



МРНТИ 15.41.61

Научная статья

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2024-148-3-226-243>

## Этнокультурный символ «шанырак» как метод арт-терапевтической работы

А.А. Исаханова 

Astana IT University, Астана, Казахстан

(E-mail: [assel.issakhanova@astanait.edu.kz](mailto:assel.issakhanova@astanait.edu.kz))

**Аннотация.** В период активного развития практической психологии в Казахстане и клиентоориентированного подхода перед нами стоит вызов – обновления психотерапевтических инструментов. Арт-терапия как один из наиболее распространённых и глубоких подходов в психологии является тем ориентиром, который помогает эффективному и легкому взаимодействию с клиентами и их проблемами. В связи с этим новый разработанный арт-терапевтический метод «Шанырак» эффективно работает, как подтверждают результаты апробации, и отвечает современному вызову.

Использование этносоциальных конструктов в психологии на сегодняшний день является необходимостью, которая обусловлена феноменом «этнического возрождения» или «этнического парадокса современности», через использование данных конструктов эффективность работы в подходе арт-терапии возрастает, повышая эффективность работы, и облегчает установление контакта с «символическим» бессознательным, раскрывая более глубокие внутренние интерпретации заявленной проблемы. Это можно оценить в данном исследовании по апробации метода и его результатам.

В апробации метода приняли участие 137 человек в возрасте от 17 до 50 лет, а также 15 практических психологов, работающих в подходе арт-терапии и преподавателей предмета «Арт-терапия» в вузах города Астаны. Полученные результаты и комментарии дают возможность заключить то, что арт-терапевтический метод «Шанырак» может быть использован как самостоятельный метод, так и вспомогательный метод в работе со страхом.

**Ключевые слова:** арт-терапия; Шанырак; страх; метод; символ; мандала.

## Введение

Особенность проявления этнической культуры в личной картине мира – одна из самых мало исследуемых тем в психологии на сегодняшний день. Данная проблема связана со многочисленными факторами трактовки, развития, применения понятий и требованиями научной среды. Однако даже это не останавливает интерес обывателей к особенностям восприятия мира через призму этнокультурных ценностей, особенностей, возможностей развития. Интерес к изучению этнических особенностей, корней и истории, понимания своего генетического происхождения становится важным вопросом, который привлекает внимание не только старшего поколения, но и молодежи.

В казахстанском обществе растущий интерес к этнокультурным особенностям подтверждается множеством социологических исследований. Казахстанцы отмечают, что обращение к своему культурному наследию помогает находить ответы на важные вопросы жизни, личного развития и определения своего места в ходе истории, а также понимания смысла жизни [1].

Интерес казахстанцев отражает современный феномен социально-психологического развития общества, раскрывающийся как «этническое возрождение» и/или «этнический парадокс современности». Данный феномен отражает повышение сознательной значимости этнической ориентации общества, интерес к национальной культуре и включение в каждодневный ритм жизни «этно» элементов как в одежде и аксессуарах, так и в межличностном и межгрупповом взаимодействии [2].

Этнический парадокс современности проявляется не только в социальных взаимоотношениях межличностного и межгруппового характера, но и влияет на самоопределение, самореализацию и самопознание. Современные психологические методы не могут оставаться от этого влияния в стороне и не изменять методы работы в практическом русле. В связи с этим новые методы, основанные на этнических аспектах восприятия символов созидания, гармонии, развития, могут стать хорошим подспорьем для практической работы и теоретического подкрепления новых исследований.

В связи с этим нашей целью стала разработка методов арт-терапевтической работы, основанной на символах казахстанского общества, и развитие современной арт-терапии в Казахстане. Разработанный метод «Шанырак» стал первым положительно показавшим себя методом современной арт-терапии в практическом применении.

## Научная методология исследований

«Этническое возрождение» затрагивает абсолютно все сферы жизни современного казахстанского общества, социальные программы развития республики [3], кросс-культурные исследования [4], [5], тренды исторического стиля одежды в современной интерпретации [6], [7], гастрономию [8] и т.д. Данный феномен раскрывает психологические потребности развития смысловой составляющей этнической основы самопознания и самореализации личности через символизм национальной культуры.

Символ – это образ, обладающий смысловым значением, несущий нечто неопределенное и неизвестное, нечто больше, чем обыденное сознание человека [9]. Символическим является то, что выходит за рамки прямого и не поддается точному определению и объяснению. Символизация – это социально-психологический процесс, необходимое условие в формировании культуры и общества в целом, помогающий закрепить в сознании личности образы, формы, идеи и поведенческие паттерны. Анализ символов является одним из актуальных и наиболее приближенных инструментов в понимании и раскрытии субъективного мира личности [10].

Сегодня у нас больше знаний о символах, чем у предыдущих поколений, однако мы еще не всегда можем правильно их использовать и трактовать. Символизм – это тонкая связь культуры, истории и современного склада бытия человека. Символизм, наполненный значениями и смыслами, несет в себе культурные установки.

Культурные установки – это своего рода «идеалы, в соответствии с которыми личность (предмет, явление) квалифицируется как «достойная/недостойная», вырабатываются они на протяжении исторического пути развития народа, этнической группы, представителей одного социально развитого общества. Данные установки реализуются как конструкты личностной основы значений восприятия мира и откладываются в социальной памяти, формируя приемлемые паттерны поведения, активируемые символическим значением образов, раскрываемых через их смысловую нагрузку [21]. Этот процесс реализации показывает то, о чем в течение исторического развития мы, люди, договорились друг с другом, выработали, переняли для успешной социализации и общественного взаимопонимания. Именно он отделяет нас от бездны хаоса, упорядочивает жизнь, поэтому его нужно соблюдать» [11].

Культурные установки включают в себя четыре фактора психологического развития личности – социальный, религиозный, эстетический, философский [9]. Все эти факторы в полной мере дают возможность развития смысловых составляющих личности в самопознании и самореализации. В связи с этим исследование символов является значимым направлением в познании социальной ориентации, социокультурной программы, особенностей личностного развития и смысловой основы современного человека в аспекте «этнического парадокса современности».

