

ІНТЕГРАЦІЯ ПЕРЕЖИВАНЬ ЧЕРЕЗ СИМВОЛ І ДІЮ: МЕТОДИКА «МАНДАЛА ПО КРАПКАХ»

Дорогавцева Олена,

ORCID: 0009-0006-6012-9086

спеціальний та клінічний психолог, арттерапевтка

керівниця відокремленого підрозділу

ВГО «Арттерапевтична асоціація»

в Луганській області (Київ)

INTEGRATION OF EXPERIENCES THROUGH SYMBOL AND ACTION: THE «DOT MANDALA» METHOD

Dorogavtceva Olena,

ORCID: 0009-0006-6012-9086

Special and Clinical Psychologist, art therapist

Head of the Regional Branch of the

All-Ukrainian NGO «Art Therapy Association»

in Luhansk Region (Kyiv)

У статті представлено авторську методику «Мандала по крапках» як інноваційний інструмент емоційної стабілізації, що поєднує простоту технічного виконання з глибиною символічного змісту. Метою дослідження є обґрунтування терапевтичного, діагностичного та освітнього потенціалу методики в умовах психоемоційного напруження, втрат і криз. Методологія базується на інтеграції арттерапевтичного, тілесно-сенсорного, когнітивного та символічного підходів, що дає змогу розглядати процес створення мандали як багатовимірний акт самовираження та саморегуляції. Основна ідея полягає у використанні крапок як метафори фрагментації внутрішнього стану, а процес їх з'єднання – як шляху до інтеграції, зібраності та внутрішнього впорядкування. У межах дослідження проаналізовано вплив методики на розвиток здатності до рефлексії, зниження тривожності, покращення групової динаміки та формування відчуття внутрішньої опори. Особлива увага приділяється символічному виміру практики, який сприяє трансформації хаотичних переживань у впорядковані образи, що мають терапевтичний ефект. Практичне значення методики полягає в її універсальності: вона адаптується для роботи з дітьми, освітянами, жінками, які пережили травматичний досвід, та може бути інтегрована у програми інклюзивної освіти, тренінги з розвитку емоційної стійкості, сертифікаційні курси для фахівців допоміжних професій. Соціальні наслідки застосування методики включають створення безпечного простору для самовираження, підтримку психічного здоров'я та розвиток екологічної педагогіки, що орієнтується на гармонізацію внутрішнього і зовнішнього світу лю-



дини. Оригінальність методики полягає у поетапному створенні мандали без попередньо заданої форми, що дає клієнту змогу не лише виразити емоції, а й структурувати їх, побачити напрямки руху та активізувати внутрішній ресурс. Напрямки подальших досліджень передбачають вивчення діагностичного потенціалу методики, її впливу на процеси інтеграції у посттравматичних станах та можливості використання у міждисциплінарних програмах психосоціальної підтримки.

Ключові слова: арттерапія, мандала, емоційна стабілізація, інтеграція переживань, екологічна педагогіка, тілесна включеність, символічне мислення.

The article presents the author's method "Mandala by Dots" as an innovative tool for emotional stabilization, combining the simplicity of technical execution with the depth of symbolic meaning. The aim of the study is to substantiate the therapeutic, diagnostic, and educational potential of the method in conditions of psycho-emotional tension, loss, and crisis. The methodology is based on the integration of art therapy, body-sensory, cognitive, and symbolic approaches, allowing the process of creating a mandala to be considered as a multidimensional act of self-expression and self-regulation. The central idea lies in the use of dots as a metaphor for the fragmentation of the inner state, while the process of connecting them symbolizes the path toward integration, coherence, and inner order. Within the study, the influence of the method on the development of reflection, reduction of anxiety, improvement of group dynamics, and the formation of a sense of inner support is analyzed. Particular attention is paid to the symbolic dimension of the practice, which contributes to the transformation of chaotic experiences into structured images with therapeutic effect. The practical significance of the method lies in its universality: it can be adapted for work with children, educators, women who have experienced traumatic events, and can be integrated into inclusive education programs, emotional resilience training, and certification courses for professionals in supportive fields. The social implications of applying the method include the creation of a safe space for self-expression, support of mental health, and the development of ecological pedagogy oriented toward harmonizing the inner and outer worlds of the individual. The originality of the method lies in the step-by-step creation of a mandala without a predefined form, which enables the client not only to express emotions but also to structure them, visualize direction, and activate inner resources. Future research directions include the study of the diagnostic potential of the method, its impact on integration processes in post-traumatic states, and its possible use in interdisciplinary psychosocial support programs.

