

УДК 615.851:159.923.2

Світлана БІЛОЗЕРСЬКА

кандидатка психологічних наук, доцентка,

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0000-0001-9636-1756>

e-mail: lena_sun@meta.ua

ДУХОВНИЙ І СМИСЛОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У статті здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз духовно-ціннісного та смислотворчого потенціалу арттерапії в контексті особистісного розвитку, подолання екзистенційних криз і віднайдіння життєвих смислів. Показано еволюцію наукових підходів до розуміння арттерапії – від психокорекційної технології до цілісної гуманістично орієнтованої практики, спрямованої на актуалізацію внутрішніх ресурсів, формування ціннісно-смиислової сфери, розвиток рефлексії, самосвідомості та духовної зрілості особистості.

Проаналізовано теоретичні засади духовно орієнтованої арттерапії, які ґрунтуються на положеннях гуманістичної психології, екзистенційного аналізу, логотерапії, позитивної психотерапії та сучасних концепціях смислотворення. Окреслено можливості використання інтуїтивного живопису як засобу розвитку саморефлексії, смислотворення, психологічної стійкості та творчої самореалізації особистості.

Розкрито психологічні механізми впливу арттерапевтичних практик на емоційну, когнітивну, духовну та екзистенційну сфери особистості. Доведено, що духовний вимір арттерапії створює умови для формування моральної автономії, розвитку здатності до самотрансценденції, усвідомлення власної унікальності та відповідальності за життєвий вибір. Арттерапія розглядається як важливий ресурс особистісної трансформації, який сприяє переходу від переживання екзистенційної кризи до віднайдіння життєвих смислів, внутрішньої гармонії та духовної зрілості.

Ключові слова: арттерапія; духовність; смислотворення; самотрансценденція; екзистенційна криза; інтуїтивний живопис.

Svitlana BILOZERSKA

Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University

SPIRITUAL AND MEANINGFUL POTENTIAL OF ART THERAPEUTIC PRACTICES IN PERSONALITY DEVELOPMENT

The article presents a comprehensive theoretical and methodological analysis of the spiritual, value and meaning-making potential of art therapy in the context of personal development, overcoming existential crises and finding life meanings. The evolution of scientific approaches to understanding art therapy is shown – from psychocorrectional technology to a holistic humanistically oriented practice aimed at actualizing internal resources, forming a value-meaning sphere, developing reflection, self-awareness and spiritual maturity of the individual. The theoretical principles of spiritually oriented art therapy are analyzed, which are based on the principles of humanistic psychology, existential analysis, logotherapy, positive psychotherapy and modern concepts of meaning-making. It is shown that artistic creativity is an

effective means of symbolizing internal experience, safely processing complex emotional experiences, integrating traumatic experiences, developing self-reflection and restoring psychological integrity. It is substantiated that creative self-expression contributes to the formation of vitality, the development of resilience, the strengthening of internal resources and the development of new meaningful life guidelines in conditions of existential uncertainty.

The potential of intuitive painting as an effective tool for self-knowledge, the development of creative potential, the activation of meaning-making processes and spiritual self-development of the individual is highlighted. It is proven that the spiritual dimension of art therapy creates conditions for the formation of moral autonomy, the development of the ability to self-transcendence, the awareness of one's own uniqueness and responsibility for life choices. Art therapy is considered an important resource for personal transformation, which contributes to the transition from experiencing existential anxiety to finding life meanings, inner harmony and spiritual maturity.

Keywords: art therapy; spirituality; meaning-making; self-transcendence; existential crisis; intuitive painting.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-32>

Стаття надійшла до редакції / Received 30.06.2026

Прийнята до друку / Accepted 30.07.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Світлана БІЛОЗЕРСЬКА

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасній психологічній науці дедалі більшого значення набувають підходи, орієнтовані не лише на подолання психоемоційних порушень, а й на актуалізацію внутрішнього потенціалу особистості, розвиток її духовності, творчості та здатності до смислотворення. У цьому контексті особливу увагу привертає арттерапія як один із найбільш гуманістичних, екологічних і ресурсно орієнтованих напрямів психологічної допомоги. Її ефективність ґрунтується на використанні творчої діяльності як універсального засобу символічного вираження переживань, інтеграції емоційного досвіду, розвитку рефлексії та відновлення внутрішньої психологічної рівноваги.

