

УДК 159.946.4 : 159.942.5-053.3

Опанасюк Ірина

кандидат психологічних наук,
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника
<http://orcid.org/0000-0003-3626-0691>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22.385

РОЛЬ КОЛЬОРУ В ОСМИСЛЕННІ ПІДЛІТКАМИ ВЛАСНОГО ЕМОЦІЙНОГО КОНТЕКСТУ ТА ЙОГО ЗМІН ПІД ВПЛИВОМ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ОБСТАВИН

Анотація. У статті розглянуто використання арт-терапевтичних технологій в осмисленні підлітками власного емоційного простору. Наведено фрагменти психоаналітичної роботи, в яких використано художньо-символічні образи.

Представлено аналіз комплексу тематичних малюнків, який охоплює найрізноманітніші аспекти життя підлітка, його ставлення до себе, до інших, до навколишнього світу.

Зазначено, що метод арт-терапії містить у собі потенціал актуалізації стратегії творчої діяльності і ґрунтується на експресивних мистецтвах, що забезпечують підтримку особистості.

Виявлено, що використання кольорової гами під час арт-терапевтичних технік дозволяє здійснити корекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів підлітка, що дозволяє стимулювати їх особистісний розвиток та відчуття благополуччя.

Показано, що колір не лише викликає відповідну реакцію підлітка, залежно від його емоційного стану, а й певним чином формує емоційну систему відгуків..

Виявлено, що метод арт-терапії сприяє рефлексивному осмисленню суб'єктом власних емоційних переживань та особливості їх втілення у художньо-символічні форми.

Ключові слова: арт-терапія, творчість, колір, емоційні переживання, художньо-символічні образи, підлітковий вік, світоглядно-диспозиційний пошук.

Постановка проблеми. Війна, з усіма її проявами – це надпотужний стресовий чинник, який докорінно змінює психіку особистості. Все ж, навіть у надзвичайно складних і невизначених реаліях людство продовжує творити, розвиватися та прагне подолати вплив і наслідки воєнних подій, стабілізувати загальний емоційний фон особистої життєдіяльності. Саме метод арт-терапії сприяє рефлексивному осмисленню суб'єктом своїх емоційних переживань, втілених у художньо-символічні форми. Актуальність дослідження цих стратегій зумовлена ще й тим, що використання кольорової гами під час арт-терапевтичних технік дозволяє здійснити корекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів індивіда та вплинути на його особистісний розвиток. Колір не лише викликає відповідну реакцію підлітка, залежно від його емоційного стану, але й певним чином формує його емоційні реакції.

Мета повідомлення полягає в аналізі осмислення підлітками власного емоційного контексту за допомогою художньо-символічних засобів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наше звернення до арт-терапії зумовлене визнанням терапевтичного та корекційного впливу мистецтва на психіку людини. Саме використання засобів мистецтва сприяють реконструкції психотравмуючої ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності; виведенні переживань, пов'язаних з нею, у формат

зовнішнього самовиявів через продукт художньої діяльності, а також створення нових позитивних переживань, народження у особистості креативних потреб і способів їх задоволення).

У повідомленні висвітлюються розвивально-корекційні аспекти тренінгу, його особливості та організація. Своїм структурним змістом тренінг передбачає реалізацію 4 розвивальних блоків. Основними тематиками занять є: усвідомлення емоцій через тілесні відчуття; вербальне і невербальне вираження емоцій; емоційне реагування; самоконтроль і саморегуляція емоцій; розпізнавання, ідентифікація та розуміння емоцій інших; конструктивний вплив на емоційну сферу іншої людини. Вихідною є ідея про те, що розуміючи процеси, які протікають у несвідомій сфері підлітка, можна визначити причини невіршених конфліктів та віднайти ресурси для їхнього вирішення через символи, кольори, фігури (Бабенко, 2007; Гасюк, & Шевчук 2010; Максименко, & Яценко, 2006; Москалець, 2014; Міщиха, 2007; Отич, 2017; Терлецька, 2007; Яценко, 2005).

