

УДК 159.946.4 : 159.942.5-053.3

Опанасюк Ірина

кандидат психологічних наук,
викладач кафедри психології розвитку
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника,
м.Івано-Франківськ, Україна
<http://orcid.org/0000-0003-3626-0691>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.438

МАНДАЛОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ПІДЛІТКА

Анотація. У статті наведено фрагменти рефлексивних самовиявів респондентів, у яких використано авторські репродукції мандал. Розкрито привабливість феномену кольору, його сприйняття та значимість у виборі й застосуванні. Виявлено, що використання кольорової гами під час арт-терапевтичних сеансів дозволяє здійснити світоглядно-диспозиційний пошук власного емоційного простору.

Представлено аналіз комплексу тематичних малюнків, який охоплює найрізноманітніші аспекти життя підлітків, їх ставлення до себе, до інших, до навколишнього світу. Зазначено, що арт-терапія сприяє вираженню суб'єктом в матеріалізованих (візуалізованих) формах внутрішнього (рефлексивного) змісту психічного. Показано, що колір викликає відповідну реакцію в підлітків, формує відповідні емоції й асоціюється з певним досвідом.

Встановлено, що милуючись кольоровою гамою, підлітки намагаються з'ясувати природу мандал (класифікувати відтінки та їх поєднання), розвинути власні барви, здійснити світоглядно-диспозиційний пошук емоційного змісту та через колір «прочитати» задум асоціацій і їх вплив на сферу емоційного самопочуття.

Ключові слова: арттерапія, мандала, колір, світоглядно-диспозиційний пошук, емоційні переживання, підлітковий вік.

Постановка проблеми. Війна, з усіма її проявами, надпотужний стресовий чинник, який обумовлює значні зміни у розвитку особистості у всі вікові періоди, зокрема і в період підлітковості. Це зумовлює потребу у використанні арт-терапевтичних технік, що забезпечують підтримку особистості з метою гармонізації її до особистісного розвитку. Актуальність дослідження зумовлена тим, що кожна особистість живе у своєму емоційному просторі, який позначається на всіх аспектах її життєдіяльності та налагодженні стосунків із навколишнім світом. У цьому контексті особливої уваги набуває усвідомлення підлітками емоційного контексту своїх світоглядно-диспозиційних пошуків. Важливу роль у цьому процесі можуть відігравати арт-терапевтичні засоби. Цікавою, через призму цієї проблеми, є мандала-терапія, як засіб розвитку особистісних ресурсів підлітка.

Мета повідомлення полягає у висвітленні світоглядно-диспозиційного пошуку підлітками власного емоційного простору за допомогою колірної барви та художньо-символічних засобів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зцілення мистецтвом, визначення причин невирішених конфліктів, активізація внутрішніх ресурсів через символи, кольори, фігури, форми та їх творче самовираження посередництвом художньо-символічних форм, що протікають у несвідомій сфері підлітка почало інтенсивно розроблятися у вітчизняній психологічній науці в останні десятиліття (Бабенко, 2007; Гасюк, & Шевчук 2010; Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

Максименко, & Яценко, 2006; Москалець, 2014; Міщиха, 2007; Отич, 2017; Опанасюк, 2024; Терлецька, 2007; Яценко, Калашник & Чернуха, 2009; Яценко, 2019).

У повідомленні увага спрямована на висвітлення результатів тренінгової роботи з використанням арттерапевтичних засобів. Своїм структурним змістом тренінг охоплює 4 розвивальні блоки: 1) блок розуміння власних емоцій; 2) блок управління саморегуляції емоцій; 3) блок розуміння емоцій інших; 4) блок конструктивного впливу на емоції інших.