Водночас, незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених психокорекційним можливостям арттерапії, більшість із них зосереджена переважно на її клінічному або емоційно-регуляторному потенціалі. Натомість питання впливу арттерапевтичних практик на духовний розвиток особистості, формування системи цінностей, смисложиттєвих орієнтацій, екзистенційної зрілості та актуалізацію внутрішніх психологічних ресурсів залишаються недостатньо розробленими як у теоретичному, так і в прикладному аспектах.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглиблення наукових уявлень про арттерапію як ефективний психологічний механізм розвитку духовного потенціалу, відновлення внутрішньої цілісності та формування смисложиттєвих орієнтацій особистості в умовах сучасних суспільних викликів. Теоретичне осмислення й практичне обґрунтування можливостей арттерапії як ресурсу духовного розвитку сприятиме вдосконаленню сучасних технологій психологічної підтримки, психопрофілактики та психокорекції, орієнтованих на збереження психологічного здоров'я, зміцнення життєстійкості та забезпечення гармонійного особистісного розвитку людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Сучасне розуміння арттерапії як інтегративного психотерапевтичного та розвивального напрямку ґрунтується на синтезі ідей глибинної психології, гуманістичної парадигми та естетикомистецтвознавчих теорій. Фундамент цього підходу закладено в працях класиків психології, які концептуалізували творчу діяльність не лише як механізм сублімації, а як вагомий чинник особистісного зростання та самоактуалізації.

Визначальний вплив на становлення арттерапевтичної методології справили розробки М. Наумбург та Е. Крамер. Зокрема, М. Наумбург у межах «динамічно орієнтованої арттерапії» інтерпретувала художню творчість як дієвий інструмент візуалізації та подальшого опрацювання несвідомих внутрішньоособистісних конфліктів[12]. Натомість Е. Крамер акцентувала на терапевтичному впливі самого процесу творення, вбачаючи в мистецтві засіб зміцнення его-структур та адаптаційних можливостей особистості [9]. Гуманістичний контекст арттерапії був суттєво доповнений ідеями А. Маслоу та К. Роджерса, котрі розглядали творчу самореалізацію як іманентну потребу особистості на шляху до автентичності та психологічної цілісності [10; 13].

Паралельно з еволюцією арттерапевтичних практик у психологічній науці сформувався потужний запит на вивчення духовності та смисложиттєвих орієнтацій, що знайшло відображення в екзистенційно-гуманістичних концепціях В. Франкла, Р. Мея та А. Ленгле, чії напрацювання стали концептуальною основою для дослідження смислотворчого потенціалу мистецтва. Згідно з логотерапевтичною концепцією В. Франкла, ключовою рушійною силою розвитку особистості є «воля до смислу». Духовність тут трактується не через релігійну призму, а як фундаментальна здатність

людини до самотрансценденції – виходу за межі власного «Я» задля реалізації об'єктивно значущих цінностей [6].

К. Мун та Е. Горовіц – одними з перших обґрунтували зв'язок мистецтва та духовності, розглядаючи творчість як форму молитви, таїнства і благодаті. К. Мун розглядає творчість як багатовимірний феномен, що виходить за межі суто клінічного підходу та набуває екзистенційного й духовного змісту. У її концепції художні матеріали постають своєрідними медіаторами між внутрішнім світом людини та навколишньою реальністю, забезпечуючи символічне вираження особистісного досвіду. На думку дослідниці, творчий процес не зводиться до використання окремих психотерапевтичних технік, а виступає шляхом відновлення внутрішньої цілісності особистості, інтеграції її переживань і формування автентичного образу «Я». Незважаючи на орієнтацію на практичні й критичні аспекти арттерапії, К. Мун наголошує, що створення художніх об'єктів, зокрема авторських ляльок, ритуальних символів та інших творчих виробів, відкриває можливість вийти за межі соціально зумовлених ролей, встановити контакт із глибинними, нерідко витісненими або дисоційованими аспектами власної особистості та сприяє їх усвідомленню й інтеграції. Творчість тут виступає як засіб «культивування ідентичності художника», що в контексті арт-терапії є актом самопізнання, подібним до духовного пошуку [11].