Одним із елементів тренінгової роботи було виконання завдань із створення мандал (за методикою Ізабель Мюллер). Підлітки вибирали, із серії запропонованих, мандалу, яка на їх думку, є важливою і емоційно актуалізованою психотравмуючими обставинами. Роботи мали такі назви: «Життя-цирк»; «У володінні часу»; «Пошук себе»; «Погляд»; «Мрія»; «Захист від реальності»; «Ранимість душі»; «Щасливий смуток»; «Панцир» та ін.

Застосовуючи у роботі з підлітками кольоровий психомалюнок, ми прагнули отримати наступні ефекти взаємодії:

- психодіагностичний ефект – пізнання внутрішнього світу підлітка посередництвом його символічної презентації;
- психокорекційний ефект – реконструкція внутрішнього світу старшокласника в умовах вербальної об'єктивації символічно представленої сфери несвідомого;
- психотерапевтичний ефект – досягнення конструктивної цілісності та гармонійності особистості старшокласника, формування його індивідуального рефлексивного досвіду символічного самовираження та самопізнання.

Використання психомалюнку передбачало проходження трьох етапів: 1) інтра-візуалізація образу; 2) екстра-візуалізація образу; 3) інтер-візуалізація образу.

Особливо вагомим є аналіз комплексу тематичних малюнків, який охоплює найрізноманітніші аспекти життя суб'єкта, його ставлення до себе, до інших, до навколишнього світу. Художній твір не є копіюванням дійсності, яка проходить трансформацію крізь призму її сприйняття творцем, що втілюється ним у художньому образі (Яценко, 2019). Трансформація дійсності через особистість творця присутня в структурі самого художнього твору.

Розмальовуючи мандали, тобто вносячи свій власний колорит у заготовлені ескізи мандал (за Ізабель Мюллер) підлітки створювали авторську назву мандал та в інтерпретаціях відтворювали свої емоційні стани, переживання під впливом психотравмуючих обставин. Представимо невеликі фрагменти рефлексивних самовиявів респондентів, в яких використано репродукції мандал.

Мандала «Життя-цирк» (див *рис.1*). «Ця мандала є актуальною в моєму повсякденному житті, бо часто доводиться зустрічатися із людьми й обмінюватися інформацією. На перший погляд, світ здається таким кольоровим, веселим, загадковим як в цирку. Люди одягають маски залежно від ситуації. Спостерігаючи за ними, спостерігаю на їх обличчях байдужість, зверхність, злість, уважність, радість, любов, чуйність, гнів чи заздрість. Вони привикають до штучності масок й бояться їх знімати та бути відкритими до світу. На думку респондента, кожна людина маріонетка – це немов багатий керує бідним, а тим багатим керує "вищий" за нього по статусу. Це настільки стало звично й цікаво людям

жити за таким сценарієм, що вони отримують задоволення від спотвореної реальності». (Розповідь Марії К.)



Життя-цирк



Погляд



Мрія



Пошук себе



Щасливий смуток



Захист від реальності



У володінні часу



Розчарування в коханні

Рис. 1. Мандали за Ізабель Мюллер

Мандала «*Погляд*» (див рис.1). «У кожному погляді можна побачити стан людини, прочитати певну інформацію. Зазвичай в людину закохуються по очах. Якщо хочеш запитати про особисте, а вона уникає відповіді, то першим орієнтиром є очі, які скажуть все за неї, не потрібно навіть слів. На мандалі зображені очі, в яких відображений різний погляд: відчай, цікавість, зверхність, розчарування, сум, а значить і стан душі.

Крім того, в центрі мандали зображено дещо космічне, що викликає захоплення. Респондент вважає, що очі й космос мають щось спільне між собою. Іноді вдивляєшся в очі людини і немов поринаєш вдалечінь, яка манить божественним, незвіданим «космосом». (Розповідь Катерини О.)

Мандала «*Мрія*» (див рис.1.). «У одному маленькому, красивому селищі жив хлопець, який сам не знав чого хоче. В нього все було як в інших: багато друзів, прогулянки навчання. З малечку він мав схильність до музики. Все зачаровувало його: спів солов'я, рахування літ зозулі, галас дівчорі, подих вітру, шум водоспаду. Пройшли роки, багато чого змінилося, хлопець зрозумів, що хоче займатися музикою. І вперше, наважився вийти на сцену й показати свій талант. Хвилювання, страх, невпевненість сковували його тіло, але цікавість й велике бажання допомогли опанувати тривогу й продемонструвати чудовий результат.

