

УДК 159.9:7

<https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02.006>**Салюк Інна Сергіївна**

студент, Національна академія образотворчого мистецтва і архітектури

ORCID: 0009-0005-3353-1654

РОЛЬ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ЛЮДИНИ

Анотація. У статті розглянуто потенціал художньої творчості як засобу підтримки психологічного благополуччя людини в умовах соціальних і воєнних викликів. Розглянуто значення творчого процесу для формування безпечного простору саморефлексії. Проаналізовано можливості образотворчої діяльності, зокрема роботи з кольором, композицією та візуальним образом у вираженні емоцій і саморегуляції. Розкривається сутність арт-терапії, охарактеризовано основні підходи та форми. Акцентовується, що арт-терапія полегшує роботу з людьми із труднощами у вербалізації своїх переживань. Окремо досліджено феномен психологічного впливу кольорів на людину. Виявлено, що кольори мають заспокійливий або збуджувальний ефект. Виділено, що зелений колір є одним із найсприятливіших для психологічної розгрузки. Водночас сприйняття кольорів залежить від індивідуальних асоціацій людини і культурних відмінностей. Представлено результати практичного апробування творчого завдання на основі літературного образу. Розроблену композицію взято за основу творчого проєкту олійного живопису для кваліфікаційної магістерської роботи з теми: «Художня інтерпретація образів роману «Енн із Зелених Дахів» засобами живопису». Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення можливостей мистецьких практик у психологічній підтримці різних соціальних груп, зокрема в умовах воєнних і післявоєнних викликів.

Ключові слова: психологічне благополуччя, художня творчість, арт-терапія, образотворче мистецтво, колір, саморегуляція, література.

Abstract. The article examines the potential of artistic creativity as a means of supporting psychological well-being in the context of contemporary social and wartime challenges. Particular attention is paid to the role of the creative process in creating a safe space for self-reflection. The potential of visual artistic activity is analyzed, with a focus on the use of color, composition, and visual imagery as means of expressing emotions and promoting self-regulation. The essence of art therapy is explored, and its main approaches and forms are characterized. It is emphasized that art therapy facilitates work with individuals who experience difficulties in verbalizing their feelings and emotional experiences. Particular attention is given to the phenomenon of the psychological impact of color on individuals. The study demonstrates that colors may have either calming or stimulating effects. Green is identified as one of the colors most conducive to psychological relaxation. At the same time, color perception may depend on an individual's personal associations and cultural background. The article presents the results of a practical application of a creative task based on a literary image. The resulting composition served as the basis for the oil painting project, developed as part of a master's qualification thesis entitled "Artistic Interpretation of the Images of the Novel Anne of Green Gables through Painting." A promising direction for further research is the study of the potential of artistic practices in the psychological support of various social groups, particularly in the context of wartime and post-wartime challenges.

Keywords: psychological well-being, artistic creativity, art therapy, fine arts, color, self-regulation, literature.

Вступ

Сучасні соціальні та воєнні виклики зумовлюють підвищену увагу до збереження психологічного благополуччя людини. В умовах тривалого емоційного напруження важливого значення набувають доступні форми творчої діяльності, які сприяють самовираженню,

осмисленню власного емоційного стану та переключенню уваги. Одним із таких напрямів є використання мистецтва та творчих практик у психологічній і соціальній підтримці людини.

Мета і завдання

Популяризація технології арт-терапії для реабілітації психологічного здоров'я людей із травмованою психікою і профілактики фахівців, які з ними працюють. Нашими завданнями є висвітлення можливостей образотворчої діяльності у вираженні емоцій і саморегуляції, практичне апробування творчого завдання на основі літературного образу.

Методи

Методи досліджень: пошук та аналіз наукових статей про роль образотворчого мистецтва і кольору у психології, практичне апробування творчого завдання на основі літературного образу через створення серії ескізів для твору образотворчого мистецтва з урахуванням результатів аналізу наукових статей, спостереження за власними відчуттями під час практичних вправ.