Сучасні дослідження вітчизняних психологів (М. Боришевського, М. Савчина та ін.) виводять концепт духовності за межі системи моральних цінностей. Духовність сьогодні розглядається ними як наскрізна характеристика особистості, що формує її систему ставлень до власного «Я» та світу. Цей духовний ресурс виступає запорукою стійкості, дозволяючи суб'єкту структурувати кризовий досвід та перетворювати його на джерело особистісного зростання [1; 5]. Це бачення відкриває нові перспективи для арттерапії. Вона дедалі частіше інтерпретується не просто як метод корекції, а як ефективний механізм особистісної трансформації та духовного відродження. Зокрема, використання арттерапевтичних практик у процесі осмислення та опрацювання пережитого страждання сприяє глибшому усвідомленню особистісного досвіду, переосмисленню життєвих подій і формуванню нових смисложиттєвих орієнтирів.

Спираючись на концептуальні положення Б. Феррела та Н. Койла, О. Лазорко і Т. Федотова наголошують, що психічний біль, позбавлений смислового наповнення, набуває руйнівного характеру, посилюючи відчуття безпорадності, втрати контролю та екзистенційної дезорієнтації. Натомість процес осмислення пережитого досвіду сприяє

психологічному відновленню, інтеграції травматичних подій у структуру особистості та відкриває можливості для духовного зростання [3].

Подальший розвиток цього методологічного напряму знаходимо у працях І. Мельничук, яка розглядає духовний потенціал як інтегральний внутрішній ресурс особистості, що забезпечує її здатність до саморозвитку, самореалізації, рефлексивного осмислення власного життя та гармонійної взаємодії з навколишнім світом. На думку дослідниці, духовний потенціал виступає важливим чинником психологічної стійкості, допомагаючи людині долати життєві труднощі, зберігати внутрішню цілісність і вибудовувати власну систему життєвих смислів [4]. У такому розумінні арттерапія перестає бути лише засобом психокорекції, натомість постає цілісною розвивальною технологією, що інтегрує емоційний, когнітивний, екзистенційний та духовний досвід особистості у внутрішню узгоджену систему смислів.

Розкриваючи можливості духовно орієнтованого психотерапевтичного супроводу, І. Мельничук звертається до методології позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, і розглядає духовний розвиток як результат гармонійної взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та її життєвого досвіду [4]. Цей підхід передбачає виокремлення основних механізмів психологічної допомоги, що забезпечують ефективність арттерапевтичних практик.

Першим із них є актуалізація ціннісно-смислового ядра особистості, що передбачає усвідомлення людиною власних життєвих цілей, духовних прагнень і базових цінностей. Відновлення контакту з особистісними смислами сприяє формуванню внутрішньої цілісності, психологічної стійкості та здатності конструктивно долати кризові ситуації.

Другим механізмом виступає гармонізація життєвого балансу, відповідно до якого психологічне благополуччя людини забезпечується динамічною рівновагою між фізичною, інтелектуальною, соціальною та духовно-екзистенційною сферами життя. Дисгармонія хоча б однієї із зазначених сфер, особливо духовної, нерідко стає джерелом внутрішніх конфліктів, тривожності, втрати життєвих орієнтирів і психологічної дезадаптації.