Для казахов символ всегда был больше, чем просто знак или определение. В каждом символе раскрывалась своя история, понимание, направление и даже ритуальное или магическое значение. Одним из значимых символов нашего общества как в прошлом, так и на сегодняшний день является «Шанырак». «Шанырак» в призме символического мира и его психологической интерпретации приравнивается к мандале, символу универсально выраженного архетипа целостности [13].

Слово «мандала» переводится как «круг», и взято оно из тибетского языка, где означает «центр», а иногда – «то, что окружает» [12]. Мандала способствует расширению внутренних конфликтов и созданию спокойного и гармоничного состояния как во внутреннем мире, так и в окружающем. Мандала отражает отношение человека с внешним миром, и взаимоотношения между различными аспектами внутренней реальности. Мандалы используют в различных аспектах социокультурных направлений работы с личностью: в религии, психотерапии, культуре, архитектуре и т.д.

В психотерапии мандалы используют для самопознания, диагностики, психологической медитации и/или релаксации, так как они передают разные формы бытия, первичные и странные переживания, а иногда также опыт важных открытий. В отличие от дневника, представляющего собой линейный способ фиксации наблюдений за собой, мандала является «гештальтным» способом отражения, пригодным для ретроспективного анализа [14].

Можно увидеть сходство мандалы с зачатием и дальнейшим развитием плода в матке: «Вершина космической горы представляет собой не только наивысшую точку на земле, но и пуп земли, то место с которого началось творение», и которое также отражает символ мандалы, символ круга с точкой внутри – главного смысла, заложенного в его [15]. К.Г. Юнг пишет: мандала – символ всех священных сил – как созидательных, так и разрушительных [15]. Мандала встречается в религиозных, культурных и традиционно-исторических источниках познания человеческого бытия, его души и психики. Историческое значение мандалы, ее смысл, символизм заключаются в бессознательном значении, которое из источников первоначальных нашло отражение в современности и практически не поменялось.

В процессе работе с мандалами наилучший результат авторы мандалы (клиенты) получают в процессе непосредственного рисования мандал на бумаге, независимо от формата бумаги и вида используемых инструментов. В настоящий момент есть много готовых трафаретов для мандал, однако, как отмечают арт-терапевты, наилучший результат авторы мандалы (клиенты) получают при рисовании самостоятельно, без использования трафаретов. Даже при анализе мандал можно судить об особенностях работы с ними в процессе изображения. Так, движение руки при изображении основной части по часовой стрелке отражает осознание бессознательных процессов при решении поставленных задач и/или проблем автором. Если движение в процессе рисования имеет противоположную направленность, это может быть свидетельством процесса психического регресса. Данные заметки впервые были сделаны еще К.Г. Юнгом, позже подтверждены современными исследователями, арт-терапевтами. Изменения глубины психических процессов в процессе изображения отражают непрерывный диалог объективности и субъективности процессов психики во время интенсивной работы [9].

Движения в процессе рисования мандал в каждый отдельный период времени характерны для кортикальной активности головного мозга. Данные колебания психической деятельности отражаются в ощущении движения, изменения, взаимодействия настоящего с желаемым, передаваясь активно в рисунке, запуская процесс изменения, осознания и анализа с позиции здесь и сейчас. Поэтому статичные формы в рисунке мандалы не могут быть приемлемыми для работы над заданными процессами, которые должны привести к изменениям поведения. Копытин в своей работе пишет, что движение в мандале вправо связано с высокой степенью сознательного контроля личности, а движение влево связано с состоянием транса и другими измененными состояниями. Регулярное рисование мандал помогает психике запускать самоисцеляющие процессы, не только в работе с ментальным состоянием, но и с физическими составляющими здоровья личности человека. Создание мандалы, как

правило, успокаивает, приводит в равновесие эмоциональный фон, человек погружается в состояние транса, через которое он созерцает мир, наслаждаясь им, принимает его и все происходящее с ним в этот момент своей жизнедеятельности [16].

Процесс анализа мандал можно сравнить с постановкой диагноза в медицине по справочнику внутренних болезней, скрытых от первоначального взгляда врача, доступного лишь при детальном изучении анализов пациента. Разница лишь в том, что вместо анализов – рисунок, вместо внутренней болезни – поведенческие реакции [9]. А.И. Копытин отмечал: «грань между субъективными и объективными способами оценки информации на самом деле зыбка, предмету оценки мандал больше соответствует метафорический стиль» [16]. Сам по себе материал изучения мандал становится проводником по внутреннему миру человека, его возможностям, страхам, желаниям, скрытым потребностям. Мандала - это метод соприкосновения с древностью и глубиной своего «Я» через психологическую практику, элемент работы арт-терапии, архетип, укоренившийся в бессознательном [7]. В современном изменчивом мире работа с мандалами позволяет человеку найти стабильность через бессознательную проекцию восприятия себя в качестве центрального элемента силы, реконструкции своих отношений с внешним миром.

В казахской культуре образ мандалы активно прорисовывается в мифах, легендах, архетипических посланиях и быте через образ «Шанырака». «Шанырак» издревле наделяли сакральным значением, и в XXI веке мы по-прежнему относимся к нему с большим уважением и трепетом. «Шанырак» давно перестал восприниматься как часть предметного мира, он стал символом независимости, свободы и развития. Символизм «Шанырака», заложенный в культурные объекты этнического самосознания человека, несет большой потенциал саморазвития и решения современных проблем изменчивости окружающего мира.

«Шанырак» в себе отражает не только этнические особенности, но и несет феномен коллективного бессознательного. Его можно разделить на два компонента коллективного бессознательного общечеловеческого информационного поля – это круг и крест.

