

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТАРІЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА ВЕРИФІКАЦІЇ ПАРАМЕТРІВ ОБРАЗУ «Я»

Потюк С. В.

ВСТУП

Динамічність, непередбачуваність, змінність, постійні виклики, тотальна інформатизація – усе це характерне для життя в суспільстві XXI століття, тільки мобілізація духовних та інтелектуальних зусиль та можливостей спроможні розкрити та переосмислити здобувачі вищої освіти проблему збереження цілісності та позитивної модальності образу «Я». Підкреслюємо, що під образом «Я» розуміємо центральне утворення самосвідомості, яке в свою чергу визначає широкий спектр благополуччя, а саме: стратегії адаптації, рівень психологічного благополуччя та вектор самореалізації індивіда.

Гуманістичні теорії в психології підкреслюють важливість сприйняття внутрішнього світу через власну особисту перспективу¹. Відтак для досягнення ефективного і продуктивного впливу на здобувачів освіти повинні залучатися в процес взаємодії різноманітні форми, які неможливо уявити без новітніх технологій². Вищесказане здійснюється, з метою створення та забезпечення комфортної атмосфери, що сприяє спілкуванню, на рівнях відкритості, щирості, чесності, продуктивності та креативності, а відповідно вищезазначене фундаментальна основа конструктивної взаємодії та, загалом сталого особистісного розвитку³. З огляду на зазначене, акцентуємо увагу, що вербальне спілкування зазвичай проходить через фільтри раціоналізації та соціальної бажаності – людина говорить те, що вважає за необхідне, правильне або безпечне для функціонування її в суспільстві.

¹ Schneider K. J., Pierson J. F., Bugental J. F. *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014.

² Потюк С. В. Проблеми формування інклюзивного освітнього середовища початкової школи засобами інноваційних технологій (кінець XX–початок XXI століття) : дис. ... докт. Філософії : 011 Освітні, педагогічні науки. Дрогобич, 2024. 312 с.

³ Потюк С.В. Арт-терапія як інструмент корекційної роботи з дітьми із затримкою психічного розвитку. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки / за заг. ред. В. Є. Бенери. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. 21. С. 120–126. DOI <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2025-21.14>

Слід також наголосити на тому що у психологічній теорії та практиці акценти зроблені на тому, що традиційні методи діагностики та корекції самосприйняття часто стикаються з опором свідомості, раціоналізацією та дією механізмів психологічного захисту, що, власне, зумовлює необхідність пошуку та впровадження інноваційних психотехнологій.

В останні роки постежується зростаюче визнання мистецтва як вираження внутрішнього розуму людини вказує на важливість арт-терапії як інноваційної та потужної технології збереження психічного здоров'я. Арт-терапевтичні технології постають як допоміжний засіб емоційної розрядки та інструментарій об'єктивації внутрішніх станів, з метою здійснення верифікації параметрів «Я-концепції», які часто залишаються недоступними для вербального аналізу, та забезпечують ефективну трансформацію деструктивних елементів образу «Я».

Відтак усвідомлення значущості окресленої проблеми спонукало до вибору теми пропонованої статті, метою якої є теоретично обґрунтувати та розкрити специфіку застосування арт-терапевтичного інструментарію у процесі верифікації та трансформації параметрів самосприйняття особистості.

1. Арт-терапія як метод верифікації параметрів особистості

В академічному дискурсі спостерігається зростання наукового інтересу до питання впливу арт-терапії на особистість. Відтак у результаті ґрунтовного студіювання та аналізу джерельної бази зарубіжних науковців структуруємо напрями дослідження впливу арт-терапії, як-от: Ю. Ван (дослідження особливостей використання арт-терапії для осіб з розладом аутистичного спектру та депресією, її значення у процесі діагностики та корекції як підтвердження стану параметрів особистості)⁴; науковці Е. Гілієр, Х. Джонсон, Б. Розенбаум, В. Патерсон, Дж. Венеціано, Е. Вуд акцентували увагу на дослідженні впливу арт-терапії та динаміці переходу від розуміння проблеми до її активного вирішення та інтеграції, аналогічно з особами з розладами аутистичного спектру з чітко визначеними віковими періодами – підлітки та ранній юнацький вік, з різними детермінантами впливу, що викликають стрес та тривогу⁵; група дослідників Л. Тот, К. Келлервессел, А. Уйхеї провели дослідження, метою якого закладено –

⁴ Wang Y. Art therapy for individuals with autism spectrum disorder and depression: effectiveness and future directions. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 2023, Vol. 22. pp. 168–174. DOI: 10.54097/ehss.v22i.12415.

⁵ Hillier A., Johnson H., Rosenbaum B., Paterson W., Veneziano J., Wood A. Stress, anxiety, and Steampunk Art in autistic adolescents and young adults. *The Arts in Psychotherapy*, 2025. Vol. 94, (102314). DOI: 10.1016/j.aip.2025.102314

вивчення потенціалу саморепрезентацій за допомогою штучного інтелекту в арт-терапії, орієнтованій на ідентичність⁶; Г. Холмквіст та К. Перссон реалізували порівняльне дослідження систем оцінки щодо доказовості використання процесу арт-терапії та зокрема окремих арт-терапевтичних технологій в лікуванні психосоматичних розладів, розладів харчової поведінки та криз⁷; вчений В. Х'ют у науковому доробку висвітлив питання – лікування стресу за допомогою арт-терапії⁸; у центрі уваги наукових доробків дослідника Дж. Пісарро виділено арт-терапію як детермінанту підвищення позитивних результатів у сфері психічного здоров'я особистостей після переживання травматичного досвіду учасників⁹. У контексті досліджуваної нами проблеми цікавими є доробки вчених Дж. Лоріус та К. Малчіоді, які провели дослідження щодо визначення особливостей арт-терапії віртуальної реальності¹⁰. Так, проаналізувавши напрями використання арт-терапії можемо підкреслити, що це потужний інструмент впливу на ментальне здоров'я як і дорослих, так і дітей з особливими освітніми потребами.