Keywords: mandala, emotional stabilization, art therapy, integration of experiences, ecological pedagogy, bodily engagement, symbolic thinking.

Проблема. У сучасному контексті невизначеності, втрат і психоемоційного виснаження люди часто втрачають відчуття цілісності.



Особливої ваги набувають практики, що сприяють відновленню внутрішньої гармонії, зосередженості та відчуття опори. Однією з таких форм є малювання мандали – архетипу, що поєднує внутрішнє і зовнішнє, хаос і порядок, розпорошеність і цілісність. Мандала допомагає відновити баланс між внутрішнім і зовнішнім світом. Практика малювання мандали не потребує спеціальних навичок, тому доступна кожному, незалежно від віку чи професійного досвіду. Символічний ефект: коло як форма мандали створює відчуття завершеності, захищеності та впорядкованості, що є особливо цінним в умовах невизначеності, хаосу. Першим, хто розглядав мандалу як архетип цілісності та спосіб самопізнання, був К. Г. Юнг [7, 9, 6]. Дж. Келлог та С. Фінчер розробили системи роботи з мандалами як інструментами розвитку і терапії [11]. Сучасні українські дослідження свідчать про досвід використання арттерапії для підтримки людей у воєнних умовах [2]. Також є наукова література, присвячена практиці малювання мандал як способу реабілітації та відновлення психічного здоров'я військових [1, 8].

Метою статті є аналіз досвіду малювання мандал як дієвої практики відновлення внутрішньої рівноваги та психологічної опори в умовах сучасної невизначеності та війни, яка вирішує проблеми психоемоційного виснаження, втрати відчуття цілісності та потреби у безпечних формах самовираження.

Виклад основного змісту статті.

Символіка мандали. Мандала – це архетип цілісності, що відображає взаємозв'язок між особистісним простором і навколишнім середовищем. *«Мандала є універсальною формою, що дає змогу інтегрувати внутрішній досвід у символічне зображення. Її створення сприяє усвідомленню власних почуттів та формуванню відчуття цілісності, особливо у кризових умовах»* [3, с. 93].

Досвід О. Вознесенської у дослідженні застосування малювання мандал у травмівні періоди життя доводить, що *«Мандала як арттерапевтичний інструмент здатна не лише визначити стан людини, її ставлення до пропонованих медіа-продуктів, а й сприяти створенню умов для роботи з психічною травмою – працювати з сильним почуттями, з можливістю їх усвідомлення та вираження одночасно»* [4, с. 5].

Н. Фалько, Д. Гармаш, Л. Браславська підкреслюють, що мандала є універсальним інструментом арттерапії, який поєднує символічний, діагностичний і терапевтичний потенціал. Її створення сприяє гармонізації внутрішнього стану, зниженню тривожності та розвитку здатності до саморефлексії. Малювання мандали допомагає людині структурувати



власні емоції, інтегрувати суперечливі переживання та формувати відчуття внутрішньої цілісності. Завдяки цьому мандала може ефективно застосовуватися як у роботі з дітьми та підлітками, так і з дорослими, особливо в умовах кризових чи травмуючих ситуацій [9].

Концептуальні основи методики. Авторська інтерпретація «Мандала по крапках» базується на уявленні про фрагментацію внутрішнього світу в умовах психічного напруження. Крапки символізують розпад, а процес їх з'єднання – шлях до інтеграції. Методика поєднує образне мислення, тілесну включеність і творчий акт, дозволяючи клієнту структурувати переживання, віднайти рівновагу та активізувати ресурс.

Етапи роботи:

1. Усвідомлення тілесних і емоційних відчуттів через медитативну ревізію емоційного стану.

2. Вибір трафарету з крапками, які заздалегідь підготовлені. Мають бути запропоновані різні шаблони – коло, спіраль, квітка [5]. Або виготовлення такого шаблону клієнтом самостійно.

3. Створення меж, структури, зібраності за допомогою об'єднання крапок одним кольором. Вибір кольору теж пропонується клієнту, проте частіше за все це графітний олівець.