Круг, или мы можем назвать его мандалой, – универсальный архетип целостности восприятия окружающего мира и себя в этом мире. Мандала представляет собой круг, объединяющий в себе два основных понятия всеобщего бессознательного, культурного начала человеческой природы развития психики, способствует решению внутренних конфликтов и создает гармоничное состояния субъекта, работающего с ней. Первое упоминание мандалы и ее образ в виде круга, применение ее в эзотерических и культурных аспектах появилось примерно к 2300 г. до нашей эры в древней Месопотамии, а образ современной свастики – креста, заключенного в круг, – возникло в культуре Дальнего Востока приблизительно в 3000 г. до нашей эры. В казахской культуре крест или символ свастики – узор «айқас» несет глубокое значение единства рода, развития, перемен, достижения намеченного. В древние времена крест, известный сегодня у казахов как узор «айқас», символизировал устройство природы, начиная от ее сторон до четырех сезонов года. Символ креста, заключенного в круг, часто встречается не только в восточной и азиатской национальной культуре, но и в европейском наследии современных стран

Европы и США. Смысловая нагрузка данного символа очень схожа в мировых культурах, раскрывая связь человека и природы, включает в себе взаимодействие четырех стихий, четырех времен года, четырех сторон света, четырех возрастных комбинаций взросления и развития. Человек как основа данного образа, круга с крестом внутри, представляет символический центр, внутреннюю основу, то, с чего все начинается и с чем все заканчивается. Так же в древности шумеры ассоциировали времена года с четырьмя небесными телами, наиболее яркими и заметными, – Марсом, Сатурном, Меркурием и Юпитером. Жители Вавилона связывали с этими планетами «небожителей», «высших существ» – богов, которые, объединяясь в образе мандалы, служили ориентирами, направляющими солнца, общего источника всего живого (середина мандалы, исходная точка). Данная интерпретация и сегодня находит свое описание как в трактовке древних работ, так и в эзотерических направлениях «работы» с человеком, его самоощущением, самосознанием, в ней солнце олицетворяет начало, глубинное «Я», бессознательное.

Человек с самого начала работы с мандалой, раскрывая ее значение и смысл, располагал себя в ее центре, на пересечении и/или соединении четырех составляющих, четырех оснований и направлений, идентифицируя себя с солнцем, богом, началом, запускающим жизнь и завершающим ее смертью, развивающим плодородие и отнимающим возможность продолжения. Данная смысловая составляющая мандалы проецирует психологическое развитие, проекцию внешней формы психики, разделённую на этапы онтогенетического развития, воплощенного в культурной конструкции. Современное общество имеет представление о солнечной системе, ее структуре и расположении элементов, центральным значением которого является солнце, и это также является отражением его бессознательного через генетическую составляющую памяти, культурного наследия и историю.

Современное общество испытывает потребность в том, чтобы найти некий центр, стержень своего существования, энергетический столб, ориентир в быстро изменяющемся мире, который мог бы стать основой, центральным элементом, обозначающим его самого, – современного человека, существо, живущее в быстром ритме изменений и переключений. Через психологическую призму данную потребность можно рассматривать еще и как потребность в возможности «спрятаться», «скрыться» от внешних факторов стресса, изменчивости и неустойчивости. Удовлетворение ее позволяет черпать силы из стресса, убежища в виде бессознательного, через принятия его, признание своих внутренних ресурсов [18]. А после реструктурировать свои отношения с внешним миром через заботу о внутреннем, психическом, проявляющемся в архетипах и образах культуры, этноса, нации. Таким образом, символ мандалы, заключающий в себе удовлетворение всех актуальных потребностей, помогает человеку структурировать и ввести в равновесие взаимодействие между окружающей действительностью и внутренним миром [19].

Использование такого значимого символа, как мандала, в психотерапевтической работе раскрывает внутренний потенциал бессознательных процессов, помогая клиенту глубже проработать поставленные проблемы, принять верные решения, касаемо своей личности и своих потребностей.

Разделение единого целого на четыре элемента в мандале отражает процесс дифференциации личности в сознательном и бессознательном, культурном и религиозном, психическом и физическом, связанный с раскрытием энергии одного и ее распределением по всем четырем частям. В плане психического развития аналогичный паттерн предполагает стабилизацию, расширение и созревание «Эго», что сопровождается прогрессивной дифференциацией четырех основных психических функций (мышление, чувства, интуиция, ощущения) [20].

Мандалу, круг с крестом внутри, использовали и продолжают использовать в качестве религиозно-культурного инструмента, способствующего объединению личностных проявлений психической жизни и самоидентификации, в психологии этот подход объединения через круг официально не прорабатывался. В связи с этим на основе проведенного анализа литературы и работы в подходе арт-терапии нами был разработан и апробирован арт-терапевтический метод, получивший название «Шанырак». Уникальность метода и отличие от работы с мандалами заключается, во-первых, в его приближенности к этническому символизму, культурному восприятию, что становится очень значимым в период этнического парадокса современности и раскрывается в нашей стране увеличением интереса к языку, традициям, внешним признакам материального составляющего бытия. Во-вторых, метод «Шанырак» работает как в направлении психотерапевтическом в работе со страхами, преодолении и/или принятии своих страхов, так и в коучинговом подходе арт-терапии планирования, визуализации будущего и переживания эмоций, связанных с достижениями. В этой публикации мы больше будем ориентироваться на психотерапевтическую основу метода работы со страхами и раскроем результаты апробации.

Страх является фундаментальным эмоциональным состоянием, знакомым каждому. Люди неизбежно сталкиваются со страхом в своей жизни. В психологии страх рассматривается как отрицательно окрашенное чувство, которое помогает в выживании и самозащите. Тем не менее, страх может привести к созданию психологических барьеров и препятствий, которые трудно преодолеть. Эти страхи, поражающиеся нашими собственными мыслями, могут мешать социализации, личностному развитию и адаптации. Часто страх вызывает стрессовые ситуации, оказывая разрушительное влияние как на самого человека, так и на его окружение.