Для цілісності розгляду проблеми передовсім слід визначитися із ключовими поняттями, які презентують означений процес. Отже, з огляду на мету дослідження оперуємо такими дефініціями, як:

– Арт-терапія – форма самовираження, яка слугує своєрідним містком до комунікації без вербальної взаємодії, надає можливість взаємодіяти віч-на-віч та встановлювати зв'язки комфортним способом¹¹. З огляду на тлумачення можна простежити об'єктивізацію, власне, втілення внутрішніх переживань у зовнішній матеріальній

⁶ Tóth L., Kellerwessel K., Ujhelyi A. Exploring the potential of AI-assisted self-representations in identity-focused art therapy. *Exploration of Digital Health Technologies*, 2025. Vol. 3. DOI: 10.37349/edht.2025.101172

⁷ Holmqvist G., Persson C. L. Is there evidence for the use of art therapy in treatment of psychosomatic disorders, eating disorders and crisis? A comparative study of two different systems for evaluation. *Scandinavian J. Psychol.* 2012. Vol. 53. pp. 47–53. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2011.00923.x

⁸ Huet V. Literature review of art therapy-based interventions for work-related stress. *Int. J. Art Ther.* 2015. Vol. 20. pp. 66–76. DOI: 10.1080/17454832.2015.1023323

⁹ Pizarro J. The efficacy of art and writing therapy: increasing positive mental health outcomes and participant retention after exposure to traumatic experience. *Art Ther.* 2004. Vol. 21. pp. 5–12. DOI: 10.1080/07421656.2004.10129327

¹⁰ Lohrius J., Malchiodi C. “Virtual reality art therapy,” in *Handbook of Art Therapy and Digital Technology*, ed C. Malchiodi. London; Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers, 2018. pp. 215–229.

¹¹ Babaei S., Fatahi B.S., Fakhri M., Shahsavari S., Parviz A., Karbasfrushan A., et al. Painting therapy versus anxiolytic premedication to reduce preoperative anxiety levels in children undergoing tonsillectomy: a randomized controlled trial. *Indian J. Pediatr.* 2020. Vol. 88. P. 190–191. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03430-9>.

формі (малюнку, скульптурі). Як приклад, внутрішнє «Я» трансформується у виріб (малюнок чи скульптуру, з необмеженою вибіркою матеріалу), особистість отримує можливість подивитися на себе «з боку», що створює дисоціацію для безпечного аналізу. Простіше кажучи, художній символ стає відображенням параметрів «Я», які складно вербально висловити.

– Арт-терапія – це процес, який відбувається у присутності сертифікованого арт-терапевта, та вказує на різні сфери, де можна очікувати ефекту або результату терапії в результаті цієї форми лікування¹². Звідси чітко висвітлюється рефлексивний потенціал технології, тобто здатність творчого процесу спонукати людину до самоаналізу.

– Верифікація – перевірка, експериментальне підтвердження теоретичних положень, об'єму конкретного поняття, категорії¹³. Розглядаючи крізь призму застосування арт-терапії дану дефініцію трансформуємо як підтвердження реального стану параметрів особистості, водночас, в контексті верифікації арт-терапія дозволяє відділити наві'язані соціальні ролі від справжнього образу «Я».

У зазначеному контексті арт-терапевтичний продукт розглядаємо як проєкцію внутрішнього світу на зовнішній носій. Як показує практична діяльність верифікація параметрів «Я» відбувається через два ключові моменти: по-перше, виявлення неусвідомлюваних аспектів, що проявляються через натиск олівця, вибір кольору, розташування в просторі аркуша, та в результаті надає об'єктивні дані про потенціал, рівень тривожності та межі особистості; по-друге, зіставлення «Я-образів» (наприклад, «Яким мене бачать інші» та «Яким я є насправді»), а відповідно розбіжність між цими образами верифікує рівень внутрішнього конфлікту.

Варто зазначити, що згідно з напрацюваннями Американської асоціації арт-терапії застосування терапії передбачає «покращення когнітивних та сенсомоторних функцій, підвищення самооцінки та самосвідомості, розвитку емоційної стійкості, розвитку розуміння, розвитку соціальних навичок, зменшення та вирішення конфліктів і стресу, а також сприяння суспільним та екологічним змінам»¹⁴.

¹² Regev D., Cohen-Yatziv L. Effectiveness of Art Therapy With Adult Clients in 2018–What Progress Has Been Made? *Front. Psychol.* 2018. 9:1531. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01531

¹³ Психологічний словник. В. В. Снявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко, 2007. URL: <https://upsihologa.com.ua/dictionary/v/veryfikatsija/245> (дата звернення 27.12.2025)

¹⁴ American Art Therapy Association. About Art Therapy, 2018. URL: <https://arttherapy.org/about-art-therapy/> (дата звернення 25.12.2025)

Узагальнюючи вищесказане наголошуємо, що творча експресія дає людині досвід суб'єктності, а відтак, безпосередньо впливає на почуття власної цінності та автономності, стабілізуючи образ «Я».

2. Психотехнології трансформації образу «Я» засобами мистецтва

Етап верифікації веде до етапу трансформації, що знаменує початок активної перебудови самосприйняття особистості. Як підтвердження думки, розглянуто численні вітчизняні дослідження (О. Федій), у яких виділено аспекти арт-терапевтичного процесу, зокрема діагностика – збір засобів творчості, що дозволяє побачити те, що клієнт не може або не хоче висловити вербально; корекція – зміна поведінки або реакцій, тобто виправлення певних психологічних особливостей, які заважають людині нормально функціонувати; терапія – це складний процес реструктуризації внутрішніх установок, емоційних реакцій та когнітивних схем через залучення символічного капіталу творчості; профілактика – своєрідне попередження проблем, використовується для підтримки психічного здоров'я здорових людей, щоб запобігти вигоранню чи зривам¹⁵.