Третім важливим механізмом є метафоризація особистісного досвіду, яка реалізується через використання символів, образів, притч і художніх метафор. Подібно до арттерапевтичних технік, вона створює можливість психологічного дистанціювання від проблемної ситуації, відкриваючи нові способи її осмислення. Такий підхід активізує

процеси рефлексії, стимулює творче переосмислення пережитого досвіду та сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів самопомогі

Отже, інтеграція положень позитивної психотерапії та духовно орієнтованої арттерапії істотно розширює можливості психологічної допомоги особистості. Їх поєднання сприяє не лише подоланню емоційних труднощів чи наслідків психотравмуючих подій, а й забезпечує глибоку трансформацію ціннісно-сислової сфери, зміцнення духовного потенціалу, розвиток життєстійкості, формування цілісної «Я-концепції» та здатності до свідомого життєтворення.

Відтак, сучасний концептуальний синтез арттерапевтичних практик й екзистенційно-сислової та духовної парадигми дозволяє інтерпретувати мистецьку активність як простір, у якому здійснюється не лише психокорекція, а й формування стійкого духовно-ціннісного стрижня особистості. Творчий процес, актуалізуючи ресурси несвідомого та спрямовуючи їх у площину свідомого смислотворення, стає дієвим механізмом забезпечення особистісної цілісності в умовах викликів складної екзистенційної реальності. Саме тому духовно орієнтована арттерапія сьогодні розглядається як один із перспективних напрямів сучасної психології, що поєднує психокорекційний, особистісно-розвивальний та екзистенційно-духовний потенціал.

Формулювання цілей статті

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні арттерапії як ефективного інструменту актуалізації духовного та смислового потенціалу особистості, а також у визначенні психологічних механізмів, через які мистецькі практики сприяють його внутрішній трансформації.

Виклад основного матеріалу

Процес духовного становлення нерозривно пов'язаний із розвитком самосвідомості та відповідальності, спрямованістю на досягнення автентичності та внутрішньої цілісності. У цьому дискурсі значущого наукового резонансу набувають арттерапевтичні методи, що створюють оптимальні умови для символічної експлікації внутрішнього світу. Використовуючи арсенал візуальних образів, метафор, пластичних та звукових форм, особистість дістає доступ до глибинних переживань, латентних смислів та актуальних екзистенційних запитів.

Особливу цінність арттерапевтичні практики мають у процесі мобілізації духовних ресурсів особистості. Вони стимулюють актуалізацію внутрішнього потенціалу, сприяють відновленню почуття власної цінності, зміцненню надії, віри у майбутнє, розвитку

життєстійкості та резильєнтності. Завдяки творчому переосмисленню пережитого досвіду людина поступово відновлює здатність будувати нові життєві перспективи, знаходити конструктивні смисли навіть у складних життєвих обставинах і формувати нову систему особистісних орієнтирів.

Арттерапевтичний простір створює безпечні умови для дослідження й інтеграції внутрішніх суперечностей, які особливо загострюються в умовах війни, соціальної нестабільності та втрати звичних життєвих орієнтирів. Через символічну творчість, рефлексію та діалог особистість отримує можливість не лише виразити власні почуття, а й інтегрувати суперечливі емоції, відновити цілісність власного «Я» та сформувати нові ціннісно-сміслові орієнтири. У цьому контексті слушною є позиція Н. Володарської, яка підкреслює, що справжній особистісний розвиток не передбачає витіснення чи заперечення негативного досвіду. Навпаки, його основою виступає здатність людини прийняти багатогранність власних емоційних переживань, інтегрувати як позитивні, так і болісні аспекти свого досвіду та трансформувати їх у джерело особистісного зростання. Саме творче самовираження в атмосфері психологічної безпеки забезпечує умови для такої інтеграції, сприяючи зміцненню внутрішніх ресурсів, розвитку резильєнтності та духовної зрілості особистості [7].