4. Інтуїтивне, емоційне, спостереження за змінами через розфарбування мандали.

5. Завершення: подяка собі, рефлексія, повторна ревізія стану.

Інструменти: папір А4 з нанесеними крапками, кольорові олівці, зручний простір для малювання.

Інструкція для ведучого.

1. Пропонуємо клієнту сконцентрувати увагу на власному стані та, за допомогою будь-якої медитативної вправи, зробити «ревізію» відчуттів у тілі та наявності емоцій, що бентежать.

2. Пропонуємо клієнту обрати трафарет (має сенс виготовити декілька прикладів заздалегідь: надрукувати або намалювати за шаблоном).

3. Клієнт, спираючись на власні відчуття, починає об'єднувати крапки в загальний малюнок.

4. Клієнт робить об'єднання доти, доки йому це буде достатньо. Краще таку роботу виконувати олівцем одного кольору. Це буде створювати межі та вже надасть відчуття зібраності та «мапування».

5. За допомогою кольорових олівців пропонуємо клієнту розфарбувати зображення і спостерігати за змінами власного стану.

6. По завершенню роботи можна роздивитись малюнок та подякувати собі за роботу.



Питання щодо виконаної роботи:

- Як змінився стан?
- Чи отримали відчуття зібраності, можливо з'явилися думки та плани на майбутнє?
- Які елементи мандали можуть взаємодіяти між собою?
- Який зв'язок вони мають з вашим життям?

Завершити вправу пропонуємо також через медитативну практику «ревізії» внутрішнього стану.

Новизна методики. На відміну від класичних мандал, що не мають готової форми та не пропонують навіть малюнку кола, «Мандала по крапках» створюється поступово з шаблону, але не має готової конструкції. Новизна полягає в тому, що крапки сприймаються як метафора фрагментації. Поетапне створення форми символізує процес інтеграції внутрішнього досвіду. Способом створення меж і зібраності є робота одним кольором. Інтуїтивне розфарбування допомагає здійснити емоційне дослідження власного стану. Завершення через тілесну та символічну рефлексію м'яко інтегрує отриманий досвід самоусвідомлення.

Адаптивність і універсальність. Методика не потребує художніх навичок, легко адаптується для індивідуального та групового застосування, зокрема в роботі з дітьми, освітянами, жінками, які пережили втрату або травму, військовими тощо. Вона може бути інтегрована в освітні, терапевтичні та сертифікаційні програми.

Наукове значення. Методика поєднує кілька рівнів психотерапевтичного впливу:

- тілесний: через рух руки, дотик до паперу, задіяння дрібної моторики, що сприяє «заземленню»;
- емоційний: через вибір кольору, форми;
- когнітивний: через рефлексію;
- символічний: через сам образ, сенс мандали.

Діагностичний потенціал. Вибір форми, кольору, ритму, темпу роботи може слугувати індикатором внутрішнього стану учасника. Методика відповідає принципам екологічної педагогіки – ненасильницького, ресурсного, символічного навчання.

У процесі дослідження арттерапевтичних практик, що сприяють емоційній інтеграції та саморегуляції, було здійснено порівняння двох методик: авторської «Мандала по крапках» та методу «Мандала світла», розробленого німецькою арттерапевткою У. Іррганг. [10]. Його теоретичне підґрунтя спирається на концепти сакральної геометрії, числових закономірностей та кольорових частот, які розглядаються



як універсальні архетипи впорядкування світу. У структурі методу ключову роль відіграють перші дев'ять чисел Творіння, дев'ять кольорів різної частоти, ряд Л. Фібоначчі та принципи сакральної математики. Вони інтерпретуються як символічні коди, що відображають природні закони розвитку та цілісності.

З позицій арттерапії «Мандала світла» функціонує як інструмент саморегуляції та інтеграції психоемоційного досвіду. Малювання або споглядання таких мандал сприяє зниженню рівня тривожності, відновленню внутрішнього балансу та формуванню відчуття опори. У. Іррганг [там само] визначає мандалу як «мову світла», що діє на рівні архетипів і несвідомого, створюючи простір для символічного опрацювання травмівних переживань.