Згідно з логікою дослідження висвітлимо сутність трансформації в арт-терапії, як якісної перебудови внутрішньої структури особистості через творчий акт. Наголошуємо також на необхідності врахуванні механізму, що охоплює певний алгоритм: процес творчості дозволяє безпечно відреагувати на заблоковані емоції, оскільки вивільнення напруги через колір чи форму звільняє місце для нових ресурсів; результат – поява у клієнта розуміння прихованих причин власних проблем (інсайт), що веде, водночас, до обговорення створеного об'єкта та дозволяє перевести емоційний досвід у раціональний, інтегруючи отримані усвідомлення в оновлений образ «Я».

Зрештою, інструментом трансформації виступає метафора, яка дозволяє дистанціюватися від травматичного досвіду, що надає можливість простежити корекційний вплив, сприяючи формуванню адаптивного, цілісного та позитивного образу «Я».

Конкретно розглянемо методику «Терапевтичний триптих», у якій простежується верифікація, що веде до трансформації. Поняття триптиха у психології та арт-терапії трактується як система з трьох послідовних зображень, кожне з яких має власний зміст, але водночас утворює єдиний цілісний сюжет. Класично триптих складається з трьох етапів самовираження: минуле – теперішнє – майбутнє, або ж –

¹⁵ Федій О.А. Естетотерапія: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і допов. К. : «Видавництво «Центр учбової літератури», 2021. 304 с.

несвідоме – свідоме – надсвідоме¹⁶. Мова передусім іде про те, що метод дозволяє простежити еволюцію емоційних і когнітивних станів, визначити рівень інтеграції особистісного досвіду, деконструкцію застарілих або деструктивних елементів «Я-концепції» та символічну реінтеграцію витіснених аспектів особистості.

Розглянемо процес створення триптиха, в якому актуалізуються механізми проєкції, сублімації та символізації, які сприяють переходу внутрішніх переживань у зовнішню, образну форму. Як практика, через малювання відбувається проєкція власних емоцій, думок і потреб, з метою безпечно їх усвідомити й трансформувати. Також процес рефлексії передбачає інтерпретацію власного зображення, виявляючи зміни у сприйманні себе та навколишнього світу.

Варто виокремити особливості методики для дослідження феноменів: образу «Я», підвищення самооцінки, самоусвідомлення, розуміння який Я насправді, який Я очима інших, яким Я хочу бути. Підкреслюємо, що методика має як діагностичний, так і психотерапевтичний (психокорекційний) потенціал. Так, рекомендовано її застосовувати для роботи з: соціалізацією, адаптацією; порушеннями образу тіла; аутоагресією¹⁷.

З погляду психології розвитку, метод триптиха сприяє формуванню емоційного інтелекту, розвитку здатності до саморефлексії, підвищенню рівня усвідомлення власних потреб та цінностей¹⁸. Загалом, для студентської молоді вищезазначене має особливе значення, оскільки період професійного становлення супроводжується інтенсивним пошуком ідентичності, формуванням світогляду та соціально-рольових позицій.

У підсумку, можна зазначити, що арт-терапевтичні технології є унікальним багатofункціональним інструментом, що поєднує точність діагностики (через об'єктивізацію та верифікацію) та потужний корекційний потенціал.

¹⁶ Простір арт-терапії: міф, метафора, символ : Матеріали V Міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, Інститут соціальної та політичної психології АПН України – ЦППО АПН України, 28 лютого – 1 березня 2008 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьоновой, О.А. Бреусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської. К.: Міленіум, 2008. 102 с.

¹⁷ Методика «Терапевтичний триптих». URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1isFxUeqYH-ekT356sO9Ok39VVzzKL5tc> (дата звернення 01.12.2025)

¹⁸ Простір арт-терапії : збірник наукових праць. Вип. 1 (29). 2021. URL: <https://academia.edu/resource/work/104053205> (дата звернення 30.09.2025)

3. Емпіричне дослідження застосування арт-терапевтичних технологій як інструментарію трансформації та верифікації параметрів образу «Я»

Дослідження проводилося у формі групової роботи зі дослідженими спеціальності 053 Психологія, середній вік учасників становив 18 років.

Основна мета полягала у формуванні самоусвідомлення, інтеграції особистісних структур та розвитку рефлексії щодо власного «Я» – такого, якими є учасники насправді, якими сприймають інші, і якими вони прагнуть бути.

На початку групової роботи досліджуваним роздано матеріали: аркуші паперу формату А4 для малювання, простий олівець та кольорові олівці (не менше 24 шт.), як основні засоби для виконання завдання. У подальшій роботі, арт-терапевтичного процесу, спостереження та висловлювання досліджуваних фіксувалися робочому блокноті, інтерпретувалися та аналізувалися у процесі бесіди.

Загалом, алгоритм роботи передбачав, що на підготовчому етапі учасникам запропоновано скласти аркуш паперу горизонтально таким чином, щоб утворилися три рівні частини. Відтак продемонстровано, як правильно зробити певні дії. Також зазначено, що за бажанням досліджуваних можна використовувати три різні аркуші. Проте більшість рецензентів віддали перевагу варіанту з одним аркушем, поділеним на три частини. Звернено увагу на те, що малювати на зворотному боці аркуша не дозволяється. На кожній із трьох виділених частин учасники повинні створити по одному малюнку, відповідно до поставленої умови завдання.

В основній частині активної фази арт-терапевтичного процесу детальніше представлено основне завдання. Окрім того, озвучено три окремі інструкції, відповідно до яких учасники мали створити три малюнки – по одному на кожній частині аркуша. Отож, наголошено: для першої частини завдання – зобразити себе таким, яким мене бачать інші; друга частина, розташована посередині, передбачала відображення себе таким, яким я є насправді; на третій частині учасники повинні намалювати себе таким, яким я хочу бути. Також виділено обов'язкову умову, що кожен малюнок повинен мати власну назву, яка, на думку автора, найточніше передає його зміст і внутрішній сенс зображуваного.

На завершення виконання всіх частин завдання, прогнозовано групове обговорення методики, у ході якого рецензенти ділилися своїми враженнями та усвідомленнями (інсайтами). Наголошуємо, результати обговорення висвітлені з письмового дозволу досліджуваних.

Досліджений 1.