Обов'язковим функціональним аспектом тренінгу є розвивальне навчання, сутність якого полягає у виробленні і засвоєнні знань, навичок, умінь, що мають конкретний характер, відтак – у формуванні розвивального потенційного досвіду, актуалізація якого відбуватиметься у подальшій життєдіяльності учасника тренінгу. Ми послуговувалися широкими можливостями арттерапії, хоча у цьому контексті акцентували увагу на одному із її методів – мандалотерапії, сутність якого полягає в створенні циркулярних композицій – мандал. Мандала – геометрична композиція із симетричними елементами, змісту якої надають сакральне значення та використовують для медитації та духовної практики (Фалько, Гармаш, & Браславська, 2017).

Елементами тренінгової роботи було виконання завдань із створення авторських мандал. Прогнозувалося, що малюючи мандалу, підлітки несвідомо висвітлюють символ власної особистості, який допомагав визначити причини невирішених конфліктів та віднайти ресурси для їхнього вирішення через кольори, форми, фігури. Розмальовуючи мандали, тобто вносячи колірну гаму у власні ескізи, підлітки створювали авторську назву мандал та в інтерпретаціях розкривали привабливість феномену кольору, його значимість та сприйняття у виборі застосування (Опанасюк, 2023; 2024).

Представимо фрагменти рефлексивних самовиявів респондентів, у яких використано авторські репродукції мандал.

Мандала «Галактика» (див. рис. 1).

«На просторах Всесвіту, в одному маленькому світі засяяло світло: кольорове й барвисте. Це з'явилося Сонце, що дало початок новій історії. Довкола нього згустився туман (спочатку непроглядно чорний, а потім став схожий на тонку вуаль), з якого вийшла блискуча кольору оніксу істота. Звали її «Ід». З часом на його хвості почав горіти різнобарвний вогонь. Цим вогнем були бажання, потяги та інстинкти, що відокремлюючись літали хмарками навколо Сонця. Два перші вогники – Бажання життя і Бажання смерті. І так продовжувався день за днем.

Але, якось «Ід» побачило другого себе, абсолютно тотожну істоту. Його звали «Его». Тепер «Ід» більше не було самотнім, бо їх було вже двоє. Та подібність була між ними лише зовні. «Его» вміло й знало те, що «Ід» не могло зрозуміти. З часом почала зникати і зовнішня схожість. «Его» стало світло-лавандового кольору, з'явилося багато тоненьких відростків, що наче густі хмарки окутали світ. Але вони й надалі продовжували дружити, любити одне одного, бо не знали нічого іншого. «Его» теж могло створювати бажання та для цього воно брало енергію бажань «Ід» й натомість намагалося створити щось нове, пізнати що ж там. І виявилось, що там теж є світ, набагато більший, із своїми законами, істотами, де треба не тільки бажати, а й підкорятися. Та «Ід» ця тема не цікавила.

Один день став переломним у житті «Ід» та «Его», бо виявилось, що вони не самі. Однак лише тепер ця істота дала про себе знати. Вона була зовсім не схожа на них, скоріше на зелено-червону свиню-броненосця з великою булавою на хвості. Це було «Супер-его». Для «Его» воно цікавішим, ніж «Ід», до якого вже звикло. Часто «Его» не могло пояснити своєму другові, що деякі бажання не потрібні, а їхню енергію можна спрямувати на щось цікавіше.

Зате «Супер-его» ніколи не прохало й не радило, тільки керувало й вимагало дотримання вказівок. «Его» вважало це правильним й не заперечувало. Так, «Супер-его» стало головним. Дуже швидко у світі запанував хаос – всюди були бар'єри, бажання подавлялись, а «Ід» і «Супер-его» увесь час сперечалися. Як має бути правильно. «Его» та

його думки вже не бралися до уваги. Воно часто опинялось на межі, кого слухати: «Ід», з яким вони колись були дуже близькими, чи «Супер-его», яке служить «загальному благу» й завжди приймає мудрі рішення. Воно намагалось помирить обидві сторони, знайти компроміс та кожен залишався вірним своєму. Через це «Его» припинило слухати обох, замкнулось у собі. За цей час воно змогло віднайти в собі силу до нового, до змін, яких так потребував зруйнований світ, що став схожим на «курник» з жахливим галасом. Тепер «Его» знало, що все може бути інакше й спалахнуло як тисячі сонць, наче викрикуючи: "Досить!"». (Розповідь Назара К.)



