

**Тимошенко Т.С.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

**Дідович Ю.С.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

## РЕПРЕЗЕНТАТИВНІ СИСТЕМИ ЯК ОСНОВА АДАПТАЦІЇ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ДО ПОТРЕБ ОСОБИСТОСТІ

*У статті розглядаються поняття та види репрезентативних систем, а також особливості практичного застосування психологічних аспектів репрезентативних систем як основи для адаптації арт-терапевтичних технік до індивідуальних потреб особистості, а саме: здатності сприймати, аналізувати та виражати інформацію через сенсорні канали для досягнення високого рівня психоемоційного благополуччя. Визначено важливу роль репрезентативних систем у формуванні арт-терапевтичних технік, індивідуально підібраних до потреб особистості, яка сприяє боротьбі зі стресовими ситуаціями, розвитку самосвідомості та відновленню психологічних ресурсів у динамічному соціальному середовищі.*

*Мета статті полягає у визначенні поняття репрезентативних систем та аналізі можливостей їх застосування при використанні арт-терапевтичних технік для гармонізації психоемоційного стану особистості. Проаналізовано сутність репрезентативних систем як сукупності сенсорних модальностей, що створюють індивідуальний спосіб сприйняття інформації та взаємодії зі світом, а також в призмі цього розглянуто існуючі шляхи арт-терапії, як інтеграцію творчих процесів для стабілізації психоемоційної рівноваги, самопізнання та самовираження. Акцентовано увагу на ключовій ролі індивідуального підходу в арт-терапії, який враховує переважаючі репрезентативні системи особистості і здійснюється за допомогою вибору відповідних технік. Обґрунтовано багатофункціональність та ефективність використання методу арт-терапії, завдяки технікам адаптованих до репрезентативних систем, а саме: візуальних (графіка, живопис), аудіальні (звукові асоціації, музикотерапія), кінестетичні (пластика, танець, робота з матеріалами) тощо. Наукова новизна полягає у виявленні причинно-наслідкового зв'язку між репрезентативними системами та індивідуальними техніками арт-терапії для підвищення емоційної стабільності та психологічної рівноваги особистості в динамічному світі.*

**Ключові слова:** репрезентативні системи, арт-терапія, психологічна адаптація, самовираження, сенсорні модальності, психоемоційне благополуччя.

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення, що супроводжуються швидкими соціальними трансформаціями, психоемоційними викликами та стрімким зростанням стресових факторів, особливого значення набуває сутність психологічного благополуччя особистості. В багатьох проявленнях воно залежить від здатності швидких адаптацій до мінливих середовищ в прояві гармонізації зовнішніх і внутрішніх середовищ. Ключовим аспектом даної адаптації є форми індивідуального сприйняття світу, що формуються через репрезентативні системи – сенсорні канали (аудіальний, візуальний, кінестетичний, дигітальний), які визначають яким чином людина обробляє інформацію,

взаємодіє з оточенням та виражає емоції. Відповідно в сучасній психології є актуальне завдання по розробці та вдосконаленню методів психологічної підтримки з урахуванням індивідуальних особливостей людей в проявленнях репрезентативних систем для реалізації підвищеної ефективності адаптації особистості до викликів зовнішнього середовища. В своєму контексті арт-терапія використовує творчі процеси для реалізації підтримки психічного здоров'я [8, с. 4–6]. Науковий інтерес полягає в потребі більш детального вивчення питання адаптації арт-терапевтичних технік до репрезентативних систем, що сприятиме покращенню здатностей особистостей до