Рис. 1. Терапевтичний триптих дослідженого 1

Опис обговорення:

– Розкажіть про свої малюнки.

– На першому малюнку зображено хмару, з якої падає дощ. За хмарою проглядається сонце, що символізує моє внутрішнє відчуття: попри тимчасові труднощі чи смуток, як символ – дощ, завжди залишається надія та світло (сонце). Малюнок названо «Грозовий переворот», адже передає стан внутрішньої трансформації та зародження позитивних змін.

На другому малюнку «Наповненість слова» намалювано дерево з міцним, хоча й невидимим корінням, що символізує внутрішню стійкість і глибоку опору. На мою думку, дерево має потужний стовбур і гілки, які тягнуться вгору, ніби прагнучи до сонця, навіть якщо воно не зображене безпосередньо. Рецензент наголосив, що зображене асоціюється з процесом розвитку, внутрішнього зростання та прагнення до гармонії.

На третьому малюнку «Ліс мрій» поєднано елементи двох попередніх робіт: зменшено розміри рожевої хмари з першого малюнка, сонце стало більшим, а дерево з другого малюнка, власне, знайшло своє місце в цій композиції. Новим елементом стали троянди – одна велика квітка з шипами і кілька менших поруч. Велику троянду асоціюю з собою, а менші квіти – із тими життєвими аспектами та стосунками, які потрібні для внутрішнього балансу й повноцінного існування.

– Які почуття виникали, коли ви малювали?

– У процесі малювання виникли переважно приємні відчуття, хоча на першому малюнку деякі елементи спочатку були незрозумілими.

– Розкажіть про кожний образ докладно.

– Як уже зазначалося раніше, більшість людей сприймають мене як емоційну, імпульсивну, «запальну» особистість, подібну до дощу. Проте це лише зовнішнє враження. Насправді ж моє ставлення до інших є дзеркальним відображенням того, як вони ставляться до моєї особистості. У глибині душі завжди залишається «сонечко» – внутрішнє тепло й доброта, які, втім, іноді прикриваються хмаркою. Можливо, це своєрідний захисний механізм, що допомагає зберігати внутрішню рівновагу.

На другому малюнку зображено дерево з міцним корінням, прихованим у землі. Досліджуваний наголосив, що «дерево» – символ внутрішньої стійкості та стабільності. Хоча, коріння не видно, але воно дає силу зростати – паростки тягнуться вгору, до світла, що уособлює моє прагнення до розвитку. Так само і мої особисті зусилля – вони можуть бути непомітними зовні, але є важливою частиною мого поступу.

На третьому малюнку зображено троянду з шипами. Цей образ символізує, що до моєї особистості не можна ставитися байдуже чи поверхово. Як і троянда, можу викликати захоплення, але й захищаю себе, коли в цьому є необхідність.

– Які почуття викликає у вас кожен образ?

– Відповідаючи на це запитання, хочу зазначити, що найбільше мене заспокоює та розслабляє образ дерева, тоді як інші зображення мають допоміжне значення і не чинять на мене суттєвого впливу.

– Що є найголовнішим для них?

– У кожному малюнку можна виділити найголовніші елементи. На першому малюнку, ймовірно, велика поверхнева хмара. На другому малюнку центральними – невеликі паростки, що проростають з дерева. На третьому малюнку основним акцентом – троянда.

– Який малюнок подобається? Що подобається?

– Найбільше мені подобається середній малюнок, оскільки займає майже весь обсяг аркуша, містить зелений колір і великі елементи, які включають у собі дрібні деталі, створюючи відчуття цілісності та гармонії.

– Який малюнок не подобається? Що не подобається?

– Акцентую вашу увагу, що всі малюнки подобаються.

– Чим відрізняється 2 малюнок від 1 малюнка?

– Якщо на першому малюнку зображено грозову хмару, тоді як другий малюнок передає відчуття спокою.

- Чим відрізняється 2 малюнок від 3 малюнку?
 - Третій малюнок поєднує всі елементи, присутні на попередніх роботах. Проте чіткість зображення дерева, яка була характерною для другого малюнка, вийшла на другий план у третій композиції, що дуже цікаво і загадково для мого усвідомлення.
 - Чим відрізняється 1 малюнок від 3 малюнка?
 - Якщо на третьому малюнку образи розташовані на землі, тоді як на першому малюнку всі елементи, ніби літають у повітрі.
 - Яке питання виникає у Вас зараз, коли Ви розглядаєте картину?
 - Чому люди бачать мене по-різному? Чи це тільки їх думка, чи все-таки є на це підстави?
 - Про що це для Вас?
 - Можливо, я, як особистість, занадто зациклююся на тому, що люди не завжди готові приймати правду.
 - Що Ви можете змінити у малюнку?
 - Дати більше простору для сонця, а не маленьку частину, бо дійсно хмари займають значну частину малюнка.
- Досліджений 2.



Рис. 2. Терапевтичний триптих дослідженого 2

Опис обговорення:

- Розкажіть про свій малюнок.
- На першому малюнку «Відкрите щире сонечко» зображено тільки усміхнене, лагідне та щире сонечко.

На другому малюнку «Радість, але не для всіх відкритість» також присутнє сонце, розташоване поруч із грозовими хмарами праворуч. По центру композиції розташовано троянду, пелюстки якої розкриваються у бік сонечка, водночас, коли присутні грозові хмари, троянда залишається закритою.

Третій малюнок, названий «Воля і впевненість», зображено птаха, вільного та гордого, що символізує прагнення до свободи, самостійності та внутрішньої впевненості.

- Які почуття виникали, коли ви малювали?
- Хороші почуття, не було тривожності. Впринципі, я знала, що хочу намалювати. Відтак перша думка вилілася на малюнку.
- Розкажіть про кожний образ докладно.
- На першому малюнку зображено сонечко. Воно символізує світло, тепло та позитивну енергію, а також показано людину як джерело підсвітки для оточення – наче «людська лампа», яка освітлює шлях іншим.