Було багато невдач, розчарувань, але поклик до співу переміг. Кожна перемога робила його сильнішим, а невдачі – витривалішим і впевненішим. Він надалі вчиться й займається вокалом, щоб реалізувати свою мрію. Хлопець вірить, якщо щиро мріяти, молитися Богу й дякувати за прожитий день, то успіх «не за горами». (Розповідь Софії Р.)

Мандала «*Пошук себе*» (див рис.1). «Уже протягом тривалого часу, будучи учасницею групи, цікавлюсь тим, що відбувається у моїй душі. Чи це вік такий? Чи це я така? Кольори навколо мандали (червоний – енергія творити, зелений – оптимізм до роботи, жовтий – ресурс тіла). Це кольори, які мене оточують, сприяють й допомагають реалізуватися як особистість.

Очі, які зображені в центрі мандали викликають найбільше почуттів та емоцій. Мені до вподоби спостерігати за людськими очима й шукати в них: підтримку, турботу, співчуття, або щось таємниче, страх чи зневагу. Це ніби дороговказ у правильному виконанні дій. Недаремно у народі кажуть, очі – дзеркало душі, тому вони мотивують до особистісного вдосконалення і є стимулом та сенсом життя». (Розповідь Олени Л.)

Мандала «*Щасливий смуток*». «Назва мандали, на мою думку, має бімодальне емоційне забарвлення: поєднання щастя й суму. На мандалі зображені сльози щастя, коли чоловік зустрічає дружину з немовлям на руках із пологового будинку. Він бере із ніжних жіночих рук свою дитину й плаче від радості також.

Сльози смутку, жалю зображені у вигляді маленьких, дрібних сліз, що мають форму завитка та символізують родинне горе.

Сльози, які ллються із очей означають радість, що рідні, близькі живі й здорові. Моя життєва позиція – щоденно дякувати Богові за прожитий день. Бог чує мої молитви й приходить на допомогу в складних ситуаціях.

Кубики з двох сторін означають гармонію в сім'ї, тобто взаєморозуміння як зі сторони дружини, так зі сторони чоловіка». (Розповідь Катерини С.)

Мандала «*Захист від реальності*» (див рис.1.). «На мандалі зображена дівчина, яка боїться. З однієї сторони вона притягує до себе все «живе» (завитки, які навколо дівчини – це улюблені рослини, квіти, дерева, яким вона приділяє увагу й черпає спокій, натхнення, енергію), а з іншої – тримає на дистанції тих, хто може завдати їй болю, розчарувань й навіть «спалити» (коло з листочками і вогнем).

У даній мандалі зображене власне життя. В реальності тим вогнем виступають близькі й друзі, які в зручний для них момент маніпулюють мною й словами «спляють» душу». (Розповідь Наталії Я.)

Манда́ла «У володі́нні часу» (див рис. 1.). «Зображення годинника є вагомим у моєму житті. Годинник – це час. Дві стрілки на циферблаті символізують швидкість. Чорна стрілка – об'єм виконаної роботи, тоді як зелена – аналіз роботи. Барвисті відтінки на годиннику – це насичені етапи власного життя.

На мою думку, як учасника, часом є розум, який керує діями. Якщо вчасно не встигнути щось зробити, то пізніше доводиться докладати чималих зусиль, щоб наздогнати згаяне. У реальності час мотивує, заряджає і дає мені сили. Не людина володіє часом, а час – людиною. Все, що я встиг зробити дотепер, не зможу наздогнати пізніше: читання художньої й наукової літератури, захоплення спортом, глибинний виклад думок під час дискусії, виховання моральних цінностей – віра в Господа Бога, молитва, похід до храму, що закладено з дитинства та шкільних літ». (Розповідь Дмитра П.)

Манда́ла «Розчарування в коханні» (див рис. 1.). «На манда́лі зображена засмучена дівчина. Її образ нагадує мене. Коли я, як учасниця тренінгу, вибирала манда́лу, то відчула, що вона є близькою по духу. Я постійно сумую й плачу. Стосунки із хлопцем призвели до непорозумінь. Мій коханий дуже красивий, стильно одягається, вчиться в університеті, полюбляє розваги й спілкування з іншими дівчатами. Коли приїжджає із навчання додому, то дає зауваження щодо моєї зовнішності й консервативних поглядів до життя. Розумом я усвідомлюю, що треба його «відпустити», а з серцем нічого не можу вдіяти. Все «сплуталось» у моїй голові: страх самотності й сором «використаної» дівчини. Любов затьмарює людям очі, розум, реальність і ти починаєш бачити світ у «рожевих окулярах», так як вважаєш, що у стосунках важливе лише кохання». (Розповідь Андрія С.)