кращої адаптації та саморегуляції в нестабільних умовах сучасних викликів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретико-методологічною основою статті стали праці основоположників в напрямленні НЛП: Р. Бендлер (R. Bandler), Дж. Гріндер (J. Grinder), Дж. О'Коннор (J. O'Connor), М. Мендонс (M. Mendonça), що започаткували поняття репрезентативних систем зарубіжній психології в кінці ХХ століття, де основна увага приділяється етапам та процедурам переробки інформації. Також загальнотеоретичні положення наукової психології про феномен творчості та арт-терапії, де Е. Крамер (E. Kramer) розглядала мистецтво як засіб терапії, наголошуючи на його здатності допомагати людині виражати емоції та переживати внутрішні конфлікти. Н. Карі (N. Karr), Х. Лендгарден (H. Landgarten), Карл Юнг (C. Jung), В.А. Роме-нець, Я.О. Пономарьов, В.О. Моляко, Т.М. Третьак, К. Тейлор (K. Taylor), Б. Карлоф (B. Karloff), що займались вивченням психологічних механізмів творчості та їхнього впливу на особистісний розвиток. На основі аналізу змісту арт-терапевтичних технік, викладених у працях Н. Кальки, З. Ковальчук, С. Мінніна, К. Юнга, К.А. Малкіоді (K.A. Malchiodi), Р. Емуни (R. Emunah) та інших дослідників, можна здійснити обґрунтований розподіл між напрямками арт-терапії відповідно до репрезентативних модальностей особистості. Водночас, аналіз останніх досліджень свідчить про недостатність висвітлення особливостей арт-терапевтичних методик в сфері питання систематичного використання репрезентативних систем у науковій літературі для створення відповідних структурованих арт-терапевтичних програм.

**Постановка завдання.** У контексті вивчення репрезентативних систем та їх впливу на сприймання та обробку інформації було сформульовано мету дослідження – виявлення особливостей прояву різних репрезентативних систем у контексті ефективності арт-терапевтичних методик. Вивчення зв'язків між ними, а також адаптація технік до індивідуальних потреб особистості з урахуванням домінуючої системи. Метою статті є визначення та проаналіз ролі репрезентативних систем як основи адаптації арт-терапевтичних технік до потреб особистості.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасній психології арт-терапія, як поєднання напрямків мистецтва та психологічної терапії, займає унікальне місце, адже веде до гармонізації внутрішнього стану людини через творчий підхід. Даний метод зародився на початку ХХ століття, на стику

мистецтва і науки. Арт-терапія для усвідомлення потреби у саморефлексії, самопізнанні та гармонізації стану використовує такі невербальні засоби комунікації як музика, танець, малювання, ліплення тощо. Репрезентативні системи є ключем арт-терапії, так як допомагають сформувати психологічний портрет особистості через індивідуальні способи сприйняття, аналізу та вираження інформації. Індивідуальні підходи у психотерапії створюються завдяки репрезентативним каналам сприйняття. Арт-терапія активує праву півкулю мозку, а отже творчість та інтуїцію, тим самим веде до емоційного розвантаження і стимулювання соціально-когнітивних навичок, підвищення самооцінки. Арт-терапія є досить універсальною, бо немає культурних, соціальних чи вікових обмежень [3, с. 6–7]. Репрезентацію інформації в напрямленні НЛП прийнято вважати ключовим поняттям. Водночас уточненням сприймання репрезентації є передача інформації свідомості і також перекодування її для використання в пізнавальних діяльностях в подальшому. Кожен із суб'єктів завжди використовує первинні репрезентативні системи (аудіальну, візуальну, кінестичну, дигітальну). Дана перевага дозволяє побачити певне домінування певної модальності (зір, слух, дотик, нюх, смак) і відповідно її типові характеристики [8, с. 4–6]. Джон Гріндер (J. Grinder) та Річард Бендлер (R. Bandler) в своїх працях основи НЛП, включають ідею про те, як люди використовують зорові, слухові та кінестетичні репрезентативні системи для обробки інформації. Ці три системи стали основою для розуміння того, як люди структурують свій досвід і комунікують [8, с. 4–6].