Результати та обговорення

Результати досліджень. Аналіз наукових статей дає підставу встановити, що психологічне здоров'я людини все частіше пов'язують із творчістю. Творчістю називають процес, при якому людиною створюються нові духовні і матеріальні об'єкти. У цьому процесі задіюється уява, пам'ять, досвід, креативне мислення, інтуїція [1, с.77]. При стані натхнення людина здатна вирішити складні творчі проблеми. У результаті через твір мистецтва передаються думки і почуття. Цей феномен сучасна психологія почала активно використовувати у образотворчих арт-терапіях.

Арт-терапія є інноваційною освітньою і реабілітаційною технологією з ефективними і м'якими методами впливу на психіку, що виникла у середині ХХ століття [7, с.2]. Її застосовують у роботі із військовими, працівниками з професійним вигоранням, травмованими клієнтами, а також як профілактику для фахівців, які працюють з вищезазначеними групами. Методи включають засоби образотворчого мистецтва, як малювання, колажування, мандало-терапію, аплікацію, ліплення на вільну тему тощо. Цінність такої терапії особливо помітна для учасників із труднощами у вербалізації своїх переживань: малоконтактність, мовні порушення, мовчазність людей з посттравматичними стресовими розладами [2, с.44].

Арт-терапія створює безпечне середовище, де через творчість активуються підсвідомі процеси, безпечно виражаються емоції, напруження переходить у конструктивну дію. Окрім випуску емоцій, що накопичилися, людина починає глибше розуміти себе, розвивати внутрішню стійкість та адаптивні механізми. При регулярній практиці підвищується здатність до саморегуляції, конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів і підтримання емоційного балансу в складних умовах професійної діяльності [6, с. 147].

Насьогодні відомо чотири підходи застосування арт-терапії:

- пасивна арт-терапія – аналіз та інтерпретація картин (репродукцій), фотографій учасниками арт-терапевтичного процесу для «лікування»;
- активна арт-терапія – самостійна творча діяльність, яка розглядається як лікувальний чинник;
- поєднання пасивної і активної арт-терапії;
- навчання учасника арт-терапевтичного процесу творчій діяльності і вибудовування взаємин з арт-терапевтом [2, с.44].

Найбільш розповсюдженими є індивідуальна й групова форма терапії [2, с.44].

З давніх-давен для лікування застосовували навіть один тільки колір. Цілителі пов'язували кольори веселки з органами і тканинами людського тіла, вважаючи, що хвильові вібрації

цих кольорів відновлюють функції організму, нормалізуючи його діяльність. Лікувальна дія кольору пов'язана із впливом коливань хвиль певної довжини на наші органи та психічні центри, причому дія різних кольорів чинить специфічний вплив при тих чи інших хворобах [3, с. 107].

У XX столітті почали вивчати, як колір психологічно впливає на людину. Наразі цей вплив розділяють на фізіологічний, психологічний та естетичний. Ці фактори обумовлюють кольорові асоціації, семантику та символіку кольору, і, звичайно, використання кольору в мистецтві [3, с.107]. Це важливо враховувати під час пасивної арт-терапії, оскільки кожне художнє полотно має власне кольорове середовище, яке впливає на душевний стан глядача.

Слід враховувати, що психоемоційний вплив кольору може відрізнятися від загальноприйнятих уявлень через індивідуальні асоціації, національні та релігійні приналежності, культурні традиції [5, с.12].

Зеленому кольору приписують низку цілющих якостей, здатних віднаходити душевний спокій, рівновагу, надію. По цьому принципу стомлена людина прагне виїхати з міста і відпочити там, де більше природної зелені. Зелений заспокоює нервову систему, зменшує кров'яний тиск, полегшує невралгію і мігрень [3, с.108]. Його вибирають для приймальних покоїв лікарень і поліклінік, для спецодягу медпрацівників, для шкільних класів і шкільних дошок. За фен-шуйом – це колір всезагального кохання [4, с.9–10]. Цікаво, що на настрій впливає і відтінок зеленого: якщо у ньому переважає жовтий – має збуджувальний ефект, якщо синій – заспокійливий.

Як було зазначено вище, під час творчої діяльності активуються психічні процеси – уява і пам'ять, які розвиваються також під час читання художньої літератури. Загалом художня література дозволяє краще розуміти психічні стани інших людей. Це особливо корисно не тільки для тих, хто проходить через арт-терапію, а й для фахівців, які її проводять. Розуміння чужої свідомості, зчитування думок, намірів, емоцій допоможуть для пояснення, передбачення і спрямування поведінки оточуючих.