Использование рисунков для изучения страхов было широко применено в психологии, где они часто служат ключевым инструментом для выявления черт личности. Однако в настоящее время отсутствует полное и актуализированное понимание того, как рисунки отражают индивидуальные особенности в обработке страхов, а также изменения в категориях познания в контексте эволюции современной реальности. Это представляет собой сложность в интерпретации рисунков и понимании глубинных аспектов личности.

## **Результаты исследования и обсуждение**

Арт-терапевтический метод работы со страхом «Шанырак» подразумевает глубокую проработку данного чувства, соприкасаясь как с сознательным, так и с бессознательным,

раскрывая точные интерпретации и виденье человека своего страха в четырех плоскостях эмоционального восприятия и воспроизведения своего осознания отношения к страху и изменениям, которые он несет. Техника «Шанырак» довольно проста. Для ее выполнения понадобится белый лист бумаги формата А4 с нарисованным кругом, разделенным на четыре части, шаныраком, цветные карандаши и 30-40 минут времени. Метод может применяться индивидуально и в групповой работе.

Инструкция метода «Шанырак»: «Сосредоточьтесь на своем страхе, выберите цвета, обозначающие для вас страх. После выбора подумайте о том состоянии, которое вы хотите иметь, ощутить, в котором хотите находиться после преодоления страха, представьте и почувствуйте его, почувствуйте не только в виде мыслей, добавьте к мыслям телесные ощущения, эмоции, образы. Теперь выберите цвета, обозначающие для вас чувство – состояние без страха.

Возьмите карандаш нейтрального цвета, не связывающий вас ни с одним, ни с другим чувством, тот, который вам приятен, и нарисуйте круг на весь лист. Если круг уже нарисован, вы можете его обвести или оставить его без изменений. Круг должен быть примерно такого же размера, как ваше лицо. Внутри круга нарисуйте пересекающиеся 4 линии, 2 перпендикулярные и 2 горизонтальные. Неважно, какие линии вы будете рисовать первыми. У вас должен получиться «Шанырак».

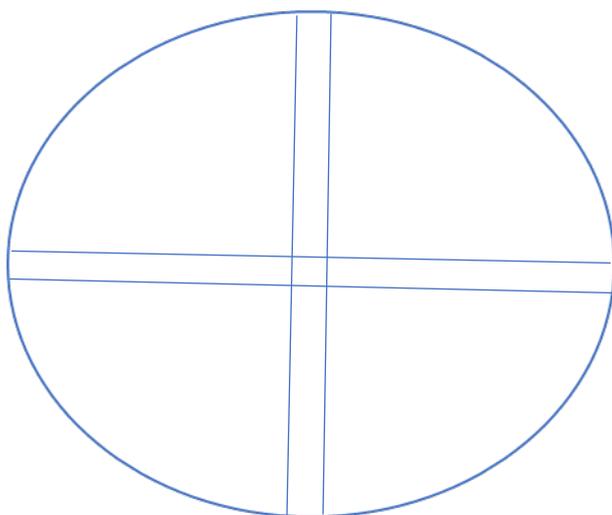


Рисунок 1. Основа арт-терапевтического метода «Шанырак»

Возьмите, пожалуйста, те цвета, которые вы выбрали для обозначения вашего страха. Ощутите ваш страх внутри, в вашем теле, представьте, какой он, какой формы, размера, цвета, как его можно обозначить. Выберите символ, цвет, образ вашего страха, нарисуйте его в левом нижнем углу вашего «Шанырака».

Теперь представьте, как вы влияете на свое окружение, на близких людей, коллег, друзей и т.д., когда вы боитесь. Что меняется в вашем окружении? Как окружающие

ощущают ваш страх, как реагируют на вас, как начинают с вами взаимодействовать. Какое это взаимодействие? Нравится ли оно вам? Хотите ли вы всегда быть в таком состоянии и чувствовать то, как с вами общаются окружающие? Выберите символ или образ, которым можно это влияние отразить, и изобразите его в верхнем левом углу вашего рисунка. Ощутите свой страх в полной мере.

А теперь представьте, что вы избавились от страха, преодолели его, перебороли, проработали. Как вы будете влиять на свое окружение, как вас видят ваши близкие? Представьте и снова выберите образ или символ, обозначающий ваше смелое поведение, проявление вашей смелости, изобразите в верхнем правом углу «Шанырака» ваше состояние, которое видят другие, вы в глазах других.

После того, как вы изобразили образ или символ своего состояния глазами других, обратитесь к себе, к своему телу, как вы чувствуете себя без страха. Обратите внимание на свои чувства, эмоции, ощущения. Выберите цвет, образ и символ, изобразите его в правом нижнем углу. Прочувствуйте свое позитивное состояние, ваши внутренние чувства. Прорисуйте то, какой вы без страха, какой вы смелый, как вы себя чувствуете себя, что вы можете делать из этого состояния, что сможете изменить из своего нынешнего состояния смелости и активности.

По завершению вашего рисунка внимательно посмотрите на получившийся рисунок. Это все – вы, ваши состояния, проявления и чувства, ваше изменение, преображение. Точка, в середине квадрат, это – вы. Все, что происходит вокруг, это тоже вы, и ваше отношение к внутренним и внешним проявлениям своего страха.

Горизонтальное разделение – это ваше состояние внутреннего и внешнего, ваш взгляд на себя. В эту линию напишите, пожалуйста, все те ресурсы, активы, эмоции, которые помогают вам осознать внешнее и внутреннее состояние, поведение, действия. Список должен состоять из не менее четырех позиций и не более семи.

Вертикально расположено время и ресурсы, которые вам потребуются для достижения желаемого состояния, все то, что необходимо вам для изменения, то, что у вас уже есть или то, чему вы можете научиться, приобрести, создать. Список должен состоять из не менее четырех позиций и не более семи.

Посмотрите внимательно на получившуюся картину с вашими состояниями и возможностями. Поделитесь своими чувствами и мыслями, которые у вас возникают, когда вы смотрите на свое произведение. На ресурсы, которые вам необходимы для изменения своего состояния. А возможно, вы уже изменились, и у вас на этом этапе работы со своим страхом произошли сдвиги в лучшую сторону, пришло нужное осознание. Расскажите, как можно подробнее, это поможет вам постичь тот посыл, который помог вам изобразить ваше бессознательное, это послание вам от себя самого.