Рис. 1 Мандала «Галактика»



Рис. 2 Мандала «Мікро-всесвіт»

Мандала «Мікро-всесвіт» (див. рис.2). «На цій мандалі я хотів виразити свою любов до рідної землі й країни, а також власні емоції. Коричневий колір, у моєму малюнку, означає землю; жовтий і синій- кольори прапору України. Центр мандали я виділив зеленим і салатовим кольорами – це стан душі й почуття, які створюють гаму емоційних переживань» (Розповідь Олега Б.) Фактично, у сукупності дані символи характеризують особистість хлопця. Вони висвітлюють такі якості як патріотизм, любов, свободу, доброту, співчуття, справедливість, мужність. Проживаючи в своїй країні, хлопець відчуває радість, спокій, цікавість, натхнення, блаженство.

Мандала «Багатогранність кольору» (див. рис.3). «У мандалі я намалював людське буття багатограним і кольоровим. Воно здатне змінюватися залежно від обставин. Життя - це «жити з іншими», тобто з тими, з ким необхідно ділити усе: радощі, переживання, любов, образи. На мою думку, без інших людей життя, любов і щастя належали б до недосяжної утопії. Ми всі пов'язані незліченними нитками. Завдяки іншим ми можемо самореалізовуватися й потребуємо інших не тільки тому, що вони роблять щось для нас, але також тому, що ми можемо щось значати для них» (Розповідь Ольги Л.).



Рис. 3 Мандала «Багатогранність кольору»



Рис. 4 Мандала «Мелодія осені»

Мандала «Мелодія осені» (див. рис.4). «У мандалі я намалював, як іде, а під ногами шелестить пожовкле листя, що опадає з дерев й створює приємний звук, свою мелодію осені. Небо вкрите сірими хмарами, так наче буде буря. Йдучи, поступово сповільнюю крок й прислухаюся до шуму машин, які їздять на швидкості; спостерігаю за стурбованими обличчями людей, на яких ніби написано слово «війна». Вони поспішають до храму, щоб помолитись за дітей, друзів, родичів, хоча в очах - страх перед майбутнім. І тут я зупинившись, помічаю швидкоплинність осені, галас дівчорі, красу різнобарвного колориту листя.

Зображення на цій мандалі пізньої осені асоціюється в мене із відмиранням чогось старого, негативного й приходом нового, світлого життя" (Розповідь Ольги К.)

Мандала «Гармонія душі» (див. рис.5). «У мандалі я показав як у житті усім керує гармонія. Жити в гармонії з самим собою та з іншими людьми – це мистецтво, яке потребує чималих зусиль. Велика таємниця криється у тому, що будь яку справу, яку ми розпочинаємо та завершуємо, необхідно починати з любові й позитивного настрою. На мою думку, коли маєш чудовий настрій й на душі спокійно, то і робота виконується з любов'ю. Кольори на мандалі говорять про створення гармонії власного стану. Голубий колір означає океан спокою, який надихає на читання художньої літератури; зелений – про наснагу, яка проявляється у виконанні фізичної діяльності; червоний – про квітковий феєрверк, який створює можливість медитації; оранжевий – про душевне очищення, що підтримується молитвою й співом». (Розповідь Олега Г.)