На другому малюнку сонячне світло падає на троянду. Там, де світить сонце, троянда розкриває свої пелюстки, символізуючи розвиток, відкритість і життєву активність. З іншого боку, де присутні грозіві хмари, троянда залишається закритою, що підкреслює вплив зовнішніх обставин на можливість розкриття і прояву потенціалу.

На третьому малюнку присутній вільний птах. Рецензент символізує його як свободу, волю, впевненість у собі та потенційні можливості, які не завжди легко реалізувати самостійно.

- Які почуття викликає у вас кожен образ?
- На другому малюнку сонячне світло падає на троянду. З боку хмар троянда залишається закритою, що підкреслює вплив зовнішніх обставин на можливість розкриття потенціалу. Малюнок також викликає мимолітні спогади, які мають негативний відтінок, проте вони залишаються в тіні й не потребують деталізації.

- Що є найголовнішим для них?
- На першому малюнку сонечко, що символізує прагнення розібратися у всіх моментах, внести світло та ясність. На другому малюнку троянда, підсвічена сонцем, відображає певну свободу та незалежність, хоча поруч присутні, на мою думку, обмежувальні умови. На третьому малюнку птах уособлює впевненість у собі, свободу та можливість реалізовувати власні здібності.

- Який малюнок подобається? Що подобається?
- Найбільше мені подобається третій малюнок, бо птах, зображений вільний та незалежний.

- Який малюнок не подобається? Що не подобається?
- Щодо малюнка, який не подобається, то, мабуть, другий малюнок, оскільки там наявні хмари та гроза, що мені загалом не імпонує. Також, зміни хотілося б внести щодо троянди а саме: зменшити кількість шипів, з метою повного розкриття, але розумію, щоб для цього потрібне безпечне та комфортне середовище.

- Чим відрізняється 2 малюнок від 1 малюнка?
 - Загалом, перший малюнок відображає світле сонечко, яке здається беззахисним зі сторони, тоді як на другому малюнку вже проявляється певний характер.
 - Чим відрізняється 2 малюнок від 3 малюнку?
 - 3 моєї точки зору, на третьому малюнку присутня більша свобода та радісні думки, тоді як на другому малюнку цього немає, відчувається більше закритості до навколишнього світу.
 - Чим відрізняється 1 малюнок від 3 малюнка?
 - Напевно, перший малюнок більше про щирість, легкість і відкритість, тоді як третій – про волю, впевненість та прагнення рухатися вперед, летіти далі. Варто підмити, з точки зору арт-терапевта, що на третьому малюнку птах, ніб летить, але голову птаха повернено ліворуч і це свідчить про те, що незважаючи на погляди в майбутнє, як каже клієнт, минуле має важливу роль для вироблення волі і впевненості.
 - Яке питання виникає у Вас зараз, коли Ви розглядаєте картину?
 - Як швидко цей момент перейде, тобто з «Радості, яка не для всіх відкритість» до «Волі та впевненості»?
 - Про що це для Вас?
 - Неймовірний вплив на мене справляє середовище, комфортне та безпечне, – це я зрозуміла.
 - Що ви можете змінити?
 - Прибрати хмари і грози на малюнку «Радість, яка не для всіх відкритість», бо це не ті елементи, які хотілося б бачити в теперішньому моменті.
- Досліджений 3.



Рис. 3. Терапевтичний триптих дослідженого 3

Опис обговорення:

– Розкажіть про свій малюнок, про кожний образ докладно.

Коли я малювала малюнки, не задумувалася про оточуючих людей, проте на першому малюнку проявився мій захисний механізм – ліани. Зокрема, наступним елементом стали металики, які символізують емоції та думки різних людей, але на квітці вони не сидять, і тому квітка не має коріння. Рецензент зацентрував увагу на тому, що ліана ніби показує емоції, які хоче сама, без зовнішнього нав'язаного впливу.

Другий малюнок, який називається «Внутрішній світ», яскравий і відображає відчуття людей. Ймовірно, я більше намалювала око, бо бачу людей не завжди такими, якими вони є насправді. На малюнку також присутні зірочки, до яких потрібно тягнутися, вони виступають як позитивний елемент – асоціюються із заходом сонця, природою, легким дощем. Власне, внутрішній світ відрізняється від того, як його бачать інші. Щодо опису місяця, який символізує мрії та цілі, то повний місяць, на мою думку, означає знання, а неповний – їх неповноту, своєрідний брак. Наостанок хочеться підмітити про око, кольорове від спектру емоцій, яке символізує «все бачаче» сприйняття світу.

На третьому малюнку зображено золотий кулончик, який асоціюється з прекрасним, але всередині нього зелений колір ока, що відображає спектр емоцій, яких мені, можливо, не вистачає. Незважаючи на те, що я не люблю золото, кулон золотий, бо він стійкий і витривалий – його не можна легко зламати. На відміну від першого малюнка, тут місяць повний, тобто знань більше. Ланцюжок кулончика виконує роль оберега, а лоза, яка обплітає його, символізує початок квітки.

– Які почуття виникали, коли ви малювали?

– Я не можу точно виділити, але, напевно, це рівновага і спокій, як форми сублимації. Мені завжди було цікаво, як люди бачать мене зі сторони. Квіточка виглядає ніжною, але в неї є лоза, що додає стійкості та підтримки, що дуже цінно для моєї індивідуальності.

– Які почуття викликає у вас кожен образ?

– Малюнок «Внутрішній світ» відображає те, що знаходиться всередині мене і те, як мене бачать лише близькі та дорогі для мене люди. Оскільки я знаю, що вони думають про мене, це створює для мене своєрідне відчуття перемоги. Я бачу хороших людей і можу «читати» їх наскрізь – саме це символізує око на малюнку.

Третій малюнок викликає приємні асоціації та легкий мандраж у передчутті того, що я можу отримати. Він нагадує, що кожна думка важлива, особливо якщо вона спрямована на розвиток.

– Що є найголовнішим для них?

– З кожного малюнку можна виділити щось головне. На першому малюнку це стовбур, який є гнучким і податливим. На другому малюнку основним елементом є око, а не на третьому. Третій малюнок – це краса, яка одночасно поєднує в собі особливості першого та другого малюнків.