В психотерапевтичній практиці НЛП репрезентативна системи є засобом прямого і швидкого доступу до свідомості клієнта. Окрім переважної (домінантної) системи концепції НЛП також оперують поняттям провідної репрезентативної системи. [28, с. 26–28]. Домінантною репрезентативною системою варто назвати ту, яка більш ефективно та вміло використовується суб'єктом. Джозеф О'Коннор (J. O'Connor) акцентував увагу на тому що: «Певний суб'єкт може мислити зоровими образами, в той час як інший – звуковими» [28, с. 26]. В системі НЛП ознаки по яким можна виявити прояв певних репрезентативних систем іменують ключами (сигналами) доступу. Відповідно кожна з п'яти систем є отримувачем інформації, які потім будуть перенаправлені на активацію спогадів для вироблення подальшої поведінки [8, с. 5]. В своїх працях В. Лусбрінк

(V. Lusebrink) підтверджує те, що завдяки своєму мультимодальному підходу арт-терапія здатна більш ефективно активізувати всі сенсорні канали, що може сприяти глибшій обробці емоційного досвіду людини [24]. В дослідженнях К.А. Малькіоді (K.A. Malchiodi), акцентується увага на тому, що використання резонуючих творчих технік, вірно адаптованих до потреб учасника, сприяє досягненню більшої терапевтичної ефективності завдяки індивідуальному підходу [25, с. 30]. Е. Хусс (E. Huss) і Т. Самсон (T. Samson) у своєму мета-аналізі зазначають, якщо арт-терапевтичні втручання є добре адаптованими до сенсорних модальностей, то вони сприяють формуванню емоційної стабільності та адаптаційній здатності в умовах стресу [15]. Дослідження з енциклопедії Р. Ділтса (R. Dilts) наголошують на тому, що врахування сенсорних переваг у терапевтичному процесі сприяє якісному формуванню цілісного сприймання [12, с. 1097–1102].

Крім того, в сучасних емпіричних роботах, зокрема Дж. Рубіна (J. Rubin), вказано на потенціал арт-терапії як інструменту для процесу гармонізації внутрішнього стану через метод активації сенсорних каналів [31, с. 32]. Існує взаємозв'язок між домінуючими репрезентативними системами в співставленні властивостей творчого мислення як показників оригінальності та гнучкості [7]. Термін арт-терапія розуміється як терапія, реалізована мистецтвом [3, с. 10–11]. Арт-терапія – це напрям, що був сформований в середовищі мистецьких об'єднань. Едіт Крамер (E. Kramer), визначаючи цю дифініцію, особливу увагу приділяла емоційної експресії, підкреслюючи, що символізм, метафора та почуття разом з емоціями значно вільніше виражаються через мистецтво [2, с. 7–9]. «Арт-терапія була започаткована на уявленнях про те, що створення і сприйняття візуальних образів є основним аспектом пізнавальної діяльності людини, адже візуальний образ є засобом комунікації між психотерапевтом і клієнтом» – Д. Уоллер (D. Waller) [7, с. 18].

*Візуальна репрезентативна система* є однією з основних сенсорних модальностей, завдяки якій люди сприймають і обробляють інформацію, використовуючи переважно зорові образи [5]. Особи з домінуючою візуальною системою можуть краще запам'ятовувати і обробляти інформацію через кольори та форми, картини [26].

*Візуальні техніки*, за твердженням К. Юнга (C. Jung), є проекцією несвідомого, оскільки образи та символи безпосередньо транслюють внутрішні конфлікти та архетипи [16, с. 237].

К.А. Малькіоді (K.A. Malchiodi) вказує на те, що саме візуальна символізація дозволяє обійти захисні механізми свідомості, що відповідно робить ці техніки дієвими при роботі з психотравмою [25, с. 10]. Арт-техніки, орієнтовані на візуалізацію внутрішніх станів через колір, форму, симетрію, найповніше реалізуються в таких напрямках: ізотерапія, мандалотерапія, колажування, нейрографіка, фототерапія, флюїд-арт, тканинна арт-терапія.