Важливим доповненням до цього дискурсу є ідеї Т. Захаріної щодо терапевтичного потенціалу гончарства як медіатора між свідомим та несвідомим. Робота з пластичними матеріалами, зокрема глиною, уможливорює перетворення емоційного хаосу на структурований об'єкт. Цей феномен забезпечує розвиток глибокої саморефлексії, звільненої від тиску «внутрішнього критика», що є критично важливим для перетворення травматичного досвіду на внутрішній екзистенційний ресурс [2].

Екзистенційний та духовний вимір арттерапевтичних практик значно виходить за межі інструментарію психологічного розвантаження, постаючи фундаментальним механізмом самоконструювання особистості. В умовах хронічної нестабільності творчий акт стає не лише формою адаптивного захисту, а й стратегією реконструкції ціннісної системи, що дозволяє суб'єкту вибудувати стійку смислову архітектуру перед лицем екстремальних викликів. Арттерапія тут трансформується у глибинну практику самопізнання, де художній образ слугує «дзеркалом душі», у якому латентні переживання набувають видимої форми, забезпечуючи інтеграцію особистості та звільнення від жорстких соціокультурних детермінант. Психологічне зростання через мистецьку діяльність реалізується

завдяки синергії таких чинників, як розвиток емоційного інтелекту через прийняття всього спектра почуттів; зміцнення суб'єктності (перехід від позиції «об'єкта обставин» до позиції автора власного життя) та розвиток інтуїтивної гнучкості як здатності до пошуку нетривіальних життєвих рішень.

У цьому контексті духовно орієнтована арттерапія виступає не лише психокорекційною технологією, а цілісним терапевтичним процесом, спрямованим на відновлення смислової цілісності особистості, актуалізацію внутрішніх ресурсів, зміцнення надії та формування позитивної життєвої перспективи. Творча діяльність, що реалізується через малювання, ліплення, колажування, символотворення чи інші художні практики, створює безпечний простір для візуалізації внутрішнього досвіду, символічного вираження емоцій та їх подальшого усвідомлення. Завдяки цьому творчий процес перетворюється на потужний механізм самопізнання, рефлексії та духовної трансформації особистості.

Особливе місце серед сучасних арттерапевтичних технологій посідає *інтуїтивний живопис*, який розглядається як один із найефективніших засобів розвитку самосвідомості, відновлення внутрішньої рівноваги та актуалізації духовного потенціалу особистості. На відміну від академічного малювання, що передбачає дотримання визначених художніх правил, технік і композиційних вимог, інтуїтивний живопис ґрунтується на принципах спонтанності, свободи творчого самовираження та довіри до власних внутрішніх переживань. Його психологічною основою є феномен «поток», описаний М. Чіксентмігаї, коли людина повністю занурюється у творчий процес, втрачаючи надмірний самоконтроль і концентрацію на зовнішній оцінці результату [8].

Відмова від жорсткого раціонального контролю та орієнтації на «правильність» виконання роботи створює умови для послаблення впливу так званого «внутрішнього критика», який часто підтримує переживання невпевненості, страху помилки, перфекціонізму та низької самооцінки. Саме тому інтуїтивний живопис можна розглядати як своєрідний простір психологічної свободи, у якому особистість отримує можливість вийти за межі стереотипних способів мислення, соціально нав'язаних очікувань і поведінкових шаблонів. Це відкриває доступ до внутрішніх ресурсів, творчого потенціалу та автентичних переживань, які тривалий час могли залишатися пригніченими або неусвідомленими.

У процесі інтуїтивного малювання художній жест нерідко передує його раціональному осмисленню, а колір, форма, композиція та лінія стають своєрідною мовою несвідомого. Створений образ перестає

бути лише естетичним продуктом і перетворюється на символічне відображення внутрішнього світу людини. Завдяки цьому особистість отримує можливість візуалізувати власні переживання, конфлікти, страхи та потреби, поступово трансформуючи їх із хаотичних емоційних станів у зрозумілі смислові конструкції. Символізація внутрішнього досвіду сприяє його усвідомленню, інтеграції та переосмисленню, що є важливою умовою психологічного відновлення та особистісного розвитку.