Таким чином, процес малювання манда́л дозволив підлітку заглибитися у несвідомі рівні психіки, причини психічних труднощів й створити життєву силу всередині нього (Савчук & Слободиська, 2019), а відтак, і забезпечити його збалансованість та цілісність під впливом психотравмуючих обставин.

Аналіз робіт показав, що в чотирьох учасників манда́ли симетричні. На їх думку, це свідчить про внутрішню рівновагу. У десяти роботах рух манда́ли спрямований від центру до основи, що свідчить про зв'язок із навколишнім світом й потребу в діях.

Практично у всіх манда́лах (17 робіт) переважають хвилясті лінії, що вказують на перевагу емоцій над раціональною частиною. У трьох роботах досить щільні кордони, що є сигналом потреби самозахисту й уникнення контактів.

Вихід за межі кола зображення у шести учасників можна інтерпретувати як прагнення підлітків до свободи й зменшення контролю з боку оточуючих. Майже у половині виконаних робіт (47,1%) розміщення елементів впорядковане й елементи манда́ли пов'язані один з одним за змістом, що свідчить про здатність ставити мету й досягати її.

У всіх роботах присутні основні кольори. Переважна більшість робіт (64,7%) містять багато зеленого й жовтого кольорів. Як відомо зелений колір часто інтерпретується як асоціація з оптимістичним ставленням до роботи, тоді як жовтий – з ресурсом власного тіла й сильним характером. Червоний колір присутній в роботах учасників тренінгової групи майже у третині робіт (29,3%), що свідчило про емоційне піднесення школярів та їх потребу творити. Фіолетовий колір – у двох роботах, що асоціюється з розумом, який мотивує й заряджає особистість.

Після завершення роботи з манда́лами під час обговорення в колі підлітки навчилися, абстраговуючись від змістового наповнення, декодуванню і передачі емоційних станів та настроїв (як власних, так й інших людей), вибудовувати у символічній формі своє розуміння символів, заданих у вправі. Привносячи власний кольоровий спектр (власну гаму кольорів) в ескізи малюнків, вони пропрацьовували свої підсвідомі прояви психічного «Я», аналізуючи власні проєкції.

Таким чином, підліток, який розв'язує для себе (в процесі художньої творчості) завдання на смисл, водночас надає допомогу іншим збагнути власні смислові аспекти психіки (Яценко, 2019), що є важливою цінністю репродукцій художніх творів, а відтак, активізувати внутрішні ресурси світоглядно-диспозиційних пошуків, виражених у художньо-символічних формах арт-терапевтичних та інших експресивно-інтерактивних засобів.

Розглянемо вплив арт-терапевтичних психотехнік та кольорової гами на розвиток емоційної сфери підлітків.

Вправа «Кольорова гама» включала в себе актуалізацію образного мислення і була зорієнтована на дослідження емоцій шляхом асоціативних кольорових замальовок. (Опанасюк, 2023). Вона розкривала можливість «дослідження емоцій». У процесі обговорення підлітки обмінювалися враженнями про ті відчуття, які викликав у них сам процес «означення» емоцій фарбами. Зауважували, що, замальовуючи лист жовтим, оранжевим кольорами на означення стану радості, задоволення, вони відчували піднесення настрою, наповнювались оптимізмом. І навпаки, ті учасники, які означували емоції (страх, гнів, смуток тощо) темними кольорами, відчували безнадію, розпач, безвихідь. Відтак кожному з учасників слід було виконати завдання до навпаки (зміна емоційного стану) і прослідкувати, чи відбулася зміна емоцій на протилежну не тільки за формою, але й за фактом. Вправа актуалізувала емоційний стан учасників у ситуації «тут і зараз» дала їм можливість зрозуміти, як можна за допомогою арт-терапії (зокрема кольорової гами) не лише означити власні емоції, а й коригувати їх. Всі підлітки відмітили ефективність вправи як такої, що уможливила їм спостереження власних емоцій, їх пізнання та простеження їх впливу на поведінку й самопочуття. Для учасників було своєрідним відкриттям те, як зміна «акцентів» у кольоровому самовираженні емоцій впливає і на саму емоційну модальність.