Рис. 5 «Гармонія душі»



Рис. 6 Мандала «Філософія стосунків»

Мандала «Філософія стосунків» (див. рис.6). «У мандалі я спробував передати як «Хтось», хотів колись порозумітись з «Кимось». Але, як знайти це розуміння? Ніхто не знав. От і вирішили знайти відповідь на це запитання. Коли сплітаються наші вподобання, звички, риси характеру – це й можна назвати почуттями, так казав «Хтось» «Комусь». Крім того, ти повинен знати, що протилежності притягуються: «Як і ми між собою». Шукаємо себе як особистість, намагаємось зрозуміти інших, а потім з'являється «Хтось», що стає для тебе цілим Всесвітом, планетою, океаном. І наче нічого не змінюється, але стає нестерпно без «Когось»: без його слів, дотиків, обіймів. Ось така історія, в якій закладені основи почуттів. (Розповідь Іванни Л.)

Мандала «Пітьма» (див. рис.7). «На цій мандалі я хотів показати життя юнака, який «існував» у світі жахів, пітьми й несправедливості. Весь кошмар створювали людські вчинки, які були аморальні, брутальні й егоїстичні. І все життя він боровся за свою ідею, погляди й цінності. Він був як тінь, щоб вижити в жорстокому світі. Пізніше юнак почав жити так, як він хоче, а не так як хочуть інші. Щоб досягти змін й покращення власного емоційного стану, йому необхідно було досягти повноліття й піти проти «системи». Перш за все, що він зробив:

1) не дозволяв себе ображати зі сторони дирекції ліцею; 2) не дозволяв іншим здійснювати «диктатуру» на близьких; 3) реалізував мрію – створив власну колекцію «мисливської» зброї й оформив кімнату-музей для показу антикварного інвентаря (Розповідь Олега К.)

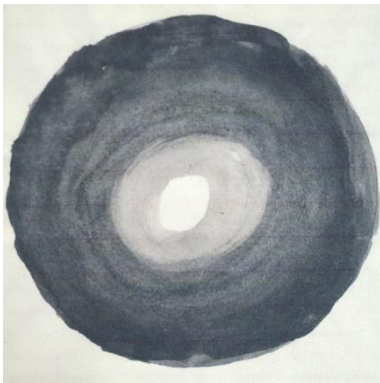


Рис. 7 Мандала «Пітьма»

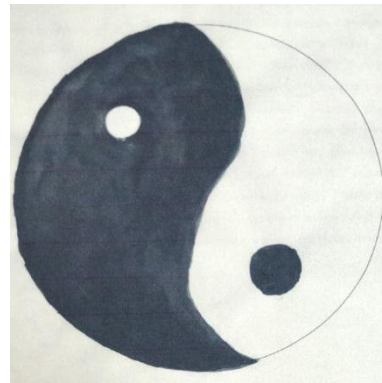


Рис. 8 Мандала «Боротьба сил»

Мандала «Боротьба сил» (див. рис.8). «В мандалі спробував описати, як колись давним давно імперія «зла» напала на іншу імперію «зла». Зійшлися дві темні сили, щоб випробувати свою могутність. Їхній девіз: «Переможець той, хто володіє сильнішою армією й зброєю». У бою пролилось багато крові, безліч пораних й знищених душ. Так, тривало до тих пір, доки імперія «добра» не втрутилася в їхнє управління. Це не сподобалось імперії «зла», яка вирішила провести змагання з імперією «добра». Імперія «добра» не відповідала злом на зло, а показала своїми діями, що треба вміти пробачати ворогові. Її секрет полягав в тому, що люди із «чистим» серцем й добрими вчинками здатні бачити розумом. Так, вони «розвалили» зло, не проливши жодної краплі урові» (Розповідь Степана М.).

Мандала «Незрозумілість» (див. рис.9). «В мандалі я показала, як жила собі на світі незрозумілість і зовсім не знала про життя. Її прагненням було дізнатися про нього й розібратися у власних почуттях. Одного осіннього вечора, прогулюючись вулицями рідного селища, вона побачила складність й водночас цікавість до розуміння глибини життєвого Всесвіту. Аналізуючи пори року, клімат, водний, земний, повітряний простори, стосунки між людьми, їхні потреби в самореалізації, вона усвідомила три якості, які роблять із людиною «Диво» - це дари «Верховної Щедрості»: талант, розум і смак. Талант для того, щось придумати; розум – вміти аналізувати; смак – оцінити гарне й прикрасити життя. Щодо власних почуттів, знайшла відповідь, що любов й терплячість допоможуть у важких ситуаціях» (Розповідь Марини Г.).