Что вы хотите сделать со своим рисунком, где его разместить, как с ним поступить? Какие у вас возникают мысли, идеи, ориентиры в проделанной работе?».

Весь процесс работы с методом сопровождается инструкцией. Она является ключевым моментом работы, во время которой клиент может задавать вопросы, комментировать свою работу или чувства, которые у него возникают. Однако необходимо исключать ответы и вопросы по типу: как это нарисовать? Как это сделать? Что нарисовать?

На что похоже? Сможете ли вы мне помочь с рисунком? Сможете ли вы мне помочь с интерпретацией? и т.д. Все прямые подсказки, рекомендации, инструкции могут сбить клиента и не дадут необходимого эффекта в выполнении техники. Клиента лучше вести ненавязчиво, без лишнего давления, если он не может сформулировать четко свою мысль, лучше дать ему время подумать, побыть в тишине со своим рисунком. Если клиент сразу не может ничего рассказать, необходимо его погрузить в его чувства, погрузить в то состояние, которое он чувствует сейчас, в данный момент, и предложить разместить рисунок на видном месте до следующей консультации или встречи, записывать возникающие чувства, эмоции, мысли и состояния и разобрать их при встрече и/или дистанционно.

Клиента лучше не оставлять наедине с собой во время работы с техникой, так как глубинная работа требует осознания, лучше всего осознание приходит во вовлеченной беседе, разделенными чувствами и ощущениями, ассоциациями, которые возникают в процессе раскрытия проблемы. Особенно это актуально в работе и исследовании страхов. Рисунок в работе со страхом используется как основной инструмент раскрытия личностных особенностей через изображение и интерпретацию рисунков, познание личности [17]. Страх в рисунке раскрывается и проявляет активность через расширение эмоционального фона, поднимает глубинные чувства, часто вызывает «абреакцию», в связи с этим постоянная поддержка клиента является необходимым способом взаимодействия в практической работе. Во время работы можно направлять клиента на самопознание и исследование страха вопросами: «Почему вы рисуете тот или иной символ?», «Какое значение несет для вас символ?», «Какое значение вы вкладываете в выбранный вами цвет и почему?», «Как вы себя чувствуете?», «Что вам хочется сделать?» и т.д. Данные вопросы помогут поддержать беседу, не оставят клиента наедине со своими переживаниями, а они обязательно возникнут в связи с тем, что во время работы затрагивается его внутренняя проблема, болевая точка в новом конструкте и интерпретации, даже если клиент словесно при помощи речи озвучивал ее, его рисунок будет нести новый смысл и новый взгляд, так как перенесённая на бумагу проблема несет в себе новый взгляд и новое виденье.

Данную технику можно использовать в работе с клиентами с 7 лет, так как некоторые параметры требуют сосредоточенности и осознания, дети младшего возраста могут просто не справиться с ней. Использовать ее можно со взрослыми любого возраста. Она хорошо воспринимается взрослыми в возрасте от 17 до 50 лет, которые участвовали в апробации данной техники.

Техника прошла апробацию в работе с группами и индивидуально. В апробации участие приняли 10 групп по 8-10 человек в возрасте от 17 до 50 лет. Общее количество составило 87 человек в групповой работе. В индивидуальной отработке общее количество 50 человек в возрасте от 17 до 37 лет.



Рисунок 2. Работа в группах по апробации метода

Общее количество человек, принявших участие в апробации техники «Шанырак», – 137 человек. Обратная связь по технике заключалась в положительных отзывах участников. Участник Т.: *изначально, мне показалась, что что-то не совсем понятное, и как я буду вообще рисовать свой страх в этих маленьких ячейках. Но во время работы пришло понимание страха, его корней. А под конец и методы работы, что я могу и хочу с ним сделать. Думаю, периодически даже самостоятельное использование техники возможно, чтоб посмотреть, как я могу взаимодействовать со своими страхами, принимать их или избавляться.*

Участник Д.: *в последнее время часто стала обращать внимание на символику, особенно в национальном стиле, мы же не обращаем внимание на то, что уже есть в наших генах, отработано нашими предками. Символ «Шанырак» сам по себе очень сильный*

и сакральный. В работе по этой методике, связанной с нашими корнями, я раскрылась и почувствовала сразу изменения в понимании своего страха, то, в чем выражается и как я хочу жить без него. Рисунок сам по себе в разных частях дает ощущение движения, изменения, избавления. Это круто!

Участник К.: никогда не думала о символах и методах работы в национальном стиле, я полностью за глобализацию. Но техника мне понравилась. Сразу почувствовала изменения в эмоциях относительно своего страха и мыслей по его поводу. А самое интересное, когда теперь встречаю шанырак, просто как рисунок, сразу чувствую себя увереннее))) и стала замечать, что вокруг меня очень многие используют национальные акценты в одежде, общении и это подчеркивает уникальность. Я даже сама не замечала, что использую символы национального характера в повседневной жизни.

Помимо комментариев, участников просили оценить эффективность метода по 10 бальной шкале, 10 критериям. Результаты представлены в таблице.

Таблица 1

Ответы участников апробации по актуальности метода

№	Критерий	Средняя оценка участников
1	Насколько метод для вас понятен?	10
2	Насколько метод эффективен?	8,7
3	По вашему мнению, доступно ли раскрыт метод в работе арт-терапевтического подхода?	8
4	Смогли ли вы сразить свой страх посредством метода?	9,5
5	В будущем хотели бы вы работать с этим методом в группе и/или индивидуально?	8,3
6	Соответствует ли метод заданной траектории работы со страхом?	9
7	Смогли ли вы почувствовать изменения в работе со своим страхом?	8,9
8	Получилось ли совместить метод с другими методами работы по вашему запросу?	7
9	Соответствует ли метод вашим ожиданиям в работе со страхом?	9
10	Насколько вы удовлетворены методом?	8,7

Оценка участников в большинстве положительная, и превышает пятибальный порог. Из 137 человек, участвовавших в апробации метода, 52 участника повторно с психологом работали со страхом при помощи этого метода для закрепления положительного результата и для проработки новых запросов в работе со страхом.