– Який малюнок подобається? Що подобається?

– Якщо проаналізувати три зображення, то з упевненістю можемо сказати, що найбільше мені подобається малюнок – «Світ майбутнього», абсолютно усі елементи, практично нічого немає зайвого.

– Який малюнок не подобається? Що не подобається?

– Ні, всі малюнки – усе це частина мене. Мені все подобається, усе про мене, про внутрішній світ.

– Чим відрізняється 2 малюнок від 1 малюнка?

– Перший малюнок «Суб'єктивний світ» більше про прояв до людей, а другий «Внутрішній світ» – заглиблення в себе, про це навіть зазначається і в назвах рисунків.

– Чим відрізняється 2 малюнок від 3 малюнку?

– Третій малюнок – більше знань, більше ресурсу, більше можливостей. А цікаво, якщо «Внутрішній світ» правильно направити, то він може передбачати третій (аж замислилась про це я).

– Чим відрізняється 1 малюнок від 3 малюнка?

– Тут дуже цікава картина намалювалася, бо поєднання першого «Суб'єктивний світ» і другого малюнку «Внутрішній світ» – це є третій «Світ майбутнього». Загалом, перший малюнок – емоції, які залежать від людей, а на третьому – немає залежності від людей щодо емоційного забарвлення.

– Яке питання виникає у Вас зараз, коли ви розглядаєте картину?

– Відразу виникають два запитання: як поєднати суб'єктивний і внутрішній світ, та й загалом для чого їх поєднуювати?

– Про що це для вас?

– Висновок: якщо я буду дуже багато віддавати людям, то для себе залишу дуже мало ресурсу.

– Що ви можете змінити?

– Абсолютно нічого змінювати не хочу, я вневнена у собі і в кожному своєму виборі.

Досліджений 4.



Рис. 4. Терапевтичний триптих дослідженого 4

Опис обговорення:

- Розкажіть про свій малюнок.
- Загалом, на першому малюнку «Замкнене коло» зображено геометричні фігури – трикутники. Вони поєднують у собі зафарбовані та порожні елементи, тобто містять і наповненість, і пустоту одночасно. Другий малюнок названо «Ніжність». На ньому зображені квіти, метелик, сонечко, хмара та трава – всі ці елементи створюють атмосферу м'якості та гармонії. На третьому малюнку присутні сердечко з жовтими променями, відкритий шлях, око та усмішка.

- Які почуття виникали, коли ви малювали?
- Перший малюнок «Замкнене коло», дивно, без відчуттів. У процесі малювання другого малюнку хотілось плакати, третій малюнок було страшно малювати, напевно, боюсь майбутнього.

- Розкажіть про кожний образ докладно.
- На першому малюнку присутні трикутники. Зафарбовані трикутники символізують людей, які бачать мене, але залишаються далекими, тоді як незабарвлені трикутники позначають тих, із ким мені спокійно – близьких людей.

На другому малюнку сонечко виступає випромінювачем світла, добра та комфорту, створюючи відчуття життя у власних мріях. Метелик символізує шлях, від якого я, можливо, уникаю. Червоні квіти відображають енергію, яку, власне, поки що не можу розкрити через сумніви у собі. Поле переважно складається з певних проблем, що супроводжують мене майже на кожному кроці.

На третьому малюнку зображене червоне серце, яке випромінює жовті промені, символізуючи прагнення світла, щирості та внутрішньої наповненості. Усмішка нагадує, що не варто боятися висловлювати свої думки, а око символізує необхідність дивитися страхам у очі.

- Які почуття викликає у вас кожен образ?
- Певні сумніви, про які мені варто наодинці подумати.
- Що є найголовнішим для них?
- На першому малюнку «Замкнене коло» виділяю головне: необхідно бути більш відкритою та менш залежною від оточення. Другий малюнок нагадує мені, що не варто тікати від власних проблем. На третьому малюнку головна ідея – не боятися майбутнього, дивитися страхам у очі та приймати свої переживання.

- Який малюнок подобається? Що подобається?
- Другий малюнок «Ніжність» зображений ніжно, загалом на нього приємно дивитися.

- Який малюнок не подобається? Що не подобається?
- Третій малюнок що не те, аж страшно стає. Страх майбутнього.
- Чим відрізняється 2 малюнок від 1 малюнка?
- Другий малюнок «Ніжність» – спокійний, справжній, ніжний, а перший «Замкнене коло» – беземоційний, нічого сказати, він нічого не викликає (емоцій), він просто є.

- Чим відрізняється 2 малюнок від 3 малюнку?
- Другий малюнок – щирий, приємний, спокійний, справжній, ніжний, в якому хочеться розчинитися, а третій – сумний, я його боюсь.

- Чим відрізняється 1 малюнок від 3 малюнка?
- Перший малюнок «Замкнене коло» – закритий, замкнений, а третій – занадто відкритий... Ех, хочу змінити себе.

- Яке питання виникає у Вас зараз, коли Ви розглядаєте картину?
- Чому я не можу довести до кінця розпочату справу? Чому в мене немає сміливості, яку я хочу? Чому я боюсь щось зробити?

- Про що це для Вас?
- Я хочу, але не можу. Мені страшно, що в мені розчаруються. Я закриваюсь і починаю плакати.

- Що Ви можете змінити?
- В третьому малюнку прибрати око, щоб не було страху в майбутньому.

Підсумовуючи відповіді досліджених, зроблено певні висновки щодо образу «Я». Триптих демонструє багатозаровий та інтегрований образ «Я». Як щодо першого дослідженого, то перший малюнок («рожева хмара з дощем і сонцем») відображає зовнішнє сприйняття особистості

іншими людьми – запальність чи емоційність, водночас із присутністю внутрішнього тепла та позитивних ресурсів, що символізує сонце; другий малюнок («дерево з міцним корінням і паростками») репрезентує реальне «Я», внутрішню стійкість, приховані ресурси та прагнення до розвитку і самовдосконалення; третій малюнок інтегрує елементи попередніх робіт і відображає бажане «Я» – цілісну та гармонійну особистість, здатну захищати себе («троянда з шипами») та отримувати підтримку для нормального функціонування («дрібні квіти»).