*Ізотерапія*, є потужним інструментом, що використовує творче, спонтанне чи тематичне малювання для вираження думок, почуттів і переживань через образи, символи та кольори. Ізотерапія активізує ключові психічні функції – мову, сприймання, рухову координацію та мислення, сприяючи їх інтеграції [10]. Карл Юнг (C. Jung) зазначав, що несвідоме проявляється у малюнках через символи та образи, які є «прямими повідомленнями», що важко приховати, на відміну від вербальної комунікації [16, с. 232–235]. За концепцією нейролінгвістичного програмування, люди з домінуючою візуальною системою краще сприймають і обробляють інформацію через зорові стимули [8, с. 4–6]. Дослідження Кетрін Кімпорт (K. Kimport) та Емілі А. Роббінс (E.A. Robbins) підтверджують, що використання візуальних технік в арт-терапії покращує терапевтичні результати для таких осіб, сприяючи емоційній стабільності [19]. Арт-терапія для візуально репрезентативної системи – це потужний інструмент для покращення концентрації, моделювання поведінки, зниження стресу тощо [4, с. 8].

*Мандалотерапія* – методика, яка використовує циркулярні круглі зображення (мандали) для діагностики та дослідження внутрішнього світу особистості [11]. Карл Юнг (C. Jung) першим ввів мандали в психологічну практику, вважав їх «універсальним психічним образом» і символом самості [16, с. 213]. Розфарбовування мандал значно знижує рівень тривоги у порівнянні з вільним малюванням. Це пояснюється тим, що структурована форма мандали забезпечує відчуття порядку та безпеки, що є важливим для психологічної рівноваги [11].

*Колажування як арт-терапевтична техніка* – створення зображення з фотографій, вирізок із газет і журналів, тканин, кольорового паперу, дерева чи мотузок. Воно дозволяє «бачити» і осмислювати свій внутрішній світ. Для візуалів – це природний спосіб самовираження, який сприяє емоційній стабільності [4, с. 6]. Дослідження Хелен Ландгартен (H. Landgarten) додають, що

створення колажів структурує хаотичні почуття, допомагаючи знайти рівновагу [21].

*Нейрографіка*, спираючись на принципи біоніки та гармонії, резонує з природними ритмами організму, що сприяє внутрішньому спокою та задоволенню. Техніка сполучення та округлення ліній у нейрографіці символічно та фізично об'єднує розрізнені аспекти психіки, сприяючи цілісності особистості [24]. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що створення нешаблонних, біонічних ліній може стимулювати нейронні зв'язки в мозку, сприяючи змінам у мисленні та поведінці [24]. Малювання спонтанних ліній активує творчі процеси, які сприяють зниженню стресу та підвищенню емоційної регуляції. Творчі методи дозволяють людині вийти за межі раціонального мислення, яке часто є джерелом психологічних проблем, і знайти інтуїтивні рішення [18].

*Фототерапія* як форма арт-терапії використовує фотографії для стимуляції емоційних і когнітивних процесів через візуальні образи. Люди з домінуючою візуальною системою краще реагують на зображення, що робить фототерапію особливо ефективною для них [2, с. 23].

*Флюїд-арт* – це сучасний напрям у абстрактному живописі та арт-терапії. Картина, створена в цій техніці, відображає психічний стан автора через унікальні узорі, плями, лінії та форми. Процес нанесення фарби має виражений медитативний ефект, занурюючи творця в стан спокою та зосередженості [2, с. 30].

*Аудіальна* репрезентативна система передбачає сприйняття інформації через слухання. Особи, які віддають перевагу цій сенсорній системі, ставлять свої слухові враження вище за інші чуття. Однією з особливостей цієї системи є більша важливість, що надається тональності голосу в вербальній комунікації. Посилання на звуки, пов'язані з поняттями, можуть бути використані для покращення концептуалізації ідей [18, с. 113]. Домінування слухових каналів сприйняття вказує на чутливість до ритму, інтонації, звуків, мовлення. До технік, які стимулюють слухові механізми та емоційно-інтонаційне занурення, належать: музикотерапія, казкотерапія, драматерапія.