У цьому контексті інтуїтивний живопис набуває виразного логотерапевтичного змісту. Відповідно до ідей В. Франкла, людина здатна долати навіть найскладніші життєві випробування за умови знаходження особистісного сенсу власного досвіду [6]. Через художню візуалізацію переживань суб'єкт отримує можливість дистанціюватися від безпосереднього емоційного реагування, подивитися на власний досвід ніби з боку, усвідомити його причини, переосмислити його значення та віднайти нові життєві орієнтири. Така екзистенційна дистанціяція не заперечує болісних переживань, а сприяє їхній інтеграції у цілісну систему особистісних смислів, перетворюючи кризу на джерело внутрішнього зростання.

Саме тому інтуїтивний живопис можна розглядати як стратегічний інструмент смислотворення, який забезпечує комплексний вплив на емоційну, когнітивну, духовну та ціннісно-смыслову сфери особистості. Його терапевтичний потенціал реалізується через декілька взаємопов'язаних психологічних механізмів.

По-перше, *візуалізація внутрішнього досвіду* сприяє конкретизації складних, часто амбівалентних або неусвідомлених переживань. Перенесення емоцій у художній образ робить їх більш доступними для аналізу, усвідомлення та психологічного опрацювання, що значно знижує інтенсивність внутрішнього напруження.

По-друге, *поглиблення саморефлексії* відбувається завдяки своєрідному діалогу між автором і створеним образом. Аналіз власної роботи стимулює постановку важливих екзистенційних запитань щодо власних потреб, життєвих цілей, цінностей, ресурсів і перспектив особистісного розвитку. У такий спосіб творчий процес перетворюється на засіб глибокого самопізнання та духовного самовдосконалення.

По-третє, *екзистенційна дистанціяція* дозволяє людині змінити спосіб сприйняття власного досвіду. Завдяки символічному представленню переживань суб'єкт перестає бути повністю зануреним у власні страждання і набуває здатності сприймати їх як один із етапів особистісного становлення. Така зміна перспективи сприяє

трансформації негативного досвіду у внутрішній ресурс, що підвищує рівень життєстійкості та психологічної адаптації.

Особливого значення набуває феномен стану потоку, який виникає під час інтуїтивної творчості. У цьому стані відбувається максимальна концентрація уваги на процесі, гармонійне поєднання емоційних, когнітивних і тілесних компонентів діяльності, а також тимчасове послаблення внутрішнього самоконтролю. Такий досвід можна розглядати як своєрідну форму екзистенційної медитації, що сприяє встановленню глибшого контакту із власним внутрішнім світом, розвитку довіри до власної інтуїції та зміцненню відчуття цілісності особистості.

Для забезпечення максимальної ефективності арттерапевтичного впливу процес інтуїтивного живопису доцільно організовувати як послідовну систему взаємопов'язаних етапів, кожен із яких виконує специфічну психологічну функцію та сприяє поступовому переходу від емоційного самовираження до усвідомлення особистісних смислів (табл.1). Така поетапна організація творчої діяльності забезпечує не лише емоційне розвантаження, а й активізує процеси самопізнання, розвитку рефлексії, інтеграції внутрішнього досвіду та актуалізації особистісних ресурсів.

Запропонований алгоритм відображає логіку поступового переходу від емоційної саморегуляції до глибокого особистісного осмислення власного досвіду. Кожний наступний етап природно продовжує попередній, забезпечуючи поступове занурення людини у процес самопізнання, актуалізації внутрішніх ресурсів та духовного саморозвитку. Саме така послідовність дозволяє творчому процесу стати не лише способом емоційного розвантаження, а й ефективним механізмом психологічної трансформації.

Отже, інтуїтивний живопис, як і арттерапевтичні практики загалом, доцільно розглядати не лише як засіб емоційної корекції чи психологічної підтримки, а як цілісну технологію особистісного розвитку, що забезпечує гармонізацію емоційної, когнітивної, духовної та ціннісно-сислової сфер особистості. Інтеграція творчої діяльності у процес самопізнання сприяє подоланню внутрішньої фрагментарності, усвідомленню й систематизації власного життєвого досвіду, відновленню цілісності особистісної ідентичності та зміцненню внутрішньої психологічної стійкості.