Загалом, емоційна реакція дослідженого під час виконання завдань свідчить про переважно позитивне ставлення до процесу самопізнання. Найбільший внутрішній комфорт викликала робота над другим малюнком, що підкреслює значення внутрішньої стабільності та розвитку для образу «Я». Підсумовуючи, триптих відображає усвідомлену інтеграцію зовнішнього сприйняття, реальних внутрішніх ресурсів та прагнень до бажаного «Я», а також поєднання самозахисту та відкритості до соціальної підтримки.

Щодо роботи наступного другого дослідженого, то відповіді показали, що середовище сильно впливає на її емоції й сприйняття ситуацій. Клієнт відчуває себе людиною світла і ширості («сонечко») – «Відкрите щире сонечко», але водночас усвідомлює, що існують обмеження та труднощі («троянда під хмарами») – «Радість, але не для всіх відкритість». Найбільше дослідженого прагнення – свобода, незалежність і впевненість у собі («птах»), що є твоїм ідеалом або бажаним станом.

Очевидно, що відповідно до отриманої інформації від третього досліджуваного можна акцент зробити на тому, що в кожному малюнку простежується власний зміст і символічний акцент, а саме: перший малюнок із гнучким і податливим стовбуром відображає здатність пристосовуватися до обставин, гнучко реагувати на зміни й водночас зберігати внутрішню цілісність – це символ життєвої стійкості та готовності до розвитку; другий малюнок з оком як головним елементом уособлює самопізнання, глибоке сприйняття світу та вміння бачити суть речей, щодо «ока» – це символ інтуїції, внутрішнього зору, здатності дивитися глибше, ніж поверхня подій; третій малюнок – «прикраса», яка поєднує риси перших двох, яка символізує гармонію між гнучкістю (перший малюнок) та усвідомленням (другий малюнок) – це образ цілісності особистості, яка пройшла шлях самопізнання й навчилася поєднувати чутливість, внутрішню глибину та стабільність.

Як засвідчує практика, у низці дослідження найскладніший випадок – це останній досліджуваний, який у триптиху, всіх трьох малюнках утворив цілісну історію внутрішнього розвитку, самопізнання й

поступового звільнення від страхів, як-от: перший малюнок «Замкнене коло» символізував початковий етап – прагнення до відкритості, але водночас наявність певної вразливості трикутники тут – це взаємини з людьми: серед них є близькі (незаповнені, легкі), і є ті, хто ніби бачить тебе здалеку (зафарбовані); це говорить про усвідомлення своїх меж і про бажання знайти баланс між довірою й захистом); другий малюнок «Ніжність» відображає внутрішній світ, наповнений мріями, теплом і водночас суперечностями («сонечко», «квіти», «метелик» і «поле» – це частини особистого світу, у якому поєднуються надія, ніжність і сумніви; цей малюнок – про прийняття себе, про важливість не тікати від проблем, а розкривати власну енергію й внутрішні ресурси); третій малюнок показує етап внутрішнього зростання («серце», «промінці», «усмішка» й «око») символізують відкритість, сміливість і віру в себе (це про готовність дивитися страхам в очі, не боятися майбутнього й не втрачати світло в собі).

Узагальнюючи, зазначимо, що емпіричне дослідження підтвердило думку про те, що арт-терапевтичні технології виступають інструментом послідовної верифікації та трансформації образу «Я». На прикладі досліджуваних простежено різні стратегії роботи з ідентичністю, а саме: перший досліджуваний – верифікація зовнішнього сприйняття («рожева хмара») через усвідомлення реальної стійкості («дерево») призводить до формування гармонійного бажаного «Я» («троянда з шипами»), вищезазначене демонструє трансформацію від емоційної мінливості до захищеної зрілості; другий досліджуваний – верифікація конфлікту між внутрішнім світлом («сонечко») та зовнішніми обмеженнями («троянда під хмарами»), загалом трансформація спрямована на ідеал свободи та незалежності («птахи»); третій досліджений – процес продемонстрував шлях від адаптивності («гнучкий стовбур») до глибокого самопізнання («око»), варто зазначити, що краса символізує верифіковану цілісність, де чутливість поєднується зі стабільністю; четвертий досліджений – верифікація закритих меж («замкнене коло») через прийняття внутрішньої ніжності та суперечностей призвела до трансформації у відкритість та віру («усмішка та око»), в цьому випадку простежується деконструкції страху в ресурс.

Отже, використання триптиха можна розглядати як ефективну арт-терапевтичну методику, яка сприяє активізації процесів саморефлексії, усвідомленню власних емоційних станів і гармонізації внутрішнього світу особистості. Методику доцільно застосовувати у психологічній практиці та навчальному процесі для розвитку емоційної зрілості, саморозуміння та особистісного зростання студентської молоді.

ВИСНОВОК

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження застосування арт-терапевтичних технологій у контексті роботи з образом «Я», варто акцентувати увагу на важливих аспектах: по-перше, через символізацію досліджувані змогли об'єктивувати приховані параметри власного «Я», які важко піддаються вербалізації, відповідно це дозволило розрізнити соціальні маски (зовнішнє сприйняття) та автентичні внутрішні ресурси; по-друге, арт-терапія, як попередньо зазначалося, динамічний інструментарій верифікації, об'єктивізації та трансформації, а створення послідовних зображень дозволяє особистості відтворити шлях: від усвідомлення вразливості та страхів до візуалізації та прийняття оновленого, більш цілісного й захищеного образу «Я»; по-третє, результат арт-терапевтичного процесу – інтеграція розрізнених частин ідентичності, що сприяє стабілізації самооцінки, зміцненню еґо-структур та підвищенню емоційної зрілості. Аналіз отриманих результатів показав, що процес створення трьох послідовних зображень сприяв виявленню індивідуальних особливостей сприймання, внутрішніх переживань та ціннісних орієнтацій досліджуваних, тобто верифікації та в подальшій роботі трансформації параметрів образу «Я».