*Музикотерапія* використовує музику як основний терапевтичний інструмент. Оскільки аудіальна система відповідає за сприйняття звуків, музикотерапія має прямий зв'язок із цією системою. Дослідження показують, що музика впливає на емоційний стан, сприяє релаксації та стимулює творчість. Особи з розвиненою аудіальною системою можуть бути більш чутливими до музич-

них стимулів, терапія активізує лімбічну систему, викликаючи глибокі афективні реакції, сприяє відновленню ритмічної гармонії організму [20].

*Казкотерапія* використовує метафору для створення зв'язків між казковими подіями і поведінкою у реальному житті. На думку Т. Зінкевич-Євстигнеєвої, казкотерапія сприяє відкриттю знань та усвідомленню переживань, що є актуальними для людини в даний момент часу, виступаючи процесом об'єктивації проблемних ситуацій. В. Пропп (V. Propp) вважає її дієвим способом перенесення казкового сенсу у реальність. К. Юнг (C. Jung) вбачав у казкотерапії активізацію ресурсів та розкриття потенціалу особистості, а Е. Берн (E. Berne) – розкриття внутрішнього і зовнішнього світу, осмислення пережитого та моделювання майбутнього [1, 16].

*Драматерапія*, своєю чергою, застосовує театральні техніки та рольові ігри. Цей зв'язок дозволяє драматерапії впливати на емоційну стабільність, розвивати соціальні навички через слухові стимули. Драматерапія, за Я. Морено (J. Moreno) – це не просто театральна імпровізація, а потужний терапевтичний інструмент, який спирається на спонтанність і творчість для зміцнення особистості в умовах психологічного страждання [27, с. 2–5].

*Кінестетична* репрезентативна система включає внутрішні відчуття фізичного досвіду, дотику, тримання, емоцій та виконання практичних ручних дій. Люди, які віддають перевагу кінестетичній системі представлення, зазвичай дуже добре реагують на дотики та фізичні дії [17, с. 113]. Праці П. Левіна (P. Lewin), П. Огдена (P. Ogden) та К.А. Малькіоді (K.A. Malchiodi) доводять, що тактильна та моторна активність є ефективним інструментом вивільнення травматичного досвіду, активації тілесної пам'яті та інтеграції афекту [21, 23, 29].

*Глинотерапія* активно залучає кінестетичну репрезентативну систему через тактильні відчуття від роботи з глиною, що сприяє емоційній стабільності. Дослідження про позитивний прояв глинотерапії показує, що маніпуляції з глиною – стискання, розтягування, формування – активують кінестетичну систему завдяки прямій стимуляції тактильних рецепторів рук [32, с. 67]. У дослідженні Кетрін Кімпорт (K. Kimport) та Емілі А. Роббінс (E.A. Robbins) діти з порушеннями емоційної регуляції покращили самоконтроль після сеансів глинотерапії, що пояснюється кінестетичним зворотним зв'язком відчуття опору глини, що допомагає усвідомлювати фізичні межі та переносити це на емоційну саморегуляцію [19].

*Піскова терапія* стимулює кінестетичну систему через тактильну взаємодію з піском, активуючи рецептори дотику та пропріоцепцію. Пересипання, просіювання та формування піску залучають кінестетичну систему, сприяючи релаксації та невербальному вираженню емоцій. Ці рухи, такі як занурення рук у пісок чи створення форм, забезпечують сенсорну стимуляцію, яка заспокоює нервову систему [14, с. 15].

*Маскотерапія* залучає кінестетичну систему через фізичне створення масок, що слугує інструментом для втілення емоцій. Кінестетична система активується через тактильний контакт із матеріалами, а також через рухи, що імітують міміку, що підсилює зв'язок між тілом і емоціями [22, с. 10, 65].