Вправа «Позитивні та негативні емоції в моєму житті» спрямована на пізнання та осмислення підлітками власних емоційних станів за допомогою кольорової гами. У процесі роботи над малюнком підлітки зображували в наочно-образній формі емоцію, надаючи колориту та висловлюючи тим самим розуміння її у стані своїх переживань. Емоції радості, натхнення, цікавості, довіри, захоплення показані були у вигляді теплих кольорів, тоді як емоції гніву, суму, хвилювання, байдужості, страху були задіяні холодні кольори. Крім того, було виявлено, що підліткам потрібно пропрацьовувати негативні стани, такі як: образа, гнів, відчуття самотності, недовіра, злість. І, навпаки, емоційні стани, які б підлітки хотіли б у собі розвинути це: радість, довіру, щирість, відкритість тощо.

Сказане вище дозволяє стверджувати, що колір, як символ, не лише викликає відповідну реакцію підлітка, залежно від його емоційного стану, а й певним чином формує емоції. Застосування арт-терапевтичних методик допомагають творчо самовиразитися підліткам та активізувати світоглядно-диспозиційні пошуки у художньо-образній творчості.

З огляду на розмаїття емпіричного матеріалу, який ми піддаємо аналізу, можна стверджувати, що колір у малюнкових техніках, мав свою психологічну характеристику й асоціюється у підлітків з індивідуальним досвідом. Саме це допомагало кращому саморозкриттю, а відтак і більшому розумінню підлітками самих себе під впливом психотравмуючих обставин. Таким чином, застосовуючи асоціативні кольорові замальовки підлітки змогли рефлексивно осмислити емоційний зміст світоглядних пошуків у кольоровому самовираженні і їх вплив на сферу емоційного самопочуття.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Бабенко, К. А. (2007). *Взаємозв'язок механізмів символізації несвідомого (на матеріалі психоаналізу комплексу тематичних психомалюнків)*. (Автореф. дис. канд. психол. наук), Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ.

- Гасюк, М. Б., & Шевчук, Г. С. (2010). *Проективна методика та психомалюнок : теорія, практика, експериментально-математична обробка*. Івано-Франківськ.
- Максименко, С. Д., & Яценко, Т. С. (2006). *Психологія поезії в рисунку*. Київ.
- Москалець, В. П. (2014). Сутність інтелекту, мислення, мовлення, свідомості як психофункціональних данностей. *Психологія і суспільство*, 4, 114–131.
- Міщиха, Л. П. (2007). *Психологія творчості*. Івано-Франківськ: Гостинець
- Опанасюк, І. В. (2023). Використання арт-терапевтичних технологій у розвитку усвідомлення підлітками особистісного емоційного простору *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць*, 20, 135-143.
- Отич, О. (2017). Колір як емоційно-змістовий код культури. *Рідна школа*, 1-2, 18-22.
- Савчук, З. С., & Слободиська, О. А. (2019). Мандала-терапія як інструмент психологічної корекції тривожних станів в юнацькому віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*, 1, 8-12.
- Терлецька Л. (2007). *Психокорекція засобами малюнку*. Київ.
- Яценко, Т., & Теслюк, П. (2005). Особливості застосування малюнкових методик у роботі групи АСПН та у практиці онтопсихологічного дослідження: контури порівняльного аналізу. *Психологія і суспільство*, 4, 131-135.
- Яценко, Т. С. (2019). *Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми*. Дніпро.