Вместе с тем данный метод был представлен психологам, работающим в арт-терапевтическом подходе, и преподавателям психологии, использующих арт-терапию

на своих занятиях, преподающим дисциплину «Арт-терапия» в вузе. После работы с методом они прошли опрос с оцениванием как участники. Метод был представлен 15-ти психологам и преподавателям психологии из 3-х вузов (Astana IT University, ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Университет MNU) города Астаны.

Таблица 2

Ответы экспертов по актуальности метода

№	Критерий	Средняя оценка участников
1	Насколько метод для вас понятен?	10
2	Насколько метод эффективен?	9
3	По вашему мнению, доступно ли раскрыт метод в работе арт-терапевтического подхода?	9
4	Смогли ли вы сразить свой страх по средствам метода?	9
5	В будущем хотели бы вы работать с этим методом в группе и/или индивидуально?	10
6	Соответствует ли метод заданной траектории работы со страхом?	10
7	Смогли ли вы почувствовать изменения в работе со своим страхом?	10
8	Получилось ли совместить метод с другими методами работы по вашему запросу?	9
9	Соответствует ли метод вашим ожиданиям в работе со страхом?	9
10	Насколько вы удовлетворены методом?	10

Положительная оценка психологов и преподавателей психологии также подчеркивает эффективность арт-терапевтического метода «Шанырак» в работе со страхом и может применяться психологами, работающими в подходе арт-терапия. Вместе с тем, данный метод может быть развит и применяться в работе с другими проблемами клиентов.

### Заключение и выводы

Подводя итоги апробации метода «Шанырак», можно заключить: 1. применение этнических символов в арт-терапевтическом подходе дает положительный результат, затрагивая современный социально-психологический феномен «этнического возрождения» или «этнического парадокса современности», помогая через символические конструкты бессознательного лучше ощутить и отработать страхи; 2. применение этнических конструктов во взаимодействии с символическим аспектом помогают раскрытию клиента в актуальном взаимодействии с феноменом «этнического парадокса современности»; 3. изменение рисунков и раскрытие потенциала, изменение взгляда

на проблему в одном рисунке дает полное понимание клиенту своей потребности и осознанности в работе со страхом; 4. динамическая работа в одном пространстве раскрывает возможность изменения и принятия особенностей страха, его изменение, преобразование и модификацию, что становится основой для дальнейшего продвижения вопроса; 5. арт-терапевтический метод «Шанырак» при помощи рисунков снимает сознательные барьеры в работе со страхом, помогая глубже проработать страх и раскрыть его особенности; 6. метод может использоваться как самостоятельный инструмент в работе со страхом, так и как дополнительный, помогающий в психотерапевтической работе.

### Список литературы

1. КИОР. Национальный доклад «Молодежь Казахстана – 2022» <https://ru.kior.kz/2022/06/13/eksperty-obsudili-strukturu-nacionalnogo-doklada-molodej-kazahstana-2022/> (дата обращения: 15.11.2023) – отчет.
2. Исаханова А.А. Межэтнические конфликты основных этносов Казахстана в период этнического возрождения. URL: [http://www.rusnauka.com/10\\_DN\\_2012/Istoria/4\\_106387.doc.htm](http://www.rusnauka.com/10_DN_2012/Istoria/4_106387.doc.htm) (дата обращения 16.04.2024).
3. Исаханова А.А. Этнопсихологические основания отражения в сознании субъекта нравственных ценностей: монография. 2019. 140 с.
4. Джакупов С.М., Нигай Н.В. Этнические предубеждения как проявления смысловых барьеров // Вестник НАПК, 2005. № 4. С. 5-15.
5. Танкаева Г. Современные тренды старинной казахской одежды URL: <https://kz.kursiv.media/2020-10-31/sovremennye-trendy-starinnoy-kazahskoy-odezhdy/> (дата обращения 16.04.2024).
6. Популярность казахстанской одежды в наше время URL: <https://abyroikz.kz/ru/populyarnost-kazahskoj-odezhdy-v-nashe-vremya/> (дата обращения 15.11.2023).
7. Галеева Н. Как трансформировалась казахская национальная кухня? URL: <https://the-steppe.com/razvlecheniya/kak-transformirovalas-kazahskaya-nacionalnaya-kuhnya> (дата обращения 15.11.2023).
8. Юнг К.Г., Фон Франц М.-Л., Хендерсон Дж.Л., Якоби И., Яффе А. Человек и его символы/ под ред. С.Н. Сиренко. – М. Профит Стайл, «Серебряные нити», 2021. – 448 с.
9. Погорелова Е.И. Ритуалы, мифы и символы в этнопсихологии, Известия ТРТУ. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ritualy-mify-i-simvolyy-v-etnopsihologii/viewer> (дата обращения 15.11.2023).
10. Писарская Т.Р., Якименко Н.Е. К определению понятия установки культуры в лингвокультурологии (на материале паремий). URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/42935/1/ng\\_2016\\_65.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/42935/1/ng_2016_65.pdf) (дата обращения: 15.11.2023).
11. Шамионов Р.М. Базовые убеждения и культурные установки как предикторы эмоционального и психологического благополучия горожан и сельчан // Социальная психология и общество. 2015. Т. 6. № 4. С. 109-122. URL: [10.17759/sps.2015060408](https://doi.org/10.17759/sps.2015060408) (дата обращения: 15.11.2023).
12. Александровская В. Н. Психологический анализ культурных установок в философии Джозефа Хендерсона // Антропологические измерения философских исследований. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskyy-analiz-kulturnyh-ustanovok-v-filosofii-dzhozefa-hendersona> (дата обращения: 15.11.2023).