*Фелт-терапія* використовує тактильний контакт із фетром для активації кінестетичної системи, що сприяє емоційному комфорту. Ритмічні рухи – вишивання, різання, складання фетру – заспокоюють нервову систему завдяки повторюваності, яка є ключовою для кінестетичної активності [30]. Відчуття текстури матеріалів, що стимулюють тактильні рецептори разом із ритмічністю рухів, створюють стан потоку, який знижує тривожність і стабілізує емоційний фон [10, с. 110].

*Фуд-арт-терапія* активізує кінестетичну систему через фізичну роботу з їжею, залучаючи тактильні та пропріоцептивні відчуття. Дії – нарізання, замішування, ліплення – знижують рівень кортизолу, що пов'язано з кінестетичною активністю, яка заземляє людину в моменті [18, с. 76].

*Ландшафтна арт-терапія* залучає кінестетичну систему через фізичну активність у природі – копання, посадку, облаштування. Ці дії активізують пропріоцептивні та тактильні рецептори, підвищуючи зв'язок із середовищем, та почуття мети. Фізичне навантаження стимулює ендорфіни, а тактильні відчуття від природних матеріалів зміцнюють тілесне усвідомлення, що сприяє емоційній стабільності [2, с. 41].

*Тканинна арт-терапія* активізує кінестетичну систему через тактильну роботу з тканинами та повторювані рухи. Процес шиття чи ткацтво сприяють релаксації завдяки ритмічності, що є прямим впливом на кінестетичну систему. Рухи рук, наприклад, при в'язанні, створюють медитативний стан, а тактильний контакт із тканиною підсилює зв'язок із тілом, що сприяє психологічній рівновазі [2, с. 38].

*Дигітальна репрезентативна система* базується на логічному та аналітичному сприйнятті

через слова, символи й абстрактні поняття. Особи цього типу мають схильність до аналізу, структурування, вербалізації емоційного досвіду. Відповідними є: метафоричні асоціативні карти (МАК), казкотерапія, когнітивно-орієнтоване колажування, аналітичний підхід у нейрографії.

*Метафоричні асоціативні карти (МАК)* активізують дигітальну репрезентативну систему через інтерпретацію візуальних образів, що сприяє аналізу думок та емоцій. МАК як візуально-нарративний інструмент стимулює зв'язки між образами та внутрішніми переживаннями, підсилюючи ефект психологічної рівноваги [6, с. 115].

*Казкотерапія* активізує дигітальну репрезентативну систему через структурування думок у мовленнєвій формі. Створення метафоричних казок дозволяє відображати внутрішні конфлікти у символічній формі, що полегшує їх вирішення та сприяє психологічній рівновазі. Переведення емоцій у слова активізує дигітальну систему, надаючи переживанням чітку структуру [2, с. 30].

*Когнітивно-орієнтоване колажування* активізує дигітальну репрезентативну систему через аналітичний відбір та організацію візуальних елементів. Візуально-нарративний підхід у колажуванні допомагає встановлювати зв'язки між образами та емоціями, сприяючи психологічній рівновазі. Аналітичний підхід до вибору та компонування зображень активізує дигітальну систему, цей процес сприяє переосмисленню переживань, що веде до емоційної стабільності та гармонії [6, с. 115].

*Аналітичний підхід у нейрографії* активізує дигітальну репрезентативну систему через створення та структурування абстрактних візуальних образів. Абстрактні зображення в нейрографії відображають внутрішні стани, допомагаючи клієнтам осмислювати їх через візуалізацію, дозволяючи переосмислювати емоції через абстрактні форми [6, с. 115].