Таблиця 1

**Алгоритм застосування інтуїтивного живопису як засобу
особистісного розвитку**

Етап	Зміст діяльності	Психологічна мета
Центрування	Виконання дихальних вправ, технік релаксації, концентрація уваги на власних тілесних відчуттях, емоціях і внутрішньому стані.	Зниження психоемоційної напруги, відновлення внутрішньої рівноваги, послаблення когнітивного перевантаження та формування стану психологічної присутності «тут і тепер».
Інтуїтивний вибір	Спонтанний вибір кольорів, художніх матеріалів та інструментів без логічного аналізу чи орієнтації на естетичний результат.	Розвиток довіри до власної інтуїції, актуалізація несвідомих переживань, послаблення впливу внутрішнього критика та формування готовності до автентичного самовираження.
Творча експресія	Вільне малювання із застосуванням різноманітних технік (мазки, відбитки, розтирання фарби, робота пальцями, долонями, губками чи іншими матеріалами), без попереднього планування композиції.	Безпечне вивільнення пригнічених емоцій, символізація внутрішніх переживань, зниження психоемоційної напруги, активізація творчого потенціалу та відновлення емоційної рівноваги.
Рефлексія та інтеграція	Аналіз створеної роботи, пошук символічних образів, асоціацій, обговорення переживань і смислів, співвіднесення творчого продукту з особистим життєвим досвідом.	Усвідомлення внутрішніх переживань, інтеграція отриманого досвіду в систему особистісних смислів, розвиток саморефлексії, формування нових способів інтерпретації життєвих подій та зміцнення психологічної стійкості.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Духовно-смысловий потенціал арттерапії полягає у її здатності виступати своєрідним інтегративним простором, у якому поєднуються процеси емоційного зміцнення, особистісного розвитку, духовного самопізнання та творчої самореалізації. Через художню діяльність людина не лише долає психологічні труднощі, а й конструє власну систему життєвих смислів, зміцнює внутрішню свободу, формує відповідальне ставлення до себе й інших та відкриває нові можливості для гармонійного розвитку особистості. У цьому контексті арттерапія набуває значення універсального засобу психологічного супроводу, який сприяє формуванню цілісної, духовно зрілої та психологічно стійкої особистості, здатної конструктивно реагувати на виклики сучасного світу.

Відмова від жорсткого когнітивного контролю, орієнтація на довіру до власних переживань, символічне відображення емоцій і переживань сприяють актуалізації прихованих ресурсів, подоланню внутрішніх психологічних бар'єрів та розвитку автентичності. Саме завдяки інтуїтивному характеру творчого процесу особистість отримує можливість інтегрувати розрізнені компоненти власного досвіду, відновити внутрішню рівновагу та сформувати нове бачення себе і навколишнього світу.

Водночас проведений теоретичний аналіз окреслює широкі перспективи подальших наукових досліджень. Перспективним напрямом є розроблення й апробація інтегративних арттерапевтичних програм для різних вікових і соціальних груп – дітей, молоді, педагогів, військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, осіб із травматичним досвідом та інших категорій населення, які потребують психологічної підтримки.

Література

1. Боришевський М.Й., Шевченко О.В., Володарська Н.Д. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.
2. Захаріна Т. І. Арт-терапевтичні практики у системі психосоціальної підтримки особистості. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. Вип. 2. 2026. С. 39-45.
3. Лазорко О., Федотова Т. Арт-терапія як метод духовної підтримки пацієнтів у клінічній практиці. *Психологічні перспективи*, Вип. 39, 2022, С. 240-256.
4. Мельничук І. розвиток духовного потенціалу особистості засобами позитивної психотерапії. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (4), 2024. С. 78-83.
5. Савчин М. Духовний потенціал особистості. Івано-Франківськ : Плай, 2001. 203 с.
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. К. : «Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2019. 316 с.
7. Volodarska N., Saveikiene D. Effectiveness conditions of psychological well-being suport methods to women in situations of temporary relocation. *Інсайт : психологічні виміри суспільства*. Херсон, 2020. Вип. 3. С. 109-123.
8. Csikszentmihalyi, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row. 1990.

