К., 2000. – С. 212.
3. Вундт В. Основы физиологической психологии. – М., 1880. – С. 589.
4. Дорофеева Э. Т. Сдвиги цветовой чувствительности как индикатор эмоциональных состояний / Э. Т. Дорофеева. – Л., 1970. – С. 319–326.
5. Иванов Л. М. Экспериментальное исследование цветowych ассоциаций / Л. М. Иванов, Л. П. Урванцев // Проблемы рационализации деятельности. – Ярославль, 1978. – Вып. 2. – С. 55–64.
6. Калиниченко С. Разноцветное настроение: цвет и его влияние на психику / С. Калиниченко // Компьютер-Пресс. – 1993. – № 1. – С. 80.
7. Кравков С. В. Цветовое зрение / С. В. Кравков. – М. : Медицина, 1951.
8. Люшер М. Цветовой тест Люшера. – М. : Эксмо-Пресс, 2002.
9. Палій Н. Арт-терапія як метод психокорекційного впливу на емоційну сферу дитини / Н. Палій // Мандрівець. – 1999. – № 3. – С. 65.
10. Петренко В. Ф. Взаимосвязь эмоций и цвета / В. Ф. Петренко, В. В. Кучеренко // Вест. МГУ. Сер. "Психология". – 1988. – № 3. – С. 70–82.
11. Снегирева Т. В. Смысл и символ в проективном рисунке / Т. В. Снегирева // Вопросы психологии. – 1995. – № 6. – С. 26.
12. Теория и практика глубинной психокоррекции : Первая Авт. школа академика АПН Украины Т. С. Яценко. – Донецк : ДИИПиП, 2008. – 268 с.
13. Яценко Т. С. Малюнок у психокорекційній роботі психолога практика / Т. С. Яценко, М. Г. Чобітько, Т. І. Доцевич. – Черкаси : Брама, 2003.

Резюме. У статті розкрито особливості інтерпретації змісту кольору у різних науково-психологічних підходах. Акцент зроблено на використанні діагностичного та терапевтичного потенціалу кольору.

Ключові слова: колір, психологічний зміст кольору, хромотерапія, психомалюнок, психодіагностика, психокорекція.

Резюме. В статті раскрыты особенности интерпретации содержания кольору в различных научно-психологических подходах. Акцент сделан на использовании диагностического и терапевтического потенциала цвета.

Ключевые слова: цвет, психологическое содержание цвета, хромотерапия, психорисунок, психодиагностика, психокоррекция.

© 2013

И. М. Сергиенко (г. Черкассы)

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ СОВМЕСТНОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СУБЪЕКТУ САМОРАЗВИТИЯ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРПРЕТАЦИИ)

Постановка проблемы, её связь с важными научными и практическими задачами. Большое число контактов между людьми как атрибут современной реальности, насыщенной коммуникацией, представляет собой значительную психологическую нагрузку на человека. Психология направлена на помощь личности в решении актуальных жизненных задач, чтобы человек, имея высокий уровень эффективности профессиональной деятельности, сохранял при этом своё психологическое здоровье. Во многом это зависит от качества диалогов, которые ведет субъект жизнестворчества в процессе организации своей деловой и личностной коммуникации. Трансформация диалога может представлять перспективное направление в сфере психологической практики, однако оно требует разработки теоретических и методических основ для создания эффективных методов диагностики и коррекции нарушений взаимодействия между людьми. Изучение диалога между психологом и личностью, обратившейся к нему за помощью, в контексте анализа структуры их совместной деятельности может быть полезным для исследования диалогического взаимодействия в других коммуникативных ситуациях.

Анализ последних исследований и публикаций по проблеме, выделение её нерешенных частей. Изучением диалога в контексте повышения эффективности психотерапевтической практики занимались такие психоаналитики, как А. Грин, Г. Левин, Р. Фридман, Ч. Бреннер [7], А. Фальчи [8], М. Якоби [10] в контексте исследования методических аспектов построения коммуникации между психотерапевтом и пациентом. Кроме того, выяснению теоретических и методических аспектов диалога между психологом и клиентом посвятили свои труды Т. А. Флоренская [9], Г. А. Ковалев [2], Г. В. Дьяконов [1], И. А. Погодин [6]. Однако вопрос исследования взаимосвязи внутреннего диалога с внешней коммуникацией субъекта жизнестворчества методами глубинной психологии остается мало разработанным.

Одним из перспективных направлений исследований является изучение диалогического взаимодействия в процессе активного социально-психологического обучения (АСПО), метода личностной групповой психокоррекции, разработанного Т. С. Яценко [3].

Формулировка цели статьи. Цель представленной статьи – обобщить результаты исследований специфики диалогического взаимодействия в процессе АСПО в контексте анализа структуры совместной исследовательской деятельности в процессе оказания психологической помощи субъекту саморазвития.

Методы исследования. Диалогическое взаимодействие психолога и субъекта саморазвития мы изучаем с помощью системы психологических методик, среди которых: в психодраме – техники „Социальный атом“ и „Культурный атом“ Я. Л. Морено [5], групповая тематическая психодрама, социометрия в действии, техника „Социальный атом в виде игрушек“ (авторская модификация), „Стоун-расстановка“ (авторская модификация), интросубъектная психодрама „Моя внутренняя психологическая Вселенная“ (авторская модификация); в арт-терапии – диалог левой и правой руки (авторская модификация), диалог рационального „Я“ и эмоционального „Я“ (авторская модификация), диалог „мужского „Я“ и женского „Я“ (авторская модификация), коллаж „Мой мир“ (авторская модификация), диалог через рисунок (авторская модификация), совместное диалогическое рисование (авторская модификация); в песочной терапии – техника „Мой мир“, „Мир женский и мир мужской“ (авторская модификация); в глубинном интерактивном познании – работа с диадическими и полиобъектными предметными моделями (авторская модификация), анализ комплекса тематических рисунков (авторская модификация), параллельный анализ тематических авторских и неавторских рисунков (авторская модификация); в сказкотерапии – „Воображаемая психологическая консультация – в мире животных“ (авторская модификация); тест психологической дистанции „Мое созвездие“ (авторский вариант), тест Люшера, ЦТО, ТАТ, тест Сонди, тест „Черная лапка“, опросник А. Е. Личко.

Изложение основного материала исследования. Мы предлагаем рассматривать диалог как функцию, объект и атрибут жизненного творчества личности, которое осуществляется на протяжении всей жизни. В