У науковому дискурсі метод можна розглядати як синтез терапевтичного, духовного та символічного вимірів. Він поєднує естетичну форму з психофізіологічним впливом кольору та геометрії, що робить його релевантним у дослідженнях кризових станів, посттравматичного досвіду та практик відновлення цілісності особистості. Таким чином, «Мандала світла» виступає не лише як художня техніка, але і як структурований психотерапевтичний метод, що інтегрує культурні архетипи та універсальні математичні закономірності.

Обидва підходи базуються на використанні мандали як символу цілісності, але мають різні точки входу, філософські засади та рівні впливу.

Методика «Мандала по крапках» виникла як відповідь на потребу в простому, доступному інструменті емоційної підтримки, особливо в кризових станах. Вона поєднує символічне мислення, тілесну присутність і творчий процес. Крапки виступають метафорою фрагментованого внутрішнього світосприйняття, а їх об'єднання – шляхом до інтеграції, зібраності та внутрішньої опори. Вперше опис методики було опубліковано у збірнику XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни» [5].

Метод «Мандала світла» базується на сакральній геометрії, числах, кольорах і звуках. Він спрямований на гармонізацію енергетичного поля, пробудження духовного потенціалу та відновлення зв'язку між тілом, душею і космосом. Практика передбачає роботу з готовими мандалами, медитацію, енергетичне налаштування.

Отже, обидві методики мають глибокий терапевтичний потенціал, але працюють на різних рівнях. «Мандала по крапках» є більш доступною, модифікованою та придатною для кризової підтримки, освітніх програм, роботи з клієнтами з різним досвідом переживань.



«Мандала світла» – глибоко структурована, сакральна, ефективна в контексті духовної терапії.

Можливе інтегування обох підходів у багаторівневі програми: мандала «по крапках» – як точка входу в емоційний процес, мандала «світла» – як подальший етап глибинної гармонізації. Це відкриває перспективу створення комплексних ресурсних практик для різних цільових груп.

Перейдемо до розгляду аспектів, які лежать в основі дії методики «Мандала по крапках» та визначають її вплив на емоційну сферу, саморегуляцію та процес інтеграції переживань.

1. **Психологічні аспекти.** Методика створює безпечний простір для вираження переживань без необхідності вербалізації. Сприяє зниженню тривожності, відновленню внутрішньої структури, стабілізації стану. Активує процес усвідомлення, дає змогу побачити свій стан у символічній формі.

2. **Арттерапевтичні аспекти.** Коло сприймається як архетип цілісності, зібраності, внутрішнього ядра. Крапки виступають метафорою фрагментованого стану та символізують об'єднання як процес інтеграції. Вибір кольорів відображає внутрішні процеси, може бути діагностичним елементом.

3. **Тілесно-сенсорні аспекти.** Тілесна ревізія допомагає налаштуватись на роботу. Рух руки, дотик до паперу активує тілесну присутність, «заземлює». Ритм і повторюваність елементів створює ефект стабільності, «внутрішнього контейнера».

4. **Групова динаміка.** Індивідуальна автономія в групі допомагає усвідомити, що кожен працює зі своїм станом, але у спільному просторі. Обміну досвідом сприяє рефлексія в колі, що посилює ефект прийняття й підтримки. Методика легко модифікується для різних вікових і професійних груп.

5. **Методичні аспекти.** Важливо мати різні форми трафаретів (коло, спіраль, квітка тощо) для вибору. Інструкція має бути гнучкою – не директивною, а запрошувальною. Варто передбачити достатньо часу для завершення і рефлексії.

6. **Освітні та сертифікаційні аспекти.** Методика може бути включеною в курси емоційної стійкості, інклюзивної освіти, арттерапії. Оцінити ефективність можна через самооцінку стану до/після, якісні описи, групову динаміку.

7. **Етичні аспекти.** Добровільність – у можливості не нав'язувати, а запрошувати. Конфіденційність має суворо дотримуватись, особливо



при груповій рефлексії. Повага до індивідуального темпу та ритму допомагає зрозуміти, що не всі готові одразу ділитись результатом.

Практична апробація та застосування методики.

Випадок 1: Індивідуальна робота з жінкою, яка пережила втрату. Жінка 42 років, ВПО, звернулася за підтримкою після втрати близької людини. Відчувала тривожність, розгубленість. Після виконання мандали по крапках з'явилося відчуття внутрішнього дому, зібраності, думка про створення ритуалу пам'яті (див. *кольорову вкладку 2, рис. 4*).