Нами апробовано творче завдання, яке показало, як ми відчуваємо принципи арт-терапії. До образотворчого твору на вільну тему було створено серію ескізів з варіантами композиції за мотивами циклу романів «Енн із Зелених Дахів» Люсі Мод Монтгомері [8, с. 305–317]. Поряд із пригодницькою історією, яка викликає приємні емоції, письменницею дуже детально і поетично описано природу селища Єйвонлі, тож ми відвели персонажам майже другорядну роль у композиції, зосередивши увагу на пейзажах. Кольорова палітра передусім складалася із багатьох відтінків зеленого. Під час роботи над ескізами кожної із композицій дещо варіювалися кольорові рішення. Залежно від того, який відтінок переважав (темно-зелений, світло-зелений, жовто-зелений, синьо-зелений, червоно-зелений), змінювалися відчуття пори року, і це впливало на емоційний настрій у цілому. Спираючись на власні спостереження, ідеї генерувалися швидше через те, що:

- цікаво працювати у вільній тематиці, оскільки ми змогли обрати за основу дійсно близьку для себе історію;
- є можливість створити композицію так, як відчуваєш, без тиску академічних правил живопису та композиції;
- без обмежень у кольоровій гамі можна навіяти потрібний настрій і створити ілюзію відпочинку на природі.

Як результат, ми залишилися настільки задоволеними фінальним ескізом, що розроблену композицію було обрано за основу творчого проєкту 2026 року під назвою Fishing for lake trout для кваліфікаційної магістерської роботи з теми: «Художня інтерпретація образів роману «Енн із Зелених Дахів» засобами живопису».

Висновки

Отже, художня творчість може розглядатися як важливий ресурс емоційного самовираження та підтримки психологічного благополуччя людини. Робота з кольором, композицією, літературним образом та природними мотивами створює можливості для актуалізації уяви, емоційного відгуку та індивідуальної інтерпретації художнього матеріалу. Проведене практичне апробування засвідчило, що вільний вибір теми й кольорового рішення сприяє творчій залученості та формуванню особистісно значущого художнього образу. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення можливостей мистецьких практик у психологічній підтримці різних соціальних груп, зокрема в умовах воєнних і післявоєнних викликів.

Список використаних джерел

1. Болюх М. Психологія художньої творчості в образотворчому мистецтві. *Fine Art and Culture Studies*. 2025. № 3. С. 76–82. DOI: 10.32782/facs-2025-3-2-11
2. Бриндіков Ю. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2017. № 2 (41). С. 42–45. DOI: 10.33216/2219-2654-2024-65-3-2-69-83
3. Дорогань І. В. Терапія кольором: психологічний та фізіологічний аспекти. *Культура і сучасність*. 2023. № 2. С. 105–111. DOI: 10.32461/2226-0285.2.2023.293876
4. Абрамович М. М. Проблема використання кольору як засобу впливу на емоційний стан людини : курсова робота / наук. керівник А. В. Шаюк. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2009. 40 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/3926/> (дата звернення: 27.09.2026).
5. Шипова М. К., Вовк О. В. Психоемоційний вплив кольору // Поліграфічні, multimedia та web-технології : матеріали Молодіжної школи-семінару V Міжнародної науково-технічної конференції (Харків, 03 листоп. 2020 р.). Харків : ХНУРЕ, 2020. Т. 2. С. 11–13. URL: <https://openarchive.nure.ua/entities/publication/c0bcbd63-ec1b-445e-916b-3ff739f32faf> (дата звернення: 27.09.2026).
6. Шопша М., Марченко С. Арт-терапія як засіб профілактики професійного вигорання. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 2 (67). С. 145–149. DOI: 10.32689/maup.psych.2025.2.22
7. He J., Zhang Z. Healing potential of art therapy: a narrative review of neuro-psycho-cultural mechanisms in mental health. *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 19. P. 1–12. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1662772
8. Montgomery L. M. *Anne of Green Gables*. London : Puffin Books ; Penguin Random House UK, 2014. 464 p. URL: <https://www.penguin.co.uk/books/284441/anne-of-green-gables-by-montgomery-l-m/9780147514004> (дата звернення: 27.09.2026).