**Висновки.** Ця наукова стаття показала, що репрезентативні системи відіграють важливу роль у формуванні ефективних технік арт-терапії, адаптованих до індивідуальних потреб особистості. Використання результатів дослідження призводить до гармонізації психоемоційних станів, боротьби зі стресом, підвищення самосвідомості та відновлення психологічних ресурсів у соціальній динаміці. Згідно з проведеним аналізом, арт-терапія адаптована до домінуючих репрезентативних систем, підвищує свою універсальність та терапевтичну ефективність. Наукова новизна дослідження полягає у виявленні при-

чинно-наслідкового зв'язку між типами репрезентативних систем та відповідними техніками арт-терапії, що дозволяє досягати емоційної стабільності та психологічної рівноваги.

Результати дослідження підкреслюють важливість індивідуального підходу в арт-терапії,

який враховує сенсорні переваги особистості. Це відкриває нові перспективи для розвитку арт-терапії як дієвого методу психологічної підтримки в умовах сучасних викликів, сприяючи самовираженню, самопізнанню та адаптації до змін.

### Список літератури:

1. А.А. Арадинська, Ю.В. Лазаревська., Казкотерапія, як засіб психокорекції емоційної сфери молодших школярів., Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», № 10/2015, 66–68 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Кошель А.П., Кульбако Н.П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 90 с.
4. Кривошия М.В., Інформаційна система арт-терапії для дітей з аутизмом, Національний університет «Львівська політехніка», Інститут комп'ютерних наук та інформаційних технологій, кафедра інформаційних систем та мереж. – Львів, 2022. – 86 с.
5. М. Бойчук., Особливості творчого мислення у студентів: візуалів, аудіалів, кінестетиків та дигіталів. – Харків., № 2 (6) 2014, 15 с.
6. Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій ; тези доп.), Харків, 27 жовт. 2018 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: Діса плюс, 2018. – Ч. 2. – 304 с.
7. Цикунова А., Арт-терапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами, Львів, 2022 – 98 с.
8. Bandler R., Grinder J. *The Structure of Magic: A Book About Communication and Change. Volume II.* – Palo Alto, CA : Science and Behavior Books, 1976. – 204 p.
9. Bandler R., Grinder J. *The Structure of Magic: A Book About Language and Therapy. Volume I.* – Palo Alto, CA : Science and Behavior Books, 1975. – 236 p.
10. Collier A. F. Art Therapy. – 2011. – Vol. 28, № 3. – P. 104–112.
11. Curry N. A., Kasser T. Can coloring mandalas reduce anxiety? // *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association.* – 2005. – Vol. 22, No. 2. – P. 81–85.
12. Dilts R., DeLozier J. *Encyclopedia of Systemic NLP and NLP New Coding.* – Santa Cruz : NLP University Press, 2000. – 1724 p.
13. Fryrear J. L., Stephens B. C. The Arts in Psychotherapy. – 1988. – Vol. 15, № 3. – P. 227–234.
14. Homeyer L. E., Sweeney D. S. *Sandtray Therapy: A Practical Manual.* – New York: Routledge, 2023. – 197 p.
15. Huss E., Samson T. Drawing on the Arts to Enhance Salutogenic Coping With Health-Related Stress and Loss // *Frontiers in Psychology.* – 2018. – Vol. 9. – Article 1612.
16. Jung, C. G. *Man and His Symbols* / C. G. Jung. – London : Aldus Books, 1964. – 320 p.
17. Júnior, M.C.; Mendonça, M.; Farias, M.A.D.F.; Henrique, P.; Corumba, D. A Neurolinguistic Method for Identifying OSS Developers' Context-Specific Preferred Representational Systems. In *Proceedings of the Seventh International Conference on Software Engineering Advances*, Lisbon, Portugal, 18–23 November 2012; 112–121 p.
18. Kaimal G., Ray K., Muniz J. Art Therapy. – 2016. – Vol. 33, № 2. – P. 74–80.
19. Kimport E. R., Robbins S. J. Efficacy of creative clay work for reducing negative mood: A randomized controlled trial // *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association.* – 2012. – Vol. 29, No 2. – P. 74–79.
20. Koelsch S. Brain correlates of music-evoked emotions // *Nature Reviews Neuroscience.* – 2014. – Vol. 15. – P. 170–180.
21. Landgarten H. B. *Magazine Photo Collage: A Multicultural Assessment and Treatment Technique.* – New York : Brunner/Mazel, 1993. – 275 p.
22. Landy R. J. *Drama Therapy: Concepts, Theories and Practices.* – Springfield: Charles C. Thomas Publisher, 1994. – 305 p.
23. Levine P. A. *Waking the Tiger: Healing Trauma.* – Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997. – 288 p.

