

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

на тему:

**«АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»**

Студентки V курсу 665М групи
спеціальності 053 «Психологія»
Гуркової Марії Миколаївни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
Ольховецький Сергій Миколайович
Оцінка: Національна шкала

Кількість балів: _____ ECTS

Члени комісії: _____
(підпис)

професор Лисенкова І.П.
(прізвище та ініціали)

(підпис)

доцент Мировольцева Н.І.
(прізвище та ініціали)

(підпис)

викладач Караджи О.С.
(прізвище та ініціали)

Миколаїв – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН	10
1.1. Сутність поняття та особливості арттерапії як методу.....	10
1.2. Вплив арттерапії на психологічний стан при «емоційному вигоранні».....	21
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН	31
2.1. Організація і методи дослідження впливу арттерапії на психологічний стан	31
2.2. Аналіз результатів дослідження	46
2.3. Рекомендації для подолання та профілактики емоційного вигорання методами арттерапії	58
Висновки до другого розділу.....	65
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	69
3.1. Обґрунтування та зміст психокорекційної програми подолання та профілактики емоційного вигорання.....	69
3.2. Рекомендації щодо упровадження програми тренінгу в практичну діяльність психолога.....	81
Висновки до третього розділу	87
ВИСНОВКИ	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	96
ДОДАТКИ	107

ВСТУП

Актуальність дослідження. Події сьогодення, технологічний розвиток, тенденції та можливості сучасності сприяють активному розширенню методів, прийомів та форм у роботі психолога. Реалