

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ
ЗАСОБАМИ МЕТАФОРИ

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми

«Психологія»

Марина ЧАРНЕЦЬКА

Керівник: кандидатка психологічних наук,
доцентка

Олена ШЕЛЕСТОВА

Рецензент: кандидатка психологічних наук
доцентка

Людмила ГРИДКОВЕЦЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ МЕТАФОРИ	7
1.1 Поняття стресостійкості особистості у наукових джерелах	7
1.2 Загальна характеристика стресостійкості особистості	10
1.3 Застосування засобів метафори в методах терапії	16
ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ МЕТАФОРИ	22
2.1 Методи та методики емпіричного дослідження. Діагностика тривоги у дорослих	22
2.2 Аналіз отриманих результатів	24
2.3 Програма корекції стресостійкості засобами метафори	30
ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ	35
ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ	41

ВСТУП

Актуальність дослідження. Події в суспільному житті свідчать про прояви різних станів особистості і це здебільшого загалом залежить від місця знаходження осіб. Метою нашого дослідження є допомога населенню, яке перебуває в умовах постійного стресу та в стані загрози життю, вплив на формування стресостійкості особистості через метафору, як один із найефективніших та менш травмівних засобів при роботі з людьми, що зазнали тяжкого стресу та можливих розладів адаптації.

Метафора як засіб для опрацювання різних методів арт-терапії широко застосовується в практичному використанні. Відповідно до Наказу МОЗ України – грудень 2023 року – про Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю, де вказано назву методу: Арт-терапія (у тому числі музична терапія та інші методики, базовані на арт-терапії) та застосування: (F43) реакція на тяжкий стрес та розлади адаптації. Саме в цьому напрямку вбачаємо доречність спрямування досліджень. Дата підписання документу - кінець року 2023–го має свідчити, що саме цей метод є визнаним як дієвий на державному рівні та з іншої позиції – обрана нами тема є досить новою та водночас надважливою та актуальною.

Поняття метафори слід розглядати різнобічно: з позиції психології, фізіології, філології та філософії. В історії психології з періоду давніх часів, а саме: на основі асоціацій утворюються всі складні уявлення, явища пам'яті, понять, суджень, довільні рухи, афекти (пристрасті), уява. Ряд відчуттів при сприйманні об'єднані у самому предметі, про що Д. Юм намагався представити все людське пізнання як асоціацію ідей; особистість за його трактуванням як зв'язка різних сприймань, які сліднують одне за одним з великою швидкістю, знаходячись у постійній течії та русі. Англійський лікар Д. Гартлі запровадив першу закінчену систему асоціативної психології, при її створенні опирався на вчення Д. Локка про асоціації та ідеї І. Ньютона про фізіологічні механізми здійснення та відтворення душевних процесів; всі

духовні сприймання і здібності пояснюються через звернення до органічної структури мозку.

В часи Київської Русі Кирило Турівський проповідує повернення людини до неспотвореної природи, їй треба звільнитись від полону духовного і стати духовно чистою; вводить до своїх повчань притчі та алегорію, які допомагають зрозуміти ситуацію та мотиви здійсненого вчинку. «Повчання» Володимира Мономаха є зверненням до дітей (народу), якими мають бути, щоб жити у щасті: формування позитивних рис людського характеру. Ні затворництвом, ні чернецтвом, ні голодом, від чого нерідко чекають благочинності, а малими справами людина виявляє свою гідність.

Проблематика формування стресостійкості через метафору є мало дослідженою в українській психологічній науковій практиці з причини неактуальності та не маючи інтересу та запиту до періоду подій, що стали невідворотними; зважаючи на обставини, що саме тепер змушують тему дослідити та надати практичне застосування.

Мета дослідження: емпірично визначити стани формування стресостійкості особистості за допомогою метафори, використовуючи різні методики арттерапії, та в осіб, що знаходяться в сучасному суспільстві в ситуаціях загрози життю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела та визначити поняття «формування стресостійкості через метафору». Розглянути основні чинники різновидів арттерапії. Дослідити основні підходи до вивчення поняття стресостійкості у психології, описати поняття та характеристики стресостійкості.

2. Емпірично дослідити особисті відмінності формування стресостійкості.

3. Встановити особливості прояву стресостійкості з урахуванням соціально-психологічних чинників, а також місця та умов знаходження.

Об'єкт дослідження: суб'єктивний стан стресостійкості особистості.

Предмет дослідження: формування стресостійкості особистості через метафору.

Методи і методики дослідження: теоретичні: аналіз теми на основі вивчення психологічної літератури, синтезування інформації; емпіричні: опитувальник «Шкала реактивної і особистісної тривоги» У.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна (на стресостійкість та на оцінку тривожності); «Шкала тривоги Гамільтона» на прояви тривоги в повсякденному житті; «Шкала самооцінки тривоги» Чабан О.С., Хаустова О.О. для виявлення стану тривоги та вірогідність психосоматичних проявів; обробка результатів дослідження за допомогою програми Excel та використання таблиць та діаграм.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у поглибленні наукових знань про формування стресостійкості особистості через метафору. У роботі запропоновано цілісне емпіричне дослідження поняття «формування стресостійкості». Поглиблені знання про відчуття формування станів стресостійкості респондентів досліджуваної групи. Проведений аналіз соціально-психологічних чинників стресостійкості, встановлені взаємозв'язки між станами їх прояву, досліджено вплив психологічних ресурсів особистості на подолання станів стресу.

Практичне значення одержаних результатів. На основі аналізу теоретичних джерел та емпіричних досліджень було розроблено психокорекційну програму для закріплення та підвищення стану стресостійкості засобами метафори. Отриманий емпіричний матеріал може стати підґрунтям для розробки допоміжних засобів та психокорекційних програм формування стресостійкості особистості через метафору із застосуванням різновидів арттерапії.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювались на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 № 8), а також опубліковані у вигляді статті: Чарнецька М.Г. Програма корекції стресостійкості засобами метафори. *Магістерські студії:*

електронний альманах Херсонського державного університету. 2025. Вип. XXV.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ МЕТАФОРИ

1.1 Поняття стресостійкості особистості у наукових джерелах

В сучасному суспільстві існує необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і розвитку патологічних станів.

Основними джерелами дослідження є праці психологів минулого, філософів, архівні матеріали, художня література, суспільна практика та медицина. Український вчений В.А. Роменець зазначає, що історію психології можна повноцінно розкрити, пов'язавши її з історією культури на основі проблеми людини: її пізнавальної і практичної діяльності [37].

У класичних роботах з універсальної реакції «боротись або втікати» В.Б. Кеннон вперше ввів термін «стрес» у фізіологію та психологію.

Дослідження стресостійкості сучасні вчені поділяють за двома напрямками: за природою походження як генетично успадковану здатність організму людини протистояти впливу негативних факторів, і як здатність, сформовану в процесі життєдіяльності, про що зазначає В.М. Корольчук [18]. Обидва напрямки дослідження стресостійкості доповнюють один одного, адже більшість можливостей людини, які є генетичними, в процесі діяльності деякою мірою змінюються: розвиваються і прогресують або ж залишаються на попередньому рівні, що залежить від факторів, які впливають при різних обставинах, як досліджували М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна [19]. В.М. Крайнюк визначає стресостійкість як загальну якість особистості, що характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за той період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим [22]. Вище названі дослідники, розглядаючи проблему

індивідуальних особливостей стресостійкості пов'язують рівень розвитку феномену з широким колом характеристик особистості: тривожність, агресивність, локус суб'єктивного контролю, мотиваційна спрямованість особистості [22, 19].

Берзін В.І. зосереджує увагу на значенні вміння усвідомлювати власні проблеми і вже згодом вирішувати їх, як розвиток самосвідомості та її роль у формуванні стресостійкості [3].

Дудка Т.М. вказує, що збереження або підвищення стресостійкості особистості тісно пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій [14].

Теорію стресу розробив канадський вчений Г. Сельє, уперше довівши, що це універсальна реакція організму на небезпеку, яка має три стадії: загальну реакцію тривоги, підвищення резистентності та виснаження [37]. Н.М. Бардин, Ю.Ц. Жидецький, Ю.І. Кіржецький визначають основні шляхи управління стресом з метою зміцнення стресостійкості та пропонують сучасні методики розвитку стресостійкої поведінки; визначають напрями профілактики суїцидальної поведінки, особливості кризової комунікації та способи уникнення емоційного вигорання [2].

Кравцовою О.К. проаналізовано: основні теоретичні підходи психології до дослідження проблеми стресостійкості; погляди на цю тему в розрізі психоаналітичного підходу, гештальтпсихології, біхевіорального, екзистенційно-гуманістичного, системного підходів; зв'язок напруження нервової системи з показниками стійкості до стресу, предиктори зниження та підвищення показників в розрізі кожного підходу. Розглянуто концептуальні положення з позиції підходу на виникнення, механізм спрацювання й наслідки психологічних захистів як способу захисту від стресу, які мають амбівалентний характер й вплив на стресостійкість; компенсаторну діяльність, яка може привести до «понадрезультатів» внаслідок психічного напруження чи, навпаки, до неврозу [21].

Порівняльний аналіз понять «емоційна стійкість» та «стресостійкість» наводить М.С. Кудінова у своєму дослідженні, користуючись такими структурними компонентами, як головний критерій, причини виникнення, особливості прояву, результат впливу на особистість і життєдіяльність. Відзначається спільне й відмінне в тлумаченні цих понять [23].

Практичний посібник резильєнс-довідник авторів О.М. Кокун та Т.І. Мельничук розкриває зміст двох найбільш популярних та широковживаних нині понять, як резильєнтність та життєстійкість. Ці поняття є змістовно досить близькими, але не ідентичними; розглянуто практичні питання: їх діагностика та зміцнення [17].

В дослідженнях Ю.О. Тептюк вивчено тему стресостійкості соціальних працівників, професійна діяльність яких належить до групи професій з високою моральною відповідальністю за здоров'я і життя людей та потребує підвищеної ефективності виконання завдань, сприяє їх вмінню підтримувати високу опірність негативним впливам та мати здатність зберігати власне психологічне благополуччя [40].

Поглиблення теоретичної та прикладної підготовки практичних психологів щодо основних напрямків арт-терапії та практичного застосування арт-технік у вирішенні низки психологічних проблем подано в начальньо-методичному посібнику авторів Н. Калька та З. Ковальчук [15].

Дієві засоби ефективного формування світогляду індивідуумів подаються як процес використання метафоричного моделювання для створення бажаного маніпулятивного впливу на суспільство через засоби масової інформації та привертає увагу дослідників та науковців різних сфер: мовознавства, політології, філософії, психології, культурології, соціології – зазначає і досліджує А.М. Негуляєва та продовжує питання дослідження механізмів застосування метафор, як дієвої когнітивної моделі світу, що відображає принципи мислення, є засобом формування й визначення напрямів діяльності людства, світогляду. Окремим фреймом антропоморфного моделювання сфери-мішені «Брекзит» можна виділити

«Культурний фон»: проводить проєкції культурного життя та традицій, історичних фактів та звичаїв на сферу-мішень [29].

Бородулькіна Т.О. в працях з консультативної психології та психотерапії розкриває погляди на метафору у лінгвістиці, філософії та психології, в яких акцентується увага на смислоутворюючій функції метафори; намагання зробити спробу визначити місце метафори в процесі професійної підготовки майбутніх психологів; розглянути метафору як один з методичних прийомів у викладанні психології; наводячи приклади використання метафори у викладацькій практиці [6,7].

Гуцол С.Ю. в дослідженні метафори як способу символічного вираження внутрішнього досвіду особистості, висвітлює проблеми репрезентації особистісного досвіду у свідомості людини. Виявлені особливості використання метафори як способу символічного вираження внутрішнього досвіду, дає порівняльний аналіз сучасних теорій метафори, обґрунтування подальшої перспективи вивчення даного феномену в антропонаправленому руслі [11].

1.2 Загальна характеристика стресостійкості особистості

Формування стресостійкості є необхідним фактором, що впливає на психологічне та фізичне здоров'я особистості. У сучасних умовах люди щоденно стикаються з потужними стресовими навантаженнями, що негативно позначаються на повсякденній діяльності та загальному самопочутті.

Дослідженнями та вивченням проблеми тривожності особистості та її вплив на формування стресостійкості та на психічний розвиток особистості займаються вчені як зарубіжні так і українські: Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, Річардсон, А. Гринечко, І. Ясточкіна, Т. Логвиненко та ін.. Звернемо увагу і на тих, котрі займаються дослідженнями впливу метафори, що активно використовується в арт-терапії, на особистість, серед яких такі українські

спеціалісти: Л. Терлецька, М. Волошина, О. Вознесенська, О. Тараріна та ін.. Таким чином, аналіз сучасних зарубіжних та українських досліджень показав ефективність використання метафори в арт-терапії у роботі з різними віковими групами, особами різного соціального статусу, проте актуальні події сьогодення та стрімке зростання таких осіб, які потребують психологічної допомоги, зумовлює більш глибоке вивчення самого феномену «тривожності» та необхідність розробки методологічного та корекційного засобів впливу на особистість.

Стрес став як невід'ємна складова частина життя сучасної людини. Що, з одного боку, є своєрідним лакмусовим папірцем особистісного розвитку і зростання, з другого – фактором розвитку дезадаптивних станів, фізичних, поведінкових, психологічних розладів.

При стресові відбувається система фізіологічних та психологічних реакцій організму у відповідь на дію неспецифічного подразника, тобто стресора, і це відповідь організму на реальну чи уявну загрозу, що сприяє формуванню адаптаційних реакцій [25].

Всесвітня організація охорони здоров'я стрес визначає як відчуття перенапруження через життєві проблеми та загрози.

Слід відзначити, що помірний стрес сприяє особистісному зростанню, не є шкідливим для людини, розвиває адаптаційні можливості. Навпаки сильний стрес (дистрес) може бути руйнівним для психіки та організму людини, більш того, призводить до виснаження, зниження продуктивності діяльності, емоційної нестабільності, формуванню шкідливих звичок.

Дистрес може проявлятися кількома категоріями наслідків:

- Суб'єктивні – дратівливість, депресія, занепокоєння, погіршення настрою, втома, низька самооцінка;
- Поведінкові – зростає ризик настання нещасних випадків, емоційні спалахи, шкідливі звички, імпульсивна поведінка, переїдання;
- Пізнавальні – порушення функцій уваги, погіршення пам'яті, зниження рівня розумової діяльності;

- Фізіологічні – збільшення рівня глюкози в крові, розширення зіниць, підвищення АТ, відчуття жару чи холоду, запаморочення, головний біль, поганий сон, нестача сил;

- Організаційні – бездіяльність, невдоволеність роботою, низька продуктивність, зниження виконавчої дисципліни і лояльності [35].

В умовах сьогодення, на жаль, повністю уникнути впливу негативних стресових чинників, ми не можемо, однак, можемо розвинути і сформувати в собі якість, яка дозволить переносити стресові події та ситуації більш легко та допоможе мінімізувати руйнівні наслідки дистресу. І ми маємо на увазі стресостійкість. Це інтегративна властивість особистості, що забезпечує необхідну здатність до соціальної адаптації, успішної самореалізації, збереження значимих міжособистісних стосунків, збереження здоров'я та працездатності. Стресостійкість розглядаємо як здатність людини адекватно переносити досить напружену чи нестандартну ситуацію, без занурення у стан стресу [25].

Саме стресостійкість є набутою якістю, яку не тільки можна, а й потрібно розвивати. Чинники, що допоможуть розвинути стресостійкість, яких потрібно дотримуватись:

- забезпечувати задоволення базових потреб та турбота про фізичний стан, це і повноцінний сон, і фізична активність, і збалансоване харчування;

- відслідковувати та розуміти власні стресори, знаючи, що саме може спровокувати та викликати стресову реакцію, це ймовірність уникнення або мінімізації контакту з причинами стресу;

- знати та вміти застосовувати методи саморегуляції при гострому стресі, це дихання, заземлення; напрацьовувати найбільш ефективні способи поведінки саме в стресових ситуаціях;

- намагатися мислити позитивно;

- усвідомлювати та проговорювати емоції та стани, що є корисною навичкою, яка дозволить уникати емоційного перенапруження та уникати переважання емоцій негативних;
- приймати ситуацію у випадку, коли немає можливості вплинути на неї, спробувати вийти за межі ситуації та подивитися на неї збоку;
- зберігати та реалізовувати свої цінності та дотримуватися своїх сталих життєвих принципів;
- приймати підтримку соціальну, у разі необхідності, треба звертатись за допомогою;
- займатися суспільно та соціально корисною роботою, при цьому, отримувати задоволення від процесу та і від результату [13].

Рівень стресостійкості особистості є нестійкою характеристикою, яка залежатиме від індивідуальних особливостей людини, від потужності стресору, від особливостей стресової ситуації, від можливості зберегти власну систему цінностей, фізичну та психічну цілісність та гідність.

Резильєнтність є схожим терміном зі стресостійкістю. Термін запозичений з науки фізика, що означає здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. Майже «пружність». У «психологічному» поясненні термін резильєнтність означає збереження рівного, стабільного рівня психологічної а також фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях та відсутність стійких порушень та адаптацію до несприятливих змін.

Виникає припущення, що власну резильєнтність можна сформувати та, як виявилось, навіть підсилити. Використовуючи такі засоби: створюючи ефективні зв'язки; уникаючи схильності всі кризи сприймати як непереборні проблеми; приймаючи те, що всі зміни є природною та закономірною частиною життя; маючи чітко окреслені власні реалістичні цілі і рухаючись до них щодня; приймати рішення, які допоможуть справитися з викликами, стати сильнішими; прагнучи знайти можливості для власної самореалізації та саморозвитку; розвиваючи сприйняття не тільки себе, а й своїх

можливостей в позитивному руслі; сприймаючи події, які відбуваються, орієнтуючись на зміст; оптимістичність; піклування максимально про себе.

Більшість людей в суспільстві зіткнулись із надзвичайно сильними, потужними та руйнівними переживаннями тривоги та відчуттям страху. Ці феномени знайомі людям, та в період екстремальних ситуацій їх інтенсивність надто зростає і може спричинити тривожні розлади. Тривога і страх є природними переживаннями, які з'являються від небезпеки реальної або уявної. Страх є короткочасним емоційним переживанням, що виникає саме у загрозливих ситуаціях. Тривога ж, як стан, орієнтована на майбутнє і виникає при очікуванні небезпеки за умови недостатньої кількості правдивої (не спотвореної) інформації. Виникнення страху і тривоги у складних ситуаціях є закономірним. Нормалізація сприяє зменшенню напруження та сприяє підвищенню прийняття психоемоційних станів.

Тривога як складне переживання містить кілька емоцій та почуттів. Страх є складовою частиною тривоги, але страх є локальним та предметним. Таке розмежування зможе допомогти людині чіткіше усвідомлювати свої власні чуттєво-емоційні переживання, навчитися глибше розуміти переживання у певний конкретний момент часу та зможти допомогти собі та іншим.

Важливим кроком до саморегуляції, набутті цієї навички, є усвідомлення взаємозв'язку між емоціями, тілесними відчуттями, думками та діями. Саморегуляція в сучасних умовах тривоги та невизначеності є необхідною складовою збереження психічного здоров'я [13].

З метою фіксації уваги на тілесних відчуттях, учасникам пропонуємо рефлексію на питання: які саме емоції я відчуваю, коли виникає тривога; їх інтенсивність у відсотковому значенні; де в тілі їх відчуваю, як можу описати; що відбувається із серцебиттям, диханням, іншими проявами в тілі?

Розуміння своїх власних тілесних реакцій є важливою складовою при усвідомленні та прийнятті переживань, а це є першим етапом руху до процесу саморегуляції.

Специфіка мисленнєвої діяльності – наступний етап. Негативні думки є надзвичайно виснажувочими. Для роботи з думками та специфікою їх продукування під час тривоги, необхідно звертатись до когнітивно-поведінкової терапії. Психологами розглядається саме підхід у поєднанні кількох методів терапії для більш ефективного закріплення напрацювання стресостійкості. У цьому КП підході цінним є виокремлення обмежуючих мисленнєвих патернів: надмірне узагальнення, фільтрація, катастрофізація, поляризоване мислення, «читання думок», перебільшення та уявлення, що вчиняти треба відповідно до (з почуттям обов'язку) чітких правил та законів.

Учасникам психоедукації можна запропонувати відслідкувати та виявити зв'язок між переважаючими думками та наявними в цей проміжок часу емоціями: розпізнати обмежуючі патерни думок та альтернативні їм варіанти записати. Ресурс групи може бути у цьому процесі значним, адже за допомогою інших учасників може відбуватися розширення палітри формування можливих думок при різних обставинах [13].

Наступним етапом роботи в процесі саморегуляції є зв'язок між емоціями та діями. Дослідження показують, що регулятивна та адаптивна функції емоцій спрямовані на забезпечення виживання людини як істоти. Емоція страху свідчить про необхідність подбати про безпеку; емоція гніву – ініціювати зміни середовища з урахуванням меж особистості. Враховуємо принципи, їх варто розуміти:

- різні емоції – різні тенденції до дій;
- зміна патернів поведінки призводить до змін емоцій;
- емоційна регуляція – це зміна поведінки та дій, а деколи, в деяких випадках, – зміна самих емоцій;
- людина особисто не здатна змінити власні емоції шляхом вольових дій.

Емоційна саморегуляція є знайомством з внутрішнім світом особистих переживань і при цьому робота з ними. Розглядаючи питання в цьому контексті, варто спиратися принципів: - уважно ставитись до особистих

почуттів та емоцій, якщо навіть вони є неприємні, адже саме розпізнавання та розуміння їх значення у процесі ситуації допоможе краще ними керувати, і це позитивно вплине на сам перебіг тривоги та стресу; - розвивати навички, які допомагають знизити вразливість до емоцій негативних: покращення емоційного та фізичного піклування про себе, розширення сфер життєдіяльності, що дають впевненість у собі; використовувати навички, що допомагають змінити емоції та керувати ними, ці навички засновані на вмінні зробити крок назад та усвідомити власні переживання, не здійснювати їм спротив та не уникаючи їх [13].

Важлива складова психоедукації в темі страху та тривоги є надання учасникам ознайомлення з навичками тілесної регуляції: техніки заземлення, дихання, розслаблення.

1.3 Застосування засобів метафори в методах терапії

Застосування метафори як різновиду методів атр-терапії для корекції рівня стресостійкості може стати ефективним підходом, який допоможе населенню розвинути навички емоційної саморегуляції та знизити рівень тривожності.

У роботі зі стресовими станами ефективною є арт-терапія. Саме завдяки її екологічності вона підходить для застосування дітям, підліткам, дорослим, людям різної статі.

Саме метафора дозволяє доторкнутись до самих потаємних місць підсвідомості. Арт-терапевтичні заняття – це малюнок, танець, спів, ліплення, застосування музики, піску, прослуховування легенд та створення історій героя та казок. Саме арт-терапія дозволяє людині допомогти відчувати емоції, стан, допомагає ці емоції проявити та висловити, і в цьому процесі людина може для себе самотійно обрати засіб самоцілення [42].

Завдяки арт-терапії клієнти можуть виявляти свої внутрішні переживання, стани та опрацьовувати їх в креативній формі, яка не

нашкодить. Процес творчості сприяє розкриттю того, що може бути прихованим чи неусвідомленим, полегшує обговорення болісних та складних тем. Особливо сприятливо для людей, які мають труднощі вербального вираження почуттів, або для тих, хто переживає важкі емоційні періоди.

Метод арт-терапії допомагає вирішувати конкретні емоційні чи психічні труднощі, при цьому ще й слугувати засобом покращення якості життя. Під час терапії клієнти на свої переживання здобувають нові перспективи, що сприяє відновленню емоційного стану та особистісному зростанню. Творчі процеси створюють можливість для самовираження, що є безперечно корисним для реабілітації психологічної та підтримки психічного здоров'я.

Зазначений метод допомагає у формуванні та підтримці позитивних змін у самосприйнятті та поведінці. Творчі процеси дозволяють клієнтам досліджувати нові сформовані способи реакції на ситуації стресового характеру; розвивати стратегії подолання труднощів та покращувати соціальні навички. Завдяки мистецькому вираженню клієнти можуть краще зрозуміти себе, свої бажання, емоції, мотивації, що веде до особистісного розвитку та глибшого самопізнання.

Унікальність методу виявляється у здатності адаптуватися до різних вікових категорій. Для дітей арт-терапія може бути ігровим та приємним способом спілкування та розв'язання проблем; для дорослих виявитись засобом глибокого самоаналізу та сприяти терапевтичному зростанню.

Особливо важливий момент – здатність працювати з травматичним досвідом. Клієнти можуть безпечно досліджувати та переосмислювати саме травматичні події через творчі процеси. Це сприятиме емоційному зціленню та зменшенню симптомів ПТСР. Терапевти можуть створювати індивідуальні специфічні техніки та вправи, види мистецтв, відповідно до потреб кожної особистості.

Необхідно зазначити, що арт-терапія не є заміною традиційних психо-терапевтичних методів, але може бути ефективною як частина комплексного

підходу до психокорекції. Інші терапевтичні методи вона доповнює, надаючи додаткові можливості для роботи й опрацювання емоцій та переживань.

Метафора є потужним та гнучким інструментом психокорекції, сприяє «лікуванню» психологічних проблем, веде до збагачення особистого досвіду та загального розвитку. Творчий підхід до терапії веде до нових способів подолання труднощів, покращує психічне здоров'я та допомагає знайти внутрішню гармонію, що є запорукою врівноваженого стану.

Глибоке дослідження важливості творчого самовираження йде в процесі арт-терапії та прослідковується вплив на психічне здоров'я людини. Це метод, який поєднує науку та мистецтво, використовуючи їх для досягнення гармонії внутрішнього стану та розвитку особистості. Дозволяє саме через творчість винести на поверхню внутрішньо приховані емоції та проблеми, даючи можливість для їх усвідомлення та опрацювання. І досягається це за допомогою символів, образів, метафор, які несвідомо кодуються в психіці. Мистецтво, як форма вираження, має глибоку історію, яка почалась до виникнення вербальної комунікації, і це робить метафору та арт-терапію глибоко укоріненою в культурі людства.

Основна мета, якої прагне досягти метод арт—терапії полягає в гармонізації внутрішнього стану людини, відновлення здатності досягати емоційного благополуччя та психологічної рівноваги.

В більш широкому розумінні арт-терапія на сьогодні, охоплює застосування всіх форм мистецтва, завдяки чому досягає терапевтичних, оздоровчих та розвиваючих цілей. Процес включає використання живопису, танцю, театру, скульптури, музики та інших творчих виразів для підтримки благополуччя емоційного та психологічного. Метафора через мистецтво дозволяє людям досліджувати та виражати свої почуття, покращує самоусвідомлення та зменшує стрес, сприяє особистісному розвитку через творчість у різних проявах на індивідуальних та групових заняттях у безпечному та підтримуючому середовищі.

Основне завдання атр-терапії в тому, щоб за допомогою метафор, образів, символів, які несвідомо зберігають в психіці інформацію, витягти приховані проблеми на поверхню, на свідомий рівень, помітити, усвідомити та опрацювати емоції, що з цим пов'язані. Такий підхід дає можливість відчувати та позбутися давніх або пригнічених емоцій [25].

Звернення до внутрішніх ресурсів особистості, її здатності до самовираження здійснюється в арт-терапевтичному процесі, що тісно пов'язано з творчими здібностями. Людина має природну здатність та потребу внутрішній свій світ відображати, і це стимулює активне сприйняття та саме обробку зовнішньої інформації. Це призводить до того, що формуються адаптивні механізми у психіці, що сприяє кращій адаптації до світу, який постійно змінюється та досягати успіху. Взаємодіючи з навколишнім світом, людина прагне пізнати себе, усвідомити свою особистість, роль в житті та залишити слід не тільки своєї діяльності, а й в продукті розумової активності, саме мистецтво і творчість можемо вважати формою такого вираження. Процеси діяльності людини та її розумової активності є конструктивними, це приводить до гармонійного розвитку особистості [42].

Метафора в арт-терапії є ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту, вдосконалення соціальних навичок, підвищення стресостійкості. Взаємодія людини з мистецтвом допомагає краще пізнати себе, розвиває здатність адаптуватись до змін у навколишньому середовищі, укріплює психологічне здоров'я.

Використання творчості розвиває нові навички та стратегії подолання труднощів. Клієнти можуть навчитись використовувати творчість як один із способів управління стресом, процес покращення саморегуляції та підвищення впевненості в собі. Процес терапії має відбуватись у безпечному середовищі, сприяти розвитку відчуття підтримки, довіри та відкритості.

Ізотерапія – малюнок як інструмент допомагає через образи висловити почуття та переживання, які деколи неможливо описати за допомогою слів

[4]. МАК – метафоричні асоціативні карти, дивлячись на зображення, людина здатна відтворити та наповнити особистим змістом, який витягує на поверхню образи з підсвідомості та може трансформувати чи змодельовати ситуацію [25]. Музикотерапія – музику, як лікувальний засіб використовували ще у стародавньому світі [34]. При вивченні впливу музики на організм людини, виявлено, що душевні та тілесні недуги зазнавали зцілюючого ефекту. Етнічні інструменти допомагають відновитися та уникнути в тому числі професійного вигорання. Для зняття стресу та активізації емоцій рекомендується прослуховувати записи звуків природи: спів пташок в лісі, шум моря, розкати грози і звуки дощу...

Слід дотримуватись надто обережного підходу, бо для деякого ці звуки можуть стати тригерами тривожності – шум моря для тих, хто покинув домівку, живучи біля моря; звуки розкату грози можуть тригернути тих, хто потрапляв під вибухи; шум дощу може тригернути тих, на кого летіли уламки від «прильотів»... Фонова музикотерапія чудово поєднується з ізо- та казко терапією. Найсильніший вплив на організм людини надає ритм. Організм слухача підлаштовується під ритм і може отримувати навіть зниження больової чутливості, відчувати підняття настрою, сприяти нормалізації сну та при правильному підборі може призводити до інших позитивних ефектів [15].

Висновки до розділу 1

Метою нашого дослідження є допомога населенню, яке перебуває в умовах постійного стресу та в стані загрози життю, вплив на формування стресостійкості особистості через метафору, як один із найефективніших та менш травмівних засобів при роботі з людьми, що зазнали тяжкого стресу та можливих розладів адаптації. Події в суспільному житті свідчать про прояви різних станів особистості і це здебільшого загалом залежить від місця знаходження осіб.

Метафора як засіб для опрацювання різних методів арт-терапії широко застосовується в практичному використанні. Відповідно до Наказу МОЗ України – грудень 2023 року – про Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю, де вказано назву методу: Арт-терапія (у тому числі музична терапія та інші методики, базовані на арт-терапії) та застосування: (F43) реакція на тяжкий стрес та розлади адаптації. Саме в цьому напрямку спрямовано дослідження.

Метафора є потужним та гнучким інструментом психокорекції, сприяє «лікуванню» психологічних проблем, веде до збагачення особистого досвіду та загального розвитку. Творчий підхід до терапії веде до нових способів подолання труднощів, покращує психічне здоров'я та допомагає знайти внутрішню гармонію, що є запорукою врівноваженого стану.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ МЕТАФОРИ

2.1 Методи та методики емпіричного дослідження. Діагностика тривоги у дорослих

Методик для дослідження діагностики тривоги дітей маємо безліч. Для дослідження дорослих ми використали наступні, які наведені в навчальному посібнику за ред. Олега Чабана: «Практична психосоматика: діагностичні шкали» [44].

Тривога має стан психологічний, а також розглядаємо і як фізіологічний стан, який включає в себе емоційну, поведінкову, соматичну та когнітивну складову частину. Тривога, як і депресія, може бути як окремим симптомом, так і проявом цілого ряду психічних навіть неконтрольованих розладів. Зазвичай тривога для людини є нормальним звичайним захисним механізмом, який вона отримала в процесі та завдяки еволюційного розвитку. У нормі вона є транзиторною та контрольованою. Але як тільки тривога стає довготривалою, вираженою за своєю інтенсивністю, порушує соціальне функціонування та викликає неприємні фізичні (соматичні) відчуття, ми можемо говорити про тривогу як про розлад. Крім того, тривога є однією з найперших психічних реакцій, яка виникає та впливає на розвиток хвороби або передую їй. Більше ніж 28% людей хоча б раз у своєму житті відчували симптоми тривожного розладу. За даними ВООЗ за 2015 рік, близько 264 мільйонів (3,6%) людей у світі страждає на різні види тривожних розладів. За десятиліття, з 2005 по 2015 рік їх кількість зросла на 14,9%. Згідно з даними Інституту метрики та оцінки здоров'я (Institute for Health Metrics and Evaluation, IHME), станом на початок, 2016 рік цей відсоток ще вищий і становить 3,83% [44].

Наші дослідження спрямовані на виявлення рівня тривоги в людей в суспільстві, які живуть в стані постійної загрози життю.

«Шкала тривоги Гамільтона»

Створена 1959 року на основі ретельного емпіричного аналізу клінічних даних, це важливий, точний і зручний діагностичний інструмент, що застосовується в повсякденній практиці лікарів-спеціалістів, що часто зустрічаються з тривожними розладами, оскільки дозволяє клінічно достовірно оцінити вираженість тривожних розладів у широкому діапазоні. Стандартними пунктами, є: тривожний настрій; напруга; страхи; інсомнія; інтелектуальні порушення; депресивний настрій; соматичні м'язеві симптоми; соматичні сенсорні симптоми; серцево-судинні симптоми; респіраторні симптоми; гастроінтестинальні симптоми; сечостатеві симптоми; вегетативні симптоми [44].

«Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна»

Ця шкала є надійним та інформативним інструментом самооцінки рівня тривожності в конкретний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Цей тест був розроблений Ч.Д. Спілбергером у 1970 році і адаптований Ю.Л. Ханіним у 1978 році. Реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаності, «нервозності», що супроводжуються активацією вегетативної нервової системи. Стан тривожності як емоційної реакції на стресову ситуацію може бути різним за інтенсивністю і є досить динамічним та мінливим за часом. Шкала Спілбергера-Ханіна складається з 40 питань, у тому числі з 20 питань, які характеризують реактивну тривожність (опитувальник А) і ще 20 питань, які характеризують особистісну тривогу (опитувальник Б). Залежно від завдань дослідження кожен із опитувальників може застосовуватися самостійно або обидва разом [44].

«Шкала самооцінки тривоги» (Чабан О.С., Хаустова О.О.)

Відмітьте, будь ласка, ствердження, які відповідають Вам та Вашому настрою протягом щонайменше 2-х останніх тижнів. Будьте щирі у своїх відповідях.

Твердження так (+) ні (–) при відповідях на 30 запитань. Додаток В.

Аналіз дослідження показує, що при показнику 7 та більше ствердних відповідях для більш успішного лікування соматичної проблеми пацієнту рекомендована консультація у медичного психолога чи фахівця з психосоматичної медицини.

2.2 Аналіз отриманих результатів

«Шкала Тривоги Гамільтона» складається з 14 пунктів, кожен із яких оцінюється за шкалою Лайкерта від 0 до 4 балів (0 – відсутність, 1 – легкий, 2 – помірний, 3 – тяжкий, 4 – дуже тяжкий). 13 пунктів відносяться до проявів тривоги в повсякденному житті. 14-й — до прояву тривоги при огляді. Загальна сума балів може коливатися від 0 до 56, необхідно скласти бали за всіма пунктами. Перші шість – як прояви тривоги у сфері психіки, а інші вісім — в соматичній сфері. Загальна оцінка 6 балів і менше свідчить про відсутність симптомів тривоги; 7 – 13 – це зоною ризику, 14 – 20 – легкої тривоги; 21 – 28 середня, понад 29 – тяжкого ступеня тривоги [44].

«Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна»

Обробка результатів. При відповідях на питання «1» означає відсутність або легкий ступінь тривожності, а позначка «4» означає високу тривожність. При обробці результатів бальні оцінки в «зворотних» питаннях мають зворотну спрямованість. Рівень реактивної тривожності обчислюється за формулою: $Tr = EPI - EPO + 50$, де: Tr — показник реактивної тривожності; EPI — сума балів за прямими питаннями (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18); EPO — сума балів по зворотними питаннями (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20). Для обчислення рівня особистісної тривожності застосовується формула: $Tl = ELP - ELO + 35$, де: Tl — показник особистісної тривожності; ELP — сума балів за прямими питаннями (22, 23, 24, 25,

28,29,31,32,34,35,37,38,40); Ело — сума балів за зворотними питаннями (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39). Показник, що не досягає 30 балів - низька тривожність, від 31 до 45 балів — говорить про помірну, понад 45 балів — про високу [44].

Аналіз отриманих результатів дослідження стресостійкості у студентської молоді за допомогою метафори та методів арт-терапії, у праці Доровська І.О. [12]: У дослідженні брали участь студенти 19-22 роки. Вибірка складалась з учасників обох статей загальною кількістю 50 осіб. Це дослідження забезпечує краще розуміння того, як метафора та арт-терапія може сприяти підвищенню стресостійкості серед молоді цього вікового діапазону.

Згідно з результатами, в ході дослідження, було зібрано такі дані, що наведені в Таблиці 1.

Таблиця 1.0

Результати, отримані за допомогою методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілберга-Ханіна)»

Рівень вираженості	Кількість респондентів	
	Кількість осіб	%
Низький	7	14
Середній	35	70
Високий	8	16

Діаграма 1.0



Виходячи з отриманих результатів, можна зробити висновки: для більшості респондентів (35 осіб, що становить 70%) притаманний середній рівень тривожності. Це нормальний помірний показник, який відповідає типовим проявам, коли життя респондентів не переповнене стресовими ситуаціями, але і не є абсолютно безтурботним та спокійним. Це характерно для сучасних умов, що часто супроводжується невизначеністю, стурбованістю, швидкими змінами та складністю вибору. Особи з помірним рівнем тривожності здатні успішно працювати та виконувати різні обов'язки, при цьому треба стежити, щоб тривога не досягла рівня, який починає негативний вплив на психічний та фізичний стан [12].

Тривожні люди часто перебільшують значення певних факторів, які викликають у них тривогу та занепокоєння, і з цієї причини можуть уникати ситуацій, які могли б принести їм задоволення: відпочинок, зміна агресивного середовища. Цей страх дискомфорту може стати серйозною перешкодою для розвитку та втілення їх потенційних можливостей.

Тривожність у студентів вузів – поширене явище. Відхилення від середнього рівня тривожності можуть свідчити про підвищену тривожність в тих ситуаціях, де оцінюється їхня компетенція. В таких випадках необхідно переглянути значущість ситуації та знайти способи для зниження її суб'єктивного навантаження. Це можуть бути вправи саморегуляції, формування психологічної підтримки, що сприятиме зростанню впевненості в успіху. Для тих, хто демонструє низький рівень тривожності, необхідно звернути увагу на підвищення мотивації та підвищення відповідальності в навчальній та професійній діяльності [12].

Зазначимо, що слід пам'ятати, що іноді низький рівень тривожності може маскувати наявність захисних психологічних механізмів: витіснення реальної тривожності або ж бути спробою представити себе з позитивної сторони, в кращому світлі.

Після проведення арт-терапевтичної програми спостерігається зниження рівня ситуативної тривожності у більшості учасників, що доводить ефективність терапії в зменшенні проявів стресу та тривожності:

Таблиця 1.1

Рівень вираженості	Кількість респондентів	
	Кількість осіб	%
Низький	30	60
Середній	12	24
Високий	8	16

Діаграма 1.1



«Шкала самооцінки тривоги» (Чабан О.С., Хаустова О.О.)

Запропоновано відмітити твердження, які відповідають переважному настрою протягом щонайменше 2-х останніх тижнів. Необхідно бути щирими у своїх відповідях. При оцінці сім та більше ствердних відповідей для більш успішного лікування соматичної проблеми клієнту необхідно рекомендувати звернутись за консультацією до психолога медичного закладу чи фахівця з психосоматичної медицини.

Здійснено групову діагностику серед мешканців м. Херсона. В опитуванні взяли участь 20 осіб різної статі, різної соціальної приналежності та ті, що мають роботу та ті, які тимчасово не працюють. Отримані результати коливаються зі ствердними відповідями в діапазоні 15-23, що

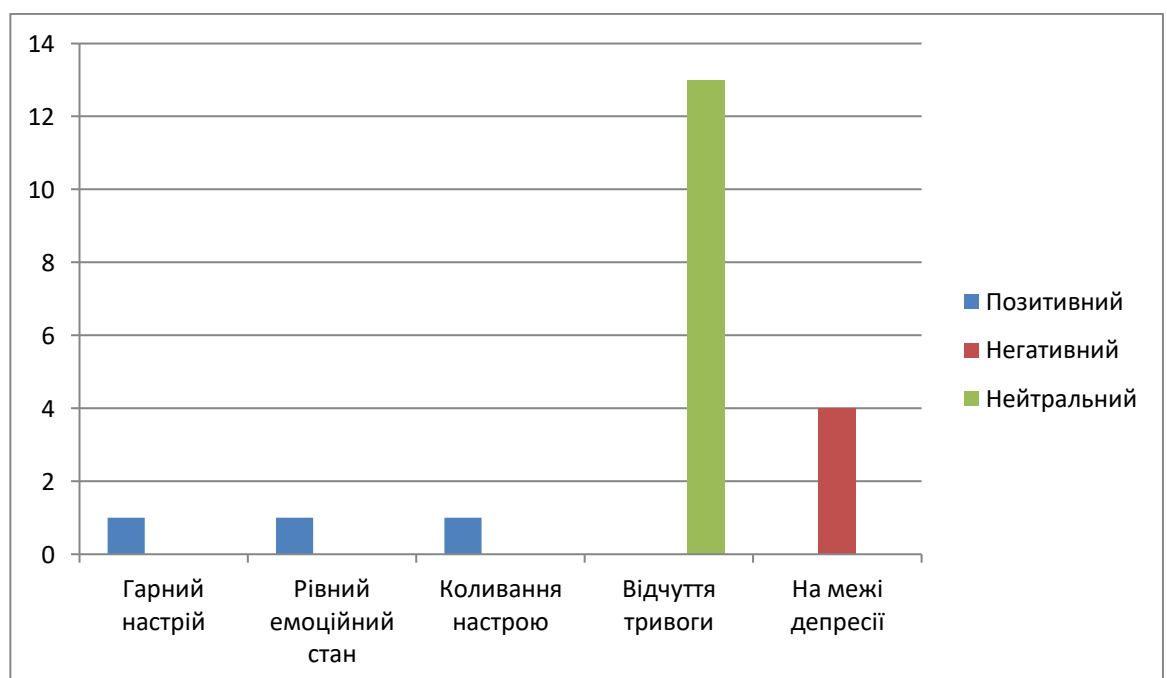
свідчить про високий рівень тривожності та вияв стану страху, в якому перебувають люди, як фактор і наслідки довготривалого перебування в стані постійного стресу. У досліджуваних наявна ефективна копінг-стратегія – набуття ресурсного стану в безпечному просторі і серед виражених потреб є: потреба в безпеці.

Відповіді на питання: «Оцініть ваш актуальний емоційний стан», а саме: 1. Маю гарний настрій, оптимістично налаштований. 2. Знаходжуся в стабільному, рівному емоційному стані. 3. Іноді бувають незначні коливання настрою. 4. Часто відчуваю тривогу та роздратування. 5. Знаходжуся на межі депресії, - дали невтішний прогноз емоційного стану. Найменший показник за п. 1,2, 3 (15%), за п. 5 (20%) та найбільш проявлений п. 4 (65%), часто відчувають тривогу та роздратування.

Таблиця 2.

№ з/п	Актуальний емоційний стан	Кількість опитаних осіб
1	Гарний настрій	1
2	Рівний емоційний стан	1
3	Коливання настрою	1
4	Відчуття тривоги	13
5	На межі депресії	4

Діаграма 2. Актуальний емоційний стан



Протягом останніх років у суспільстві активно зберігається тенденція збереження не тільки фізичного, а й психологічного стану здоров'я людини. Перебування населення під постійною загрозою життю дає нові виклики. Саме через це значно збільшилась кількість людей, які вже страждають на психічні порушення: тривожність підвищена, знаходження на межі депресії. Через це сучасна психологічна наука перебуває у пошуку інноваційних методів психологічної допомоги особистості. Одним із підходів такої допомоги, що активно розвивається, є арт-терапія, в основі якої, наголосимо, є використання метафори.

Таблиця 3.0

Емоційний стан			
з/п	№	Назва стану	Кількість відсотків
			%
	1	Оптимістичний	5
	2	Стабільний	5
	3	Коливання	5
	4	Роздратування	65
	5	Переддепресивний	20

Діаграма 3.0



Роздратування, тривожність населення, яке вимушене покинути свої домівки, може проявлятися через зміну оточення, адаптацію до нових умов та нового режиму дня, бо вимушені бути позбавленими звичного оточення та

підтримки. Тривожність та роздратування можуть проявлятися в таких ознаках – замкнутість, мовчазність, скупість рухів. Саме тривожність може заважати ефективній адаптації особистості та впливати не лише на фізичне, а й на психічне самопочуття людини.

Підбір програми корекції стресостійкості та актуальних ресурсних технік, де активно використовується метафора (програму наводимо в наступній частині цього розділу), та її застосування, призвели до позитивних змін та покращення емоційного стану групи:

Таблиця 3.1

Емоційний стан			
з/п	№	Назва стану	Кількість відсотків %
	1	Оптимістичний	5
	2	Стабільний	10
	3	Коливання	20
	4	Роздратування	45
	5	Переддепресивний	20

Діаграма 3.1



2.3 Програма корекції стресостійкості засобами метафори

Збереження психологічного та фізичного здоров'я особистості є завданням сьогодення. І саме здатність формування стресостійкості є

необхідним завданням особистості, яка стикається зі стресовими факторами, що негативно позначаються на діяльності та самопочутті.

Над розвитком стресостійкості та резильєнтності рекомендується працювати як самотійно, так і індивідуально з психологом або у груповому форматі.

Наведемо декілька технік та вправ, якими можна користуватися для розвитку та посилення власної стресостійкості.

Зменшення рівня стресу та подолання його впливу та наслідків можливе за допомогою усвідомленого використання психологічних захисних механізмів, розвитку адаптивних технік та роботи над емоційною регуляцією. Застосування таких рекомендацій дозволить знизити рівень стресу та підвищить психологічне благополуччя особистості.

Застосування метафори дозволяє бережно доторкнутись до самих потаємних місць підсвідомості. Саме арт-терапія використовує метафору і дозволяє людині відчувати емоції, проявити їх та висловити навіть не словесно, а метафоричними образами, і в цьому процесі людина може обрати ефективний саме для неї засіб до самозцілення та самовідновлення [8].

Відповідно до отриманих результатів дослідження важливим є розробка тренінгових занять, спрямованих на використання механізмів для зменшення стресу.

Тривалість тренінгової програми 10-12 занять по 1,5-2 години, формат – груповий тренінг, оптимальна кількість учасників 8-12 осіб, цільова аудиторія – особи з підвищеним рівнем тривоги.

При проведенні індивідуальних чи групових занять необхідно встановити довірливу атмосферу психолог-клієнт та безпечне середовище між учасниками групи, проговорити правила групи. Організований таким чином простір дасть можливість зняти напруження та розкриватись, вивільнятись та зцілюватись. Саме групові заняття дають більший лікувальний ефект, оскільки клієнт отримує і відчуває підтримку та розуміння від більшої кількості людей. Прояв емпатії між учасниками групи

дає зцілюючий вплив в обидві сторони. Важливо про кожний наступний вид діяльності інформувати та пояснювати, що зараз відбуватиметься.

Атр-терапевтична сесія має структуру: налаштування, підготовка до творчості; актуалізація відчуттів; творча діяльність; активізація комунікації – пояснити чи розповісти про малюнок, фігуру, образ; рефлексія та аналіз. На завершення необхідно підкреслити успіх від виконаної саме сьогодні роботи.

Перелік занять запропонованої психокорекційної програми:

- Тренінг-знайомство «Пошук ресурсного стану». Додаток В.
- Діагностичне заняття – опитувальник У.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна. Додаток А.
- Дихальні техніки: «Квадрат», «Долонька», «Квітка-Свічка».
- Техніки заземлення. Такі техніки входять до переліку технік надання першої психологічної допомоги, вони добре діють у стані гострого стресу, коли треба переключитися з емоційних процесів до раціональних дій.
- Техніка «Усвідомлене ходіння»
- Техніка заземлення «Сила землі»
- Техніка сенсорної активації 5-4-3-2-1
- Візуалізація «Я і стрес» МАК
- Техніка «Каракулі та метаморфози» Додаток В.
- Техніка «Драбинка емоцій» Додаток В.
- Техніка «Мої ролі» Додаток В.
- Вправа «Безпечне місце»
- Вправа «Шлях героя»

Дихання забезпечується саме роботою нервових центрів та пов'язане з активацією певних частин вегетативної нервової системи – симпатичної та парасимпатичної. При вдиху - симпатичний нерв, активізує саму діяльність внутрішніх органів, а при видиху – блукаючий нерв, який гальмує та знижує активності органів та систем. Таким чином, регулюючи фази вдиху чи видиху можна регулювати фази активності та гальмування. Для зниження

нервової напруги, наприклад при спалаху люті та агресії; розслаблення перед сном, практикуємо дихання глибоке з подовженим видихом.

Техніка «Усвідомлене ходіння».

Техніка виконання: необхідно стати на ноги і просто ходити по вулиці чи у приміщенні, при цьому зосередити увагу на стопи, яка саме частина стопи торкається підлоги чи землі, коли нога відривається від неї або опускається, щоб зробити наступний крок? Пальці ніг, як вони беруть участь в утриманні рівноваги? Як розподілена вага тіла між двома ногами? Підшва взуття щільно прилягає до шкіри? Треба поспостерігати та відчутти як зміщується центр ваги тіла, коли нога опускається на землю. Передбачається, що прийде відчуття безпеки та розслаблення. Треба максимально сконцентруватися на відчуттях дотику із поверхнею, абстрагуватися від усіляких зовнішніх подразників, та якщо це можливо, то і внутрішніх [13].

Техніка заземлення «Сила землі».

Подумки уявіть себе серед красивої природи: біля річки, серед поля, на лузі. Спробуйте цілісно та яскраво відтворити навколишнє: звуки, образи, запахи. Тепер уявіть, що лягаєте на землю, постарайтесь відчутти дотик усім тілом. Прохолоду або тепло землі, її непорушність, твердість, опору, яку вона дає вам. Образ та відчуття спробуйте зафіксувати, а тепер відчуйте, як земля витягує вашу напругу, негатив, і натомість наповнює легкістю та життєдайною енергією. Побудьте в цьому стані стільки часу, скільки відчуваєте необхідність.

Рекомендовано цю техніку практикувати вранці або перед сном, або коли треба зменшити напругу та страх [13].

Техніка сенсорної активації 5-4-3-2-1.

Необхідно знайти в полі свого зору 5 предметів, які можна побачити, 4 - які можна, наприклад, руками, відчутти на дотик, 3 звуки, які можна почути, 2 запахи відчутти, та відчутти 1 смак. При цьому проговорювати вголос: «Я бачу ..., я відчуваю ..., я чую ...»

Візуалізація «Я і стрес». Стрес є категорією абстрактною, бо про нього говорять, але ніхто не бачить. Та зрозуміло, що працювати можна тільки з тим, що вже чітко бачиш, усвідомлюєш, розумієш. Слід зазначити, що немає людини, яка б не відчувала стресу хоча б один раз. Люди стикаються з ним дуже часто, і у кожного є своє індивідуальне розуміння того, що таке стрес. Вправа дозволяє уявити свій стрес, надати конкретної художньої форми. Відповісти на ряд аналітичних запитань (Додаток В).

Вправа «Безпечне місце»

Вікові обмеження: 12 + Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики. Тривалість: 15 хв Форма роботи: індивідуальна та робота в групі. Вид: ізотерапія. Пропонується уявити місце, де людина відчуває себе захищеною, спокійною: на природі або в приміщенні. Місце з реального життя чи спогадів, або вигадане, яке існує у світі фантазій. Зобразити на аркуші. Орієнтовні аналітичні запитання:

- Що відчували в процесі візуалізації?
- На скільки комфортно було створювати малюнок?
- Чи є деталі, які б хотілось обговорити?
- Які почуття викликає малюнок?
- Що це за місце, про що воно?
- Що в ньому викликає відчуття захищеності? [42].

Вправа «Шлях героя». Мета: рефлексія та усвідомлення власного життєвого шляху, переконання та установки, роль та місце особистості в своєму власному житті. Вид: казкотерапія, МАК. Клієнту пропонують написати казку за алгоритмом. Якщо важко уявляти персонажей та події, даємо МАК, показуємо, зображення мають наштовхнути на образи та асоціації, полегшують процес візуалізації та створення оповіді: місце події, час, головний герой, основний противник, основна подія, ситуація, яку треба вирішити, помічники головного героя, кульмінація, розв'язка – перемога героя, в чому вона проявляється, виражається? Запитання: це перемога героя, а якщо взяти вас, то в чому ваша перемога виражається? [42].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Збереження психологічного та фізичного здоров'я особистості є завданням сьогодення. І саме здатність формування стресостійкості є необхідним завданням особистості, яка стикається зі стресовими факторами, що негативно позначаються на діяльності та самопочутті.

Здійснено групову діагностику серед мешканців м. Херсона. Отримані результати свідчать про високий рівень тривожності та вияв стану страху, в якому перебувають люди, як фактор і наслідки довготривалого перебування в стані постійного стресу. У досліджуваних наявна ефективна копінг-стратегія – набуття ресурсного стану в безпечному просторі і серед виражених потреб є: потреба в безпеці.

Підбір актуальних ресурсних технік, де активно використовується метафора як при малюванні, словесному описі, або ж робота з МАК, допомагає стабілізувати стан, знайти опору та зафіксувати відчуття спокою, закріпити заняттями творчого напрямку.

Над розвитком стресостійкості та резильєнтності рекомендується працювати як самостійно, так і індивідуально з психологом або у груповому форматі.

Наведеними техніками та вправами можна користуватися для розвитку та посилення власної стресостійкості.

Зменшення рівня стресу та подолання його впливу та наслідків можливе за допомогою усвідомленого використання психологічних захисних механізмів, розвитку адаптивних технік та роботи над емоційною регуляцією. Застосування таких рекомендацій дозволило знизити рівень стресу та підвищити психологічне благополуччя особистості.

Розроблено та застосовано психокорекційну програму з роботи над проблемою подолання страху і розвитком умінь на опори на ресурсні стани.

ВИСНОВКИ

Гармонізація внутрішнього стану людини, відновлення здатності досягати емоційного благополуччя та психологічної рівноваги є основною метою методу терапії з використанням метафори.

Глибоке дослідження важливості творчого самовираження йде в процесі арт-терапії та прослідковується вплив на психічне здоров'я людини. Це метод, який поєднує науку та мистецтво, використовуючи їх для досягнення гармонії внутрішнього стану та розвитку особистості. Дозволяє саме через творчість винести на поверхню внутрішньо приховані емоції та проблеми, даючи можливість для їх усвідомлення та опрацювання. І досягається це за допомогою символів, образів, метафор, які несвідомо кодуються в психіці. Мистецтво, як форма вираження, має глибоку історію, яка почалась до виникнення вербальної комунікації, і це робить метафору та арт-терапію глибоко укоріненою в культурі людства.

Арт-терапія не є заміною традиційних психо терапевтичних методів, але може бути ефективною як частина комплексного підходу до психокорекції. Інші терапевтичні методи вона доповнює, надаючи додаткові можливості для роботи й опрацювання емоцій та переживань.

Метафора через мистецтво дозволяє людям досліджувати та виражати свої почуття, покращує самоусвідомлення та зменшує стрес, сприяє особистісному розвитку через творчість у різних проявах на індивідуальних та групових заняттях у безпечному та підтримуючому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анєнкова І. П., Байдан М. А., Русова В. М. Психологічне консультування : навч. посіб. Київ: Каравела, 2018.
2. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я.М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. – 204 с.
3. Берзін В.І. Основи психогігієни / В. І. Берзін. – К. : Переяслав-Хмельницький, 1997. – 85 с.
4. Богданцева І. П. Становлення Арт-терапії як засобу впливу на людину. «Педагогіка» Наукові праці. Вип. 141. Том 153 С. 74 – 79.
5. Бондарчук О.І. Експериментальна психологія. Курс лекцій. К.: МАУП, 2003. 119 с.
6. Бородулькіна Т.О. Динаміка образу професії у майбутніх практичних психологів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Бородулькіна Т.О. – Київ : 2011. – 247 с.
7. Бородулькіна Т. О. Метод використання метафори в процесі розвитку та корекції образу професії / Т. О. Бородулькіна // *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. – Ніжин: Міланік, 2008.– Вип.5. – С. 255-265.*
8. Вельбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйняття стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології №3(25). 2022. С.16-27.
9. Главацька О. Л. Основи психологічного консультування особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 247 с.
10. Горбунова В.В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях. К. : Професіонал, 2007. 208 с.
11. Гуцол С.Ю. Метафора як спосіб символічного вираження внутрішнього досвіду особистості. Київський політехнічний інститут УДК

159.9. Національний технічний університет України, каф. пс. і педагогіки, 2017. С.157-165.

12. Доровська І.О. Арт-терапія як засіб розвитку стресостійкості у студентської молоді. Київ: ПВНЗ «Європейський університет», 2024. 93с.

13. Дроботун О.С., Дрозд О.В., Кузнецова О.А., Кучманич І.М., Опанасенко Л.А., Чорна В.О. Психосоціальна підтримка населення в умовах воєнних дій: теорія та практика. Навч. посібник. Миколаїв: Іліон, 2023. 154 с.

14. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки, секція 3: Феномени психологічного здоров'я та ортобіозу людини: психоісторичний вимір*: зб. матеріалів IV Міжнар. наук-практ. інтернет-конф., м. Одеса, 17 березня 2017 р. Одеса : Одеський національний університет ім. Мечнікова, 2017. С.36-39.

15. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

16. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116с.

17. Кокур О.М., Мельничук Т.І. Резильєнс-довідник: практ посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. – 25 с.

18. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 389 – 434.

19. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.

20. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів. Київ: Ніка-центр, 2004. 400 с.

21. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Випуск 7 (36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки»* с. 98-117
22. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
23. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології. УДК 159.9:001.4 ISSN 1813-34005*. С. 22-28.
24. Ланко О. А. Психологічна майстерність в консультуванні: теорія, практика, поступ: монографія. Київ: Богданова А. М., 2019. 329 с.
25. Молчанова О.М. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року. КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 150 с.
26. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий Дім «Слово», 2009. 464 с.
27. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
28. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів, 2015. 324с.
29. Негуляєва А.О. Метафоризація політичної публіцистики Бориса Джонсона. Магістерська робота. Криворізький держ. педуніверситет. Факультет іноз. мов, кафедра англ. Філології. Кривий Ріг : 2021. – 77 с.
30. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч.посіб. Київ: Університет «Україна» 2023. 266с.
31. Опанасенко Л.А. Психодіагностика психічних розладів та їх реабілітація. Миколаїв : Іліон, 2018. 153 с.
32. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н.та ін. Основи практичної психології: підручник. Київ: Либідь, 2019. 536с.

33. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип.6. С.177-178.
34. Позднякова І.С. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва. Наукові праці. Вип. 95. Том 108. С. 36 – 42.
35. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики: навч.-метод. посібник Суми: ВТД «Університетська книга», 2019. 442 с
36. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н.В. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. 236 с.
37. Роменець В.А. Історія психології Стародавнього світу та середніх віків / В.А. Роменець. – К., 1983. С. 19-24.
38. Скребець В.О. Основи психодіагностики: Навч. посіб. 4-е вид. К. : Слово, 2007. 192 с.
39. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
40. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. К. : 2021. – 26 с.
41. Терлецька Л.Г. Основи психодіагностики. Навчальний посібник. К. : Главник, 2006. 144 с.
42. Климовська А. Техніки арттерапії у роботі з подолання стресових станів. Ів.-Франківськ, 2023. 46 с.
43. Цигульська Г.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навч. посібник. К.: Наукова думка. 2000. 189с.
44. Чабан О.С., Хаустова О.О. Практична психосоматика: діагностичні шкали. К.: Медкнига, 2019. 112 с.

Інформаційні ресурси:

1. <http://psyfactor.org/lybr.htm>
2. <http://psylib.kiev.ua/>

ДОДАТКИ

Додаток А

1. Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)[44]

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Опитувальник А

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.

19. Мені радісно.

20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)[44]

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Опитувальник Б

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.

22. Я швидко втомлююсь.

23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи

Обробка результатів. При відповідях на питання «1» означає відсутність або легкий ступінь тривожності, а позначка «4» означає високу тривожність. При обробці результатів бальні оцінки в «зворотних» питаннях мають зворотну спрямованість. Рівень реактивної тривожності обчислюється за формулою: $Tr = EP - Ep + 50$, де: Tr — показник реактивної тривожності; EP — сума балів за прямими питаннями (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18); Ep — сума балів по зворотними питаннями (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20). Для обчислення рівня особистісної тривожності застосовується формула: $Tl = EL - El + 35$, де: Tl — показник особистісної тривожності; EL — сума балів за прямими питаннями (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40); El — сума балів за зворотними питаннями (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39). Показник, що не досягає 30 балів, свідчить про низьку тривожність, від 31 до 45 балів — про помірну, понад 45 балів — про високу.

2. Шкала тривоги Гамільтона[44]

1. Тривожний настрій: (стурбованість, очікування найгіршого, тривожні побоювання, дратівливість) *

0 Немає

1 Незначний

2 Помірний

3 Сильний

4 Дуже важкий

2. Напруження (відчуття напруження, здригання, плаксивість, тремтіння, відчуття занепокоєння, нездатність розслабитися) *

3. Страх (темряви, незнайомих, самотності, тварин, натовпу, транспорту) *

4. Інсомнія (утруднене засинання, переривчастий сон, що не приносить відпочинку, почуття розбитості й слабкості при пробудженні, кошмарні сни) *

5. Інтелектуальні порушення (утруднення концентрації уваги, погіршення пам'яті) *

6. Депресивний настрій (втрата звичних інтересів та почуття задоволення від хобі, пригніченість, ранні пробудження, добові коливання настрою) *

7. Соматичний м'язовий біль (біль, посмикування, напруження, судоми клонічні, скрипіння зубами, голос, що зривається, підвищений м'язовий тонус) *

8. Соматичні сенсорні (дзвін у вухах, нечіткість зору, приливи жару і холоду, відчуття слабкості, поколювання) *

9. Серцево-судинні (тахікардія, серцебиття, біль у грудях, пульсація в судинах, часті зітхання) *

10. Респіраторні (тиск і стиснення у грудях, задуха, часті зітхання) *

11. Гастроінтестинальні (утруднене ковтання, метеоризм, біль у животі, печія, відчуття переповненого шлунка, нудота, блювання, бурчання в животі, діарея,

12. Сечостатеві (прискорене сечовипускання, сильні позиви на сечовипускання, аменорея, менорагія, фригідність, передчасна еякуляція, втрата лібідо, імпотенція) *

13. Вегетативні (сухість у роті, почервоніння чи блідість шкіри, пітливість, головний біль із відчуттям напруження) *

14. Поведінка при огляді (совання на стільці, неспокійна жестикуляція і хода, тремор, нахмурювання, напружений вираз обличчя, зітхання чи прискорене дихання, часте ковтання слини) *

Інтерпретація

- Показники ≤ 17 вказують на легку ступінь тривожності.
- Показники від 18 до 24 вказують на ступінь тривожності від легкої до помірної.
- 25-30 балів вказують на ступінь тривожності від помірної до важкої.
- Бали > 30 вказують на сильне занепокоєння.

Додаток В**Тренінг для дорослих на тему: «Пошук ресурсного стану»**

Мета: налагодження та відновлення атмосфери позитивного спілкування; таємниця імені, в чому проявляється; роль інтонації в спілкуванні; повернення до сімейних традицій, виконання спільної роботи, як пошук відновлення внутрішнього ресурсу.

Завдання:

- 1) створити безпечний простір для довірливого спілкування учасників;
- 2) формувати навички позитивного спілкування з оточуючими людьми через засоби інтонації;
- 3) надати техніки виконання спільної активності;
- 4) повернення до сімейних традицій як пошук відновлення внутрішнього ресурсу;
- 5) екскурс в дитинство як джерело енергії.

Кількість учасників від 8 до 12 осіб.

Загальний час: 1 година 30 хвилин.

Хід тренінгу

- Доброго дня! Сьогодні ми проведемо тренінг на тему «Пошук ресурсного стану». Тренінг – це означає, що ви не будете слухати лекцію, нудьгувати не доведеться. Адже тренінг передбачає взаємодію всіх учасників. І щоб ця взаємодія була максимально продуктивною, проговоримо Правила тренінгу, як обов'язкову складову.

Пропоную наступні, якщо відчуєте необхідність, доповнюйте:

ПРАВИЛА:

Активність

Конфіденційність

Відкритість

Піднята рука

СТОП

Час

Доброзичливість

Погоджуються всі учасники з Правилами.

ВПРАВА «ЗНАЙОМСТВО»

Перша вправа, яку виконаємо, називається «Знайомство». І Виконаємо її в техніці Коло. Це значить, що я передаю учаснику зліва цей символ (можна будь-який предмет: горщик, ляльку-мотанку), що називається Братина (від слова брататися, об'єднуватися) і кожний наступний передає далі, по колу.

Я тримаю жовто-блакитне сердечко, яке я зв'язала з ниток моєї сестрички, яка є на відстані всього 60 км, та ця відстань, на жаль, сьогодні є недосяжною. А цей символ є міцним місточком об'єднання і додає мені сил і підтримки сьогодні, що є надважливо для мене.

Мене звати Марина. Я вмію і люблю танцювати, бо це для мене кисень, красивий рух – це зараз як засіб вивільнити негативні емоції, що застряють в тілі. А ще зовсім нещодавно танець для мене означав великий вияв і прояв гарного настрою і радості. Сподіваюсь, що ці відчуття зможуть до мене повернутись. І я не люблю співати, бо не вмію.

Учасники по колу передають символ, називають своє ім'я та проговорюють те, що їм подобається робити.

ВПРАВА «ОЧІКУВАННЯ»

Озвучити очікування – наступна складова тренінгу.

Я очікую створити доброзичливу атмосферу безпечного простору спілкування, надати можливість кожному доторкнутись до джерела енергії як ресурсу життєдайної сили. На різнокольорових листочках з клеєною основою напишіть ваші очікування і по черзі прикріплюємо на фліпчарт, де є плакат із символічним зображенням силуету Дерева.