Отже, отримані дані підтверджують доцільність впровадження арт-терапевтичних технологій у систему психологічного супроводу студентської молоді та осіб у кризових станах, з метою верифікації та трансформації параметрів образу «Я», оскільки зображення створюють образ внутрішнього зростання – від пошуку опори та адаптивності, через пізнання себе, до досягнення гармонії між зовнішнім і внутрішнім світом. Відтак, на наше переконання, методика «Терапевтичного триптиха» – валідний інструмент для активізації саморефлексії та гармонізації внутрішнього світу особистості в умовах сучасних викликів.

АНОТАЦІЯ

У науковому доробку розкрито метод верифікації параметрів особистості та трансформації образу «Я» засобами мистецтва. На основі аналізу наукової літератури, зокрема закордонних та відчизняних науковців, Американської асоціації арт-терапевтів встановлено широку специфіку дослідження арт-терапевтичних технологій, як і з дорослими та із дітьми з особливими освітніми потребами. Окреслено ключові аспекти реалізації практичної діяльності верифікації параметрів «Я». Підтверджено, що трансформація в арт-терапії простежується через творчий акт, де основним інструментом виступає метафора. Висвітлено різні стратегії роботи з ідентичністю з досліджуваними. Використання

методики «Терапевтичного триптиха» у роботі із досліджуваними засвідчило її ефективність як засобу самопізнання та рефлексії емоційного стану особистості. Зроблено узагальнюючі висновки емпіричного дослідження: три малюнки «Терапевтичного триптиха» в контексті сприйняття – це своєрідний як шлях до гармонії, який веде від пошуку рівноваги між собою та іншими, через усвідомлення власних емоцій, до прийняття себе та внутрішньої сили.

Література

1. Schneider K. J., Pierson J. F., Bugental J. F. *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014.

2. Потюк С. В. Проблеми формування інклюзивного освітнього середовища початкової школи засобами інноваційних технологій (кінець ХХ–початок ХХІ століття) : дис. ... докт. філософії: 011 Освітні, педагогічні науки. Дрогобич, 2024. 312 с.

3. Потюк С.В. Арт-терапія як інструмент корекційної роботи з дітьми із затримкою психічного розвитку. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки / за заг. ред. В. Є. Бенери. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. 21. С.120-126. DOI: <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2025-21.14>

4. Wang Y. Art therapy for individuals with autism spectrum disorder and depression: effectiveness and future directions. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 2023. Vol. 22. pp. 168–174. DOI: 10.54097/ehss.v22i.12415.

5. Hillier A., Johnson H., Rosenbaum B., Paterson W., Veneziano J., Wood A. Stress, anxiety, and Steampunk Art in autistic adolescents and young adults. *The Arts in Psychotherapy*, 2025. Vol. 94, (102314). DOI: 10.1016/j.aip.2025.102314

6. Tóth L., Kellerwessel K., Ujhelyi A. Exploring the potential of AI-assisted self-representations in identity-focused art therapy. *Exploration of Digital Health Technologies*, 2025. Vol. 3. DOI: 10.37349/edht.2025.101172

7. Holmqvist G., Persson C. L. Is there evidence for the use of art therapy in treatment of psychosomatic disorders, eating disorders and crisis? A comparative study of two different systems for evaluation. *Scandinavian J. Psychol*, 2012. Vol.53. pp. 47–53. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2011.00923.

8. Huet V. Literature review of art therapy-based interventions for work-related stress. *Int. J. Art Ther*, 2015. Vol. 20. pp. 66–76. DOI: 10.1080/17454832.2015.1023323

9. Pizarro J. The efficacy of art and writing therapy: increasing positive mental health outcomes and participant retention after exposure to traumatic experience. *Art Ther*, 2004. Vol. 21. pp. 5–12. DOI: 10.1080/07421656.2004.10129327

10. Lohrius J., Malchiodi C. “Virtual reality art therapy,” in *Handbook of Art Therapy and Digital Technology*, ed C. Malchiodi. London; Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers, 2018. pp. 215–229.

11. Babaei S., Fatahi B.S., Fakhri M., Shahsavari S., Parviz A., Karbasfrushan A., et al. Painting therapy versus anxiolytic premedication to reduce preoperative anxiety levels in children undergoing tonsillectomy: a randomized controlled trial. *Indian J. Pediatr.* 2020. Vol. 88. P. 190–191. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03430-9>.

12. Regev D., Cohen-Yatziv L. Effectiveness of Art Therapy With Adult Clients in 2018—What Progress Has Been Made? *Front. Psychol.* 2018. 9:1531. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01531

13. Психологічний словник. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко, 2007. URL: <https://upsihologa.com.ua/dictionary/v/veryfikatsija/245> (дата звернення 27.12.2025)

14. American Art Therapy Association. About Art Therapy, 2018. URL: <https://arttherapy.org/about-art-therapy/> (дата звернення 25.12.2025)

15. Федій О.А. Естетотерапія: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і допов. К.: «Видавництво «Центр учбової літератури», 2021. 304 с.

16. Простір арт-терапії: міф, метафора, символ: Матеріали V Між-дисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, Інститут соціальної та політичної психології АПН України – ЦППО АПН України, 28 лютого – 1 березня 2008 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.А. Бреусенка-Кузнецова, О.Л. Вознесенської. К.: Міленіум, 2008. 102 с.

17. Методика «Терапевтичний триптих». URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1isFxEuqYH-ekT356sO9Ok39VVzzKL5tc> (дата звернення 01.12.2025)

18. Простір арт-терапії: збірник наукових праць. Вип. 1 (29). 2021. URL: <https://academia.edu/resource/work/104053205> (дата звернення 30.09.2025)

Information about the author:

Potiuk Sofiia Vasylivna,

Doctor of Philosophy in Pedagogy,

Assistant Professor at the Department of Physical Therapy,

Rehabilitation, Special and Inclusive Education

State University “Uzhhorod National University”

1, I. Franko str., Uzhhorod, 88000, Ukraine