REFERENCES

- Babenko, K. A. (2007). *Vzaimozv'язok mekhanizmiv symvolizatsii nesvidomoho (na materiali psykhoanalizu kompleksu tematychnykh psykhomaliunkiv) [Interrelation of mechanisms of symbolization of the unconscious (on the material of psychoanalysis of a complex of thematic psychomrawings)]*. (Avtoref. dys. kand. psykhol. nauk). Instytut psykhologii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy, Kyiv. [in Ukrainian].
- Hasiuk, M. B., Shevchuk S. H. (2010) *Proektyvna metodyka ta psykhomaliunok: teoriia, praktyka, eksperymentalno-matematychna obrobka. [Projective technique and psychodrawing: theory, practice, experimental and thematic treatment]*. Ivano-Frankivsk. [in Ukrainian].
- Maksymenko, S. D. Yatsenko, T. S. (2006). *Psykholohyia poezyy v rysunke. [Psychology of poetry in drawing]*. Kyiv. [in Ukrainian].
- Moskalets, V. P. (2014). Sutnist intelektu, myslennia, movlennia, svidomosti yak psykhofunktsionalnykh dannosti [The essence of intelligence, thinking, speech, consciousness as psychofunctional data]. *Psykholohiia i suspilstvo*, 4, 114 – 131. [in Ukrainian].
- Mishchykha, L. P. (2007). *Psykholohiia tvorchosti [Psychology of creativity]*. [in Ukrainian]
- Terletska, L. (2007). *Psykhokorektsiia zasobamy maliunku [Psychocorrection by means of drawing]*. Kyiv : Hlavnyk. [in Ukrainian].
- Opanasiuk, I. V. (2023). Vykorystannia art-terapevtychnykh tekhnologii u rozvytku usvidomlennia pidlitkamy osobystisnoho emotsiinoho prostoru [The use of art therapeutic technologies in the development of the personal emotional space awareness among the teenagers]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats*, 20 [in Ukrainian].
- Otych, O. (2017). Kolir yak emotsiino-zmistovyi kod kultury [Color as an emotional and content code of culture]. *Ridna shkola*, 1-2 [in Ukrainian].
- Savchuk, Z. S. Slobodyska, O. A. (2019). Mandala-terapiia yak instrument psykhologichnoi korektsii tryvoznykh staniv v yunatskomu vitsi. [Mandala therapy as a tool for psychological correction of anxiety in young people]. *Aktualni problemy pedahohiky, psykhologii ta profesiinoi osvity*, 1, 8-12. [in Ukrainian].
- Jacenco, T., Teslyuk, P. (2005). Osoblyvosti zastosuvannia maliunkovykh metodyk u roboti hrupy ASPN ta u praktysi ontopsykhologichnoho doslidzhennia: kontury porivnialnoho analizu

[Peculiarities of the application of drawing methods in the work of the ASPN group and in practice of ontopsychoological research: contours of comparative analysis]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, 4 [in Ukrainian].

Jacenco, T. C. (2019). *Arkhaichniy spadok psykhyky: psykhoanaliz fenomenolohii problemy* [The heritage of the psyche: psychoanalysis of the phenomenology of the problem]. Dnipro. [in Ukrainian].

THE ROLE OF COLOR IN ADOLESCENTS' COMPREHENSION OF THEIR EMOTIONAL CONTEXT AND ITS CHANGES UNDER THE INFLUENCE OF PSYCHOTRAUMATIC CIRCUMSTANCES

Iryna Opanasyuk

Candidate of Psychological Sciences,
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
<http://orcid.org/0000-0003-3626-0691>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22.385

The article deals with using art therapeutic technologies to comprehend adolescents' emotional context.

Fragments of psychoanalytic work using artistic and symbolic images are presented.

The paper analyzes a set of thematic drawings covering various aspects of adolescents' lives and attitudes towards themselves, others, and the world around them.

The results of an experimental study are given.

It is noted that the art therapy method contains the potential to actualize the strategy of creative activity and is based on the expressive arts that provide support for the individual.

It has been found that using color in art therapy techniques corrects disorders of psychosomatic and psycho-emotional processes in personal development.

The role of color in adolescents' comprehension of their emotional context and its changes under the influence of psychotraumatic circumstances is considered.

It is stated that the use of mandalas allows a teenager to delve into the unconscious levels of the psyche and ensure its balance and integrity under of the influence psychotraumatic circumstances

It is proved that color not only affects an adolescent's personality depending on his or her emotional state but also shapes emotions in a certain way.

The art therapy method has been found to contribute to the subject's reflexive comprehension of his/her emotional experiences embodied in artistic and symbolic forms.

Keywords: art therapy, creativity, color, emotional experience, symbolic self-expression, teenage, outlook-dispositional search.

Стаття надійшла до редакції 28.03.2024