24. Lusebrink V. B. Assessment and therapeutic application of the expressive therapies continuum: Implications for brain structures and functions // *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. – 2010. – Vol. 27, № 4. – P. 168–177.
25. Malchiodi C. A. *Handbook of Art Therapy*. – New York: Guilford Press, 2012. – 416 p.
26. McAfee, K. 'The Power of Words', an Introduction to NLP Representational Systems, *Becoming a More Effective Communicator*. 2009., 14 p.
27. Moreno J. L. *Who Shall Survive? A New Approach to the Problem of Human Interrelations*. – Beacon, NY: Beacon House, 1953. – 440 p.
28. O'Connor J., Seymour J. *Introducing Neuro-Linguistic Programming: Psychological Skills for Understanding and Influencing People*. – London : Aquarian/Thorsons, 1993. – 240 c.
29. Ogden P., Fisher J. *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment*. – New York: W.W. Norton & Company, 2015. – 384 p.
30. Reynolds F. Arts in Psychotherapy. – 2000. – Vol. 27, № 2. – P. 104–114.
31. Rubin J. A. *Artful Therapy*. – Hoboken : John Wiley & Sons, Inc., 2005., 287 p.
32. Sholt i Gavron Sholt M., Gavron T. Art Therapy. – 2006. – Vol. 23, №2. – P. 66–72.

### **Tymoshenko T.S., Didovych Yu.S. REPRESENTATIONAL SYSTEMS AS A FOUNDATION FOR THE ADAPTION OF ART THERAPY TECHNIQUES TO INDIVIDUAL NEEDS**

*The article discusses the concepts and types of representational systems, as well as the practical application of psychological aspects of representational systems as a basis for adapting art therapy techniques to individual needs, namely: the ability to perceive, analyze, and express information through sensory channels (visual, auditory, kinesthetic, etc.) to achieve a high level of psycho-emotional well-being. The important role of representational systems in the formation of art therapy techniques, individually tailored to the needs of the individual, which contributes to the fight against stressful situations, the development of self-awareness, and the restoration of psychological resources in a dynamic social environment, has been determined.*

*The purpose of the article is to define the concept of representative systems and analyze the possibilities of their application in the use of art therapy techniques to harmonize the psycho-emotional state of the individual. The essence of representative systems as a set of sensory modalities that create an individual way of perceiving information and interacting with the world is analyzed, and in this light, existing methods of art therapy are considered as the integration of creative processes for stabilizing psycho-emotional balance, self-knowledge, and self-expression. The focus is on the key role of the individual approach in art therapy, which takes into account the prevailing representative systems of the personality and is implemented through the selection of appropriate techniques. The multifunctionality and effectiveness of the use of art therapy methods is substantiated thanks to techniques adapted to representative systems, namely: visual (graphics, painting), auditory (sound associations, music therapy), kinesthetic (plastic arts, dance, working with materials), etc. The scientific novelty lies in identifying the causal relationship between representative systems and individual art therapy techniques to enhance emotional stability and psychological balance of the personality in a dynamic world.*

**Key words:** *representational systems, art therapy, psychological adaptation, self-expression, sensory modalities, psycho-emotional well-being.*

Дата надходження статті: 01.08.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025