13. Ералы Оспанулы. Казахи. Искусство номадов. Шымкент – 2021. – 465 с.
14. Галеева Н. Пять важных понятий казахской культуры. <https://the-steppe.com/razvitie/pyat-vazhnyh-ponyatiy-kazahskoy-kultury> (дата обращения: 15.11.2023).
15. Edward V. Edinger, Ego and Archetype (Baltimore: Penguin Books, 1973) p.314
16. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. – СПб. Питер, 2012. – 368 с.
17. Исаханова А.А., Омарбекова А.И. Изучение образа страха в младшем школьном возрасте// Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. Том 69. №4. 2021.
18. Потемкина О. Ф., Потемкина Е. В. Психологический анализ рисунка и текста. – 2012. – 524 с.
19. Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». СПб. Речь, 2005 - 141 с. <https://mylektsii.ru/3-105786.html> (дата обращения 30.05.2024).
20. Стародубцева Е.А. Некоторые актуальные вопросы изучения эмотивной семантики// Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aktualnye-voprosy-izucheniya-emotivnoy-semantiki> (дата обращения: 30.05.2024).
21. Исаханова А.А. Проявление этнического возрождения через национальные элементы в одежде// Вестник ЕНУ им. Л.Н. Гумилева. Том 146. № 1. 2024.

**А.А. Исаханова**

*Astana IT University, Астана, Қазақстан*

### **«Шаңырақ» этномәдени символы арт-терапиялық жұмыс әдісі ретінде**

**Аңдатпа.** Қазақстанда практикалық психологияның белсенді дамуы және клиентке бағытталған бағыт кезеңінде біздің алдымызда психотерапевтік құралдарды жаңарту мәселесі тұр. Арт-терапия психологиядағы ең кең таралған және терең тәсілдердің бірі ретінде клиенттермен және олардың мәселелерін тиімді және оңай қарым-қатынас орнатуға көмектесетін нұсқаулық болып табылады. Осыған байланысты «Шаңырақ» жаңа әзірленген арт-терапиялық әдісі апробация нәтижелері растағандай тиімді жұмыс істейді және қазіргі замандағы актуалды сынаққа жауап береді.

Бүгінгі таңда психологияда этно-элеуметтік құрылымдарды қолдану «этникалық жаңғыру» немесе «қазіргі заманның этникалық парадоксы» құбылысына байланысты қажеттілік болып табылады, осы құрылымдарды қолдану арқылы арт-терапия тәсіліндегі жұмыс тиімділігі артады, жұмыс тиімділігін арттырады және бейсаналықпен байланыс орнатуды жеңілдетеді, мәлімделген мәселенің терең ішкі түсіндірмелерін ашады. Мұны осы зерттеуде әдісті сынақтан өткізу және оның нәтижелері бойынша бағалауға болады.

Әдісті сынақтан өткізуге 17 жастан 50 жасқа дейінгі 137 қатысушы, сондай-ақ арт-терапия тәсілінде жұмыс істейтін 15 практикалық психолог және Астана қаласының жоғары оқу орындарында «Арт-терапия» пәнінің оқытушылары қатысты. Алынған нәтижелер мен түсініктемелер «Шаңырақ» арт-терапиялық әдісін дербес жұмыс әдісі ретінде де, қорқынышпен жұмыс істеуде көмекші әдіс ретінде де қолдануға болатындығы туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

**Түйін сөздер:** арт-терапия, Шаңырақ, қорқыныш, әдіс, символ, мандала.

**A.A. Issakhanova**

*Astana IT University, Astana, Kazakhstan*

### **Ethno-cultural symbol “Shanyrak” as a method of art-therapeutic work**

**Abstract.** In the period of active development of practical psychology in Kazakhstan and the client-centred approach, we face the challenge of updating psychotherapeutic tools. Art therapy represents one of the most widespread and profound approaches in psychology. It serves as a reference point that helps effective and easy interaction with clients and their problems. In this regard, the newly developed art-therapeutic method “Shanyrak” works effectively, as the results of approbation confirm, and meets the modern challenge.

The use of ethno-social constructs in psychology today is a necessity, which is due to the phenomenon of “ethnic revival” or “ethnic paradox of modernity”, through the use of these constructs the effectiveness of work in the art therapy approach increases, increasing the effectiveness of work, and facilitates the establishment of contact with the “symbolic” unconscious, revealing deeper internal interpretations of the stated problem. This can be assessed in this study by the approbation of the method and its results.

The method was evaluated by a total of 137 participants, aged between 17 and 50 years, as well as 15 practical psychologists working in the approach of art therapy and university professors of the subject “Art Therapy” in Astana. The obtained results and comments make it possible to conclude that the art-therapeutic method “Shanyrak” can be used as an independent method of work, as well as an auxiliary method in working with fear.

**Key words:** art-therapy; Shanyrak; fear; method; symbol; mandala.

### **References**

1. KIOR. Nacionalnyj doklada «Molodezh Kazahstana – 2022» (2022) [National report "Youth of Kazakhstan – 2022"] <https://ru.kior.kz/2022/06/13/eksperty-obsudili-strukturu-nacionalnogo-doklada-molodej-kazahstana-2022/> [in Russian]
2. A.A. Isahanova Mezhetnicheskie konflikty osnovnyh etnosov Kazahstana v period etnicheskogo vozrozhdeniya [Interethnic conflicts of the main ethnic groups of Kazakhstan during the period of ethnic revival], URL: [http://www.rusnauka.com/10\\_DN\\_2012/Istoria/4\\_106387.doc.htm](http://www.rusnauka.com/10_DN_2012/Istoria/4_106387.doc.htm) [in Russian]
3. A.A. Isahanova (2019) Monografiya: Etnopsihologicheskie osnovaniya otrazheniya v soznanii subekta нравственных ценностей [Monograph: Ethnopsychological foundations of reflection of moral values in the consciousness of the subject] [in Russian]
4. Dzhakupov S.M., Nigaj N.V. Etnicheskie predubezhdeniya kak proyavleniya smyslovyh barerov [Ethnic prejudice as a manifestation of semantic barriers] // Vestnik NAPK, 2005, № 4 S. 5-15. [in Russian]
5. G. Tankaeva Sovremennye trendy starinnoj kazahskoj odezhdy [Modern trends of ancient Kazakh clothes] URL: <https://kz.kursiv.media/2020-10-31/sovremennye-trendy-starinnoj-kazahskoy-odezhdy/> [in Russian]
6. Populyarnost kazahstanskoj odezhdy v nashe vremya [The popularity of Kazakh clothing in our time] URL: <https://abyroikz.kz/ru/populyarnost-kazahskoj-odezhdy-v-nashe-vremya/> [in Russian]