Мета роботи: допомогти клієнтці «зібрати» внутрішній стан, відновити контакт з тілом, емоціями та створити символічну опору.

Хід роботи:

1. Проведено коротку тілесну медитацію на усвідомлення стану.
2. Обрано трафарет із крапками у формі кола.
3. Клієнтка об'єднувала крапки олівцем синього кольору – «колір спокою».
4. Після створення форми – розфарбовувала її інтуїтивно, зупинившись на теплих відтінках.
5. Завершила роботу словами: *«Це – як мій внутрішній дім»*.

Рефлексія. Відчуття зібраності, зменшення тривоги. З'явилась думка про створення ритуалу пам'яті. Елементи мандали – *«як кімнати, в яких я можу побути»*.

Висновок апробації. Практика стала безпечним простором для емоційної інтеграції. Мандала стала символом внутрішнього дому, що можна «будувати» навіть у кризі. З'явилась ідея ритуалу пам'яті.

Випадок 2: Групова робота з асистентками в інклюзивній освіті. Група з 8-ми жінок, які працюють з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП). Запити: виснаження, потреба в ресурсі. Практика «мандали по крапках» стала простором для емоційного відновлення, з'явилися думки про адаптацію вправи для дітей, відчуття «внутрішнього простору» (див. *кольорову вкладку 3, рис. 1, 2*).

Мета: створити простір для саморефлексії, емоційного відновлення та групової підтримки.

Хід роботи:

1. Початкова «медитація» на тілесні відчуття та емоції.
2. Учасниці обрали різні трафарети: коло, спіраль, квітка.
3. Об'єднували крапки в малюнок, працюючи одним кольором.
4. Розфарбовували мандали, обговорюючи асоціації.
5. Завершили вправу в колі, ділячись враженнями.

Рефлексія. Більшість учасниць відзначили появу «внутрішнього простору», де можна «видихнути». Одна з жінок сказала: *«Це*



як карта мого стану – я бачу, де я є». З'явилися ідеї, як адаптувати праву для дітей.

Висновок апробації. Мандала по крапках стала інструментом групової екологічної підтримки. Вправа сприяла емоційному відновленню та професійній рефлексії.

Висновки. Методика «Мандала по крапках» поєднує терапевтичну, діагностичну та освітню функції. Вона створює безпечний простір для самовираження, сприяє інтеграції переживань, розвитку рефлексії та емоційної стійкості. Універсальність та відповідність принципам екологічної педагогіки роблять її ефективним й цінним інструментом у роботі з різними віковими та вразливими групами.

Література:

1. Арттерапія з військовими у часи війни : методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, Л. Галіциної, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2025. 324 с.
2. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи : монографія / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
3. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014. Вип. 2. С. 93–103.
4. Вознесенська О. Л. Використання мандали в медіаосвітніх заняттях. *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць. 2015. Вип. 1(17). С. 4–21.
5. Дорогавцева О. Малювання мандали по крапках як засіб стабілізації емоційного стану. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни* : матеріали XX Міжнар. міждисциплінарної наук.-практ. конф. (31 берез. – 2 квіт. 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. С. 133–137.
6. Калька Н. В., Ковальчук З. В. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
7. Медведєва Н. В. Теорія архетипів К. Г. Юнга та дослідження творчого сприймання. *Наукові студії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2021. № 1. С. 45–52.
8. Роготченко К. Художня терапія: новий досвід малювання з воїном під час війни. *Художня культура. Актуальні проблеми*. Вип. 21, ч. 1. 2025. С. 187–196.
9. Фалько Н. М., Гармаш Д. І., Браславська Л. В. Мандала як засіб арт-терапії. *Збірник наукових праць МДПУ*. 2017. № 2. С. 45–52.
10. Cosmic Society. Ursula Irrgang: Lichtgitter-Mandalas. URL: <https://cosmic-society.net/tag/ursula-irrgang>.
11. Kellogg J. *Mandala: Path of Beauty*. Baltimore, MD : MARI, 1984. 143 p.



ВКЛАДКА 2



Рис. 4. Індивідуальна робота з жінкою, яка пережила втрату.

ВКЛАДКА 3



Рис. 1, 2. Групова робота з асистентками в інклюзивній освіті.