Рис 9. Мандала «Незрозумілість»



Рис. 10. Мандала «Хаос»

Манда́ла «Хаос» (див. рис. 10). «У манда́лі зобразила, як у одній державі, де панував хаос, лицемірство, брехня, жорстокість, несправедливість проживав праведний юнак. Не відаючи страху, він завжди був на боці справедливості й ніщо не могло зупинити його, ні пристрасті натовпу, ні насильство тирана. У нього було мало шанувальників. Багато хто його вихваляв та вели себе відчужено; інші йшли за ним, доки не було небезпеки; негідники відкрито зрікалися його, а хитруни «прикидались» вірними. Та він був прямодушний і вважав будь-яку фальш зрадою. Щоб не зруйнувати власні цінності й духовну мудрість, юнак залишив державу у пошуках кращого життя, бо усвідомив, що мислити «тверезо» дано лише небагатьом, а натовп є нікчемний і цинічний» (Розповідь Галини О.).

Звідси ми виокремили три проблематики зображень-мандал, зокрема:

1. Симптомокомплекс рис (особистісні риси). Сюди віднесли мандали: «Мікро-всесвіт», «Рівновага», «Галактика», «Боротьба сил», «Зміни в житті», «Незрозумілість», «Життя». На цьому рівні у описах зображень старшокласники виокремлювали ті особистісні риси, які потрібно було б мати для реалізації уявлень ідеалу-символу, для здійснення запланованого. Звідси, основними рисами для їх особистісного проекту-розвитку виступали: чесність, доброзичливість, терплячість, справедливість, вміння прощати, а також висока самооцінка та самоповага.

2. Психологічний стан («Рівновага», «Мелодія осені», «Щастя», «Подих природи», «Душевна рівновага», «Гармонія душі», «Заряд енергії»). Старшокласники у своєму малюнку відображали перш за все гармонізацію психічного стану, душевну рівновагу, радість, натхнення, оптимізм для реалізації власних мрій та життєвих проектів.

3. Інтеракція («Філософія стосунків», «Пітьма», «Хаос», «Самопізнання», «Весняна казка», «Заряд енергії») представлена світом комунікації/інтеракції, яку учасники вибудували для себе як вагому складову своєї життєдіяльності. Звідси їхніми проектами стали конструктивні зміни у ставленні до оточення і, відповідно, конструктивне сприймання себе оточенням.

Таким чином, процес малювання мандал 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.

Опираючись на трансцендентні властивості символів і власний творчий потенціал, арт-терапія сприяє вираженню суб'єктом в матеріалізованих (візуалізованих) формах внутрішнього (рефлексивного) змісту психічного (Яценко, Калашник, & Чернуха, 2009) й отримує спосіб вирішення внутрішньо-особистісних та міжособистісних конфліктів. Використання психомалюнка в умовах тренінгу підлітка передбачало 3 етапи: 1) інтра-візуалізація образу; 2) екстра-візуалізація образу; 3) інтер-візуалізація образу. Тому, психіку можна пізнати тоді, коли буде використано не тільки слово, але й візуалізацію. Виокремлювати лише колір без інтерпретації не доречно, оскільки один і той же колір у різному контексті набуває різної значущості. Сказане вище дозволяє констатувати, що колір викликає відповідну реакцію в підлітків, формує відповідні емоції й асоціюється з певним досвідом та перспективами.