9. Kramer E. Art as Therapy: Collected Papers. London : Jessica Kingsley Publ. 2000. 273 p.
10. Maslow A. Toward a psychology of being. N.Y., Wiley, 3 edition, 1998. 320 p.
11. Moon C. B. Materials & Media in Art Therapy: Critical Understandings of Diverse Artistic Vocabularies. New York : Routledge, 2011. 336 p.
12. Naumburg, M. Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice. New York : Grune & Stratton. 1966. 168 p.
13. Rogers C. Client-centered therapy. Comprehensive textbook on psychiatry / ed. by H. I. Kaplan, B. J. Sadock. Baltimore : Williams & Wilkins, 1988. P. 3-40.

References

1. Boryshevs'kyi M.Y., Shevchenko O.V., Volodars'ka N.D. (2011) Psykholohichni zakonomirnosti rozvytku dukhovnosti osobystosti : monohrafiya. Kyiv [Psychological patterns of development of spirituality of the individual]: Pedahohichna dumka, 200 s. [in Ukrainian].
2. Zakharina T. I. (2026) Art-terapevtychni praktyky u systemi psykhosotsial'noyi pidtrymkyy osobystosti [Art therapy practices in the system of psychosocial support of the individual]. *Sotsial'na robota ta psykhohohiya: osvita i nauka*. Vyp. 2. S. 39-45 [in Ukrainian].
3. Lazorko O., Fedotova T. (2022) Art-terapiya yak metod dukhovnoyi pidtrymkyy patsiyentiv u klinichniy praktytsi [Art therapy as a method of spiritual support of patients in clinical practice]. *Psykhohohichni perspektyvy*, Vyp. 39. S. 240-256 [in Ukrainian].
4. Mel'nychuk I. (2024) Rozvytok dukhovnoho potentsialu osobystosti zasobamy pozytyvnoyi psykhoterapiyi [Development of the spiritual potential of the individual by means of positive psychotherapy]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykhohohiya*, (4). S. 78-83. [in Ukrainian].
5. Savchyn M. (2001) Dukhovnyy potentsial osobystosti [Spiritual potential of the individual]. Ivano-Frankivs'k : Play. 203 s. [in Ukrainian].
6. Frankl V. (2019) Lyudyna v poshukakh spravzhn'oho sensu. Psykhohoh u kontstabori [Man in search of true meaning. Psychologist in a concentration camp]. K.: «Knyzhkovy Klub «Klub Simeynoho Dozvillya». 316 s. [in Ukrainian].
7. Volodarska N., Saveikiene D. (2020) Effectiveness conditions of psychological well-being support methods to women in situations of temporary relocation. *Insayt: psykhohohichni vymiry suspil'stva*. Kherson, 2020. Vyp. 3. S. 109-123 [in Ukrainian].
8. Csikszentmihalyi, M. (1990) Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.
9. Kramer E. (2000) Art as Therapy: Collected Papers. London: Jessica Kingsley Publ. 273 p.
10. Maslow A. (1998) Toward a psychology of being. N.Y., Wiley, 3 edition, 320 p.
11. Moon C. B. (2011) Materials & Media in Art Therapy: Critical Understandings of Diverse Artistic Vocabularies. New York : Routledge, 336 p.
12. Naumburg, M. (1966) Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice. New York: Grune & Stratton. 1966. 168 p.
13. Rogers C. (1988) Client-centered therapy // Comprehensive textbook on psychiatry / ed. by H. I. Kaplan, B. J. Sadock. Baltimore : Williams & Wilkins, 1988. P. 3-40.