7. N. Galeeva Kak transformirovalas kazahskaya nacionalnaya kuhnya? [How has the Kazakh national cuisine been transformed?] URL: <https://the-steppe.com/razvlecheniya/kak-transformirovalas-kazahskaya-nacionalnaya-kuhnya> [in Russian]
8. K.G. Yung, M.-L. Fon Franc, Dzh.L. Henderson, I. Yakobi, A. Yaffe Chelovek i ego simvoly [Jaffe Man and his Symbols]/ pod.red. S.N. Sirenko. – M. Profit Stajl, «Serebryannye niti», 2021. – 448 s. [in Russian]
9. E.I. Pogorelova Ritualy, mify i simvoly v etnopsihologii, [Rituals, myths and symbols in ethno-psychology] Izvestiya TRTU URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ritualy-mify-i-simvoly-v-etnopsihologii/viewer> [in Russian].
10. T.R. Pisarskaya, N.E. Yakimenko K opredeleniyu ponyatiya ustanovki kultury v lingvokulturologii (na materiale paremij) [Towards the definition of the concept of cultural attitudes in linguoculturology (based on the material of paremias)] URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/42935/1/nr\\_2016\\_65.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/42935/1/nr_2016_65.pdf) [in Russian]
11. Shamionov R.M. Bazovye ubezhdeniya i kulturnye ustanovki kak prediktory emocionalnogo i psihologicheskogo blagopoluchiya gorozhan i selchan [Bazovye ubezhdeniya and cultural institutions as predictors of emotional and psychological blagopoluchiya gorozhan and selchan] // Socialnaya psihologiya i obshestvo. 2015. T. 6. № 4. S. 109-122. URL::10.17759/sps.2015060408 [in Russian]
12. Aleksandrovskaya V.N. Psihologicheskij analiz kulturnyh ustanovok v filosofii Dzhozefa Hendersona [Psychological analysis of cultural attitudes in the philosophy of Joseph Henderson // Anthropologicheskie izmereniya filosofskih issledovanij. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskij-analiz-kulturnyh-ustanovok-v-filosofii-dzhozefa-hendersona> [in Russian]
13. Eraly Ospanuly Kazahi. Iskusstvo nomadov. [Kazakhs. The Art of Nomads] Shymkent – 2021. – 465 str.
14. N. Galeeva Pyat vaznyh ponyatij kazahskoj kultury. <https://the-steppe.com/razvitie/pyat-vaznyh-ponyatij-kazahskoy-kultury> [in Russian]
15. Edward V. Edinger, Ego and Archetype (Baltimore: Penguin Books, 1973) p.314
16. Kopytin A. I. Teoriya i praktika art-terapii [Theory and practice of art therapy] – SPb.: Piter, 2012. – 368 s. [in Russian]
17. A.A. Isahanova, A.I. Omarbekova Izuchenie obraza straha v mladshem shkolnom vozraste [Studying the image of fear in primary school age]. Kazahskij nacionalnyj pedagogicheskij universitet imeni Abaya HABARShY «Psihologiya» seriyasy Tom 69 №4/2021 [in Russian]
18. Potemkina O. F., Potemkina E. V. Psihologicheskij analiz risunka i teksta [Psychological analysis of the drawing and text]. – 2012. – 524 s. [in Russian]
19. Kopytin A.I., Diagnostika v art - terapii. Metod «Mandala». [Diagnostics in art therapy. Metod «Mandala»] SPb.: Rech, 2005 – 141 s. <https://mylektsii.ru/3-105786.html> [in Russian]
20. Starodubceva E.A. NEKOTORYE AKTUALNYE VOPROSY IZUCHENIYA EMOTIVNOJ SEMANTIKI [SOME TOPICAL ISSUES OF THE study OF EMOTIVE SEMANTICS]// Vestnik Moskovskogo informacionno-tehnologicheskogo universiteta – Moskovskogo arhitekturno-stroitel'nogo instituta. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aktualnye-voprosy-izucheniya-emotivnoy-semantiki> (data obrasheniya: 30.05.2024). [in Russian]

21. Issahanova A.A. Proyavlenie etnicheskogo vrozhdeniya cherez nacionalnye elementy v odezhde [The manifestation of ethnic revival through national elements in clothing], L.N. Gumilev atyndaғы Euraziya ұлттық университетінің HABARShYSY. Vol. 146 No. 1 (2024) [in Russian]

#### **Авторлар туралы мәлімет**

**А.А. Исаханова** – PhD, Жалпы білім беру пәндері департаментінің қауымдастырылғын профессоры, Astana IT University, Мәңгілік Ел, 55/11 EXPO бизнес-орталығы, блок C1, 010000, Астана қаласы, Қазақстан

#### **Сведения об авторах**

**А.А. Исаханова** – PhD, ассоциированный профессор Департамента общеобразовательных дисциплин, Astana IT University, Мангилик Ел, 55/11. Бизнес-центр EXPO, блок C1 010000, г. Астана, Казахстан.

#### **Information about authors**

**A.A. Issakhanova** – PhD, Associate Professor of the Department of General Education, Astana IT University, Mangilik El avenue, 55/11, Business center EXPO, block C1, 010000, Astana, Kazakhstan