Учасники по колу виходять по черзі, озвучують та прикріплюють.

СТАН: СТРЕС, РЕСУРС.

На наступному листочку пропишіть свій стан: стрес та ресурс за 5 бальною шкалою, де 1 – найнижча поділлка, 5 – найвища. Листочки залишаємо біля себе. Озвучуємо по колу з місця.

Вправа «Таємниця імені» допоможе кожному пригадати, як вас називали в дитинстві на ім'я батьки, бабусі чи дідусі, брати і сестри; а згодом в підлітковому віці однолітки та колеги в дорослому житті.

По колу кожен розповідає і пригадує та називає відчуття, які він виявляє під час спогадів. І чому назва вправи «Таємниця імені», в чому вона, таємниця?

Подорож думками у минуле, де можна почерпнути ресурс, надає можливість ближче відчувати свою дитину, стати чутливішими у взаємодії. Ключовим аспектом є роль інтонації в спілкуванні між батьками та дітьми.

В ході тренінгу учасниками виявлено та названо традиції сім'ї, в якій виросли, зроблено аналіз, чи вдається дотримуватись цього у своїй теперішній сім'ї, де вони є в ролі дорослих – в ролі батьків.

ВПРАВА «ДОЛОНЬКА»

Із запропонованих різнокольорових аркушів А4, вибрати колір, що сподобався, прикласти ліву, потім праву руку і обвести олівцем. На кожному пальчику лівої руки написати 5 своїх позитивних рис чи якостей. Як писалось? Що відчували? Кожен учасник по черзі називає написані слова і проговорює відчуття.

На пальцях правої руки написати 5 слів, якими вас позитивними рисами характеризують ваші рідні і близькі люди. Що відчували? Чи легко було виконувати, чи зразу могли пригадати? Як давно вас так називали? Кожен учасник по черзі називає і проговорює.

А зараз беремо листочок в руки і з'єднаємо дві долоньки. Що ви відчуваєте? Яка сила криється у цьому символічному поєднанні? Рукостисканні? Чи відчуваєте ви свою силу?

Про що говорить вам ця вправа? Які висновки ви для себе можете зробити?

І головне: як часто ви називаєте своїм дітям їхні сильні сторони? Чи запитували ви їх, які б вони свої сильні сторони назвали самостійно? Як ця вправа допоможе у спілкуванні з дітьми?

Так, сила кожного криється в тому, чи пам'ятаємо про свої сильні сторони, чи часто собі про це нагадуємо, чи часто нагадуємо нашим рідним і близьким цю основу, з якої зіткана ідентичність та самоусвідомлення, власні переконання та цінності.

Задаємо домашнє завдання – поспілкуватись з дітьми на тему таємниці їхнього імені; разом виявити сильні сторони та якості, називати їх. Як часто? Вирішити разом.

Підводимо ПІДСУМКИ.

Чи виправдались очікування? ТАК. Я очікувала створити доброзичливу атмосферу безпечного простору спілкування, надати можливість кожному доторкнутись до джерела енергії як ресурсу життєдайної сили. І це мені вдалось.

Кожен учасник називає свої очікування, чи виправдались.

Вимірюємо СТАН: СТРЕС ТА РЕСУРС.

Називаємо. Стрес знизився. Ресурс підвищився. Це фізика, друзі, фізика.

Заповнення Анкети Зворотного зв'язку.

Дякую за ваш приділений час, за активність, залученість, відвертість, довіру, результативність, готовність розвиватись і виконувати домашні завдання...До наступних зустрічей.

Техніка «Каракулі і метаморфози» (Н. Калька, З. Ковальчук «Пактикум з арт-терапії») [15].

Мета: активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій. Вікові обмеження: 10 + Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики. Тривалість виконання: 15 хв. Форма роботи: індивідуальна, групова. Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія, дудлінг.

Інструкція: Клієнту пропонують вільно рухати олівцем по аркуші паперу без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. Для збільшення рівня спонтанності можна запропонувати закрити очі. У результаті клієнт отримає складний клубок ліній. Наступне завдання – слід побачити у ньому якийсь образ і розвинути його. Побачивши чіткий образ, потрібно скласти розповідь. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Який образ Ви побачили серед каракуль? – Що цей образ означає для Вас? – Яке основне послання Вашої розповіді? – Які емоції викликає у Вас малюнок? – Які емоції та переживання викликає у Вас розповідь? Деякі аспекти інтерпретації: Важливим в інтерпретації каракуль є можливість побачити образ у несвідомому і спонтанному малюванні каракуль, що свідчить про можливість проектувати образи несвідомого у площину свідомого та осмислювати їх. Варто здійснити конкретний аналіз образу, виходячи із його суб'єктивного смислового наповнення клієнтом.

Техніка «Драбинка емоцій» (Н. Калька, З. Ковальчук «Пактикум з арт-терапії») [15].

Мета: зменшення «застрягання» у негативних емоційних станах. Обладнання: колода метафоричних карт. Тривалість виконання: 30 хв. Форма роботи: індивідуальна. Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція: Клієнту пропонують пригадати емоцію, яка йому найбільше заважає у житті і від якої він прагне позбавитися. З колоди карт, у відкриту, особа вибирає карту та описує її. Згодом клієнту потрібно знайти карту, що демонструє стан, в якому йому максимально комфортно. Розказати про цей стан та описати фізичні (тілесні) відчуття. Після цього кроку, клієнту пропонують всліпу обрати довільну кількість карт, яка допоможе йому рухатися «сходінками» емоцій від негативного стану до позитивного. Обрані карти розставляються у довільному порядку за бажанням клієнта. В кінці доцільно обрати карту-ресурс із спеціальної колоди (на вибір терапевта). Деякі аспекти інтерпретації: Робота з негативними емоціями, готовність усвідомлювати їх та трансформувати у позитивні є показовою при побудові

клієнтом сходинок і можливості ефективно рухатися по них. Робота з картою-ресурсом показує вміння і бажання віднайти можливості для мінімізації негативних переживань.

Техніка «Мої ролі» (Н. Калька, З. Ковальчук «Пактикум з арт-терапії») [15].

Мета: зменшення невдоволення собою, робота із соціальними стереотипами, соціальними ролями, субособистостями. Вікові обмеження: 16 + Обладнання: набір колоди метафоричних карт «Persona» (або інші колоди на вибір терапевта). Тривалість виконання: 20 хв. Форма роботи: індивідуальна. Вид арт-терапії: метафоричні асоціативні карти.

Інструкція: Клієнту пропонують всліпу витягнути карти із колоди, що відповідають наступним ролям (перелік ролей можна змінювати): – Яка я людина? – Я як чоловік (жінка)? – Я як мама (тато)? – Я як дочка (син)? – Я як професіонал – Я як друг. Відкриваючи карту, по черзі, клієнт описує її, асоціація та відповідність цій ролі йому самому. Клієнт має можливість глибше і по-новому глянути на виконувані ним ролі. Далі пропонують клієнту у відкриту вибрати образ, з яким він себе асоціює та ідентифікує в теперішньому часі. Обґрунтувати свій вибір. Карту співставляють із картами, що відповідають соціальним ролям. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Яка з карт Вам найбільше подобається? Чому? – Яка з карт Вам не подобається? Чому? – Яка карта викликає у Вас найбільше емоцій? – Яка з карт найбільш гармоніює із картою Вашого образу? – Яка з ролей потребує розвитку і вдосконалення? – Якою роллю Ви задоволені? – Які ролі найскладніше поєднувати? Деякі аспекти інтерпретації: Відповідно до зображень на картах та їхнього опису клієнтом, доцільно зробити висновок про задоволеність роллю, успішність цієї ролі чи навпаки. Емоційність, тривалість та смислова наповненість опису, вказують саме на ці особливості.

Візуалізація «Я і стрес» [13]. Треба намалювати малюнок «Я і стрес» в будь-якій формі: конкретній, абстрактній, метафоричній. Після того, як

малюнок буде готовий, здійснюється аналіз за наступними запитаннями: Чи використаний колір у малюнку? Який колір переважає? Де ви зобразили себе? Якщо є, то позначте себе літерою «Я» на малюнку. Як ви зобразили стрес? У вигляді чого: живої істоти, конкретної людини, абстрактної фігури? Скільки місця на аркуші займає ваше зображення, і скільки зображення стресу. Чому? При зображенні себе і стресу ви використовували схожі кольори? Які саме? Чи є на малюнку який-небудь бар'єр між зображенням стресу і вами? Якщо ви відчули необхідність, то намалюйте ще що-небудь, що може захистити вас від стресу. Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтеся? Чи ви висите в повітрі? А в житті на кого ви можете спертися? Якщо такі люди є у вашому реальному житті, але їх чомусь немає на малюнку, то домалюйте їх. Які свої сильні сторони у взаємодії із стресом ви можете відзначити? Постарайтеся знайти не менше трьох позицій, завдяки яким ви відчуваєте себе впевнено. Які особистісні якості допомагають вам досягати успіху? Що б вам хотілося змінити чи як би вам хотілося покращити свій стан у стресовій ситуації? Які особистісні якості чи інші фактори?

Подібний аналіз можна здійснювати ще за допомогою будь-яких інших візуальних образів, наприклад, метафоричних асоціативних карток МАК, обираючи серед них ті, які асоціюються зі стресом. Важливо проговорити або записати, давши відповіді на питання: Що ви бачите на цьому зображенні? Про що для вас ця картка? Які асоціації виникають: про події, епізоди з життя, стани. Які емоції викликає зображення? Які думки? На які дії спонукає?

Здійснюючи рефлексивний аналіз, ми отримуємо можливість не лише візуалізувати власний стрес, а й метафорично управляти ним, зменшуючи його вплив на різні сфери власного життя.