Висновки. Застосовуючи власні кольорові замальовки, підлітки змогли аксіологічно осмислити емоційний зміст кольорового самовираження і його вплив на емоційну модальність. Милуючись кольоровою гамою, вони намагались з'ясувати природу мандал (класифікувати відтінки та їх поєднання), розвинути власну барву, здійснити світоглядно-диспозиційний пошук емоційного змісту та через колір «прочитати» задум асоціацій 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.
- Опанасюк, І. В. (2024). Роль кольору в осмисленні підлітками власного емоційного контексту та його змін під впливом психотравмуючих обставин. *Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівненського держ. гуманіт. ун-ту. / [упор. Р. Павелків, Н. Корчакова]*, 22, 86-93.
- 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.
- Фалько Н., Гармаш Д., & Браславська І. (2017). Мандала як засіб психотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : психологічні науки, 2 (3), 32-36. URL: <http://pj.kherson.ua/file/2017/psychology02/ukr/part 3/7.pdf>
- Яценко, Т. С. (2019). *Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми*. Дніпро.
- Яценко Т., Калашник І., & Чернуха І. (2009). *Арт-терапевтичні технології в роботі психолога*. Київ.

REFERENCES

- Babenko, K. A. (2007). *Vzaiemozviazok mekhanizmv symvolizatsii nesvidomoho (na materialy 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 psykhologhii im. H.S. Kostiuks 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). *Psykhologhiia poeziu 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]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, 4, 114 – 131. [in Ukrainian].
- Mishchykha, L. P. (2007). *Psykhologhiia 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 tekhnologhii 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]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats*, 20. [in Ukrainian].

- Opanasiuk, I. V. (2024). Rol koloru v osmyslenni pidlitkamy vlasnoho emotsiinoho kontekstu ta yoho zmin pid vplyvom psykhotravmuiuchykh obstavyn [The role of color in adolescents' comprehension of their emotional context and its changes under the influence of psychotraumatic circumstances]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats*, 22. [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].
- Falko N., Harmash D., & Braslavskaya I. (2017). Mandala yak zasib psykhoterapii. [Mandala as a means of psychotherapy]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu*, 2 (3), 32-36.
- Yacenko T., Kalashnyk I., & Chernukha I. (2009). Art-terapevtychni tekhnologii v roboti psykhologa. [Art therapy technologies in the work of a psychologist]. Kyiv. [in Ukrainian].
- Yacenco, T. C. (2019). *Arkhaichniy spadok psykhiky: psykhoanaliz fenomenologii problemy* [The heritage of the psyche: psychoanalysis of the phenomenology of the problem]. Dnipro. [in Ukrainian].

MANDALA THERAPY AS A MEANS OF DEVELOPING TEENAGERS' PERSONAL RESOURCES

Iryna Opanasyuk

Candidate of Psychological Sciences,
lecturer at the Department of Developmental Psychology
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
<http://orcid.org/0000-0003-3626-0691>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.438

Abstract. *The article presents fragments of the respondents' reflective self-expressions, in which the author's reproductions of mandalas are used.*

The attractiveness of the phenomenon of color, its significance, and perception in the choice of application are revealed. It was found that the use of color in art therapy sessions promotes the exploration of personal emotional space through the lens of individual worldview and disposition.

The paper analyzes a set of thematic drawings covering various aspects of a teenager's life and attitude towards Self, others, and the world around them. It is noted that art therapy contributes to the subject's expression in materialized (visualized) forms of the internal (reflective) mental content. It is shown that color evokes a response in adolescents, forms appropriate emotions, and is associated with a certain experience. It is established that admiring the color scheme, adolescents tried to find out the nature of mandalas (to classify shades and their combinations), develop their own color, search for emotional content based on their worldview and dispositions and "read" the idea of associations and their impact on the sphere of emotional well-being through color.

Key words: *art therapy, mandala, color, worldview and dispositional search, emotional experiences, adolescence.*

Стаття надійшла до редакції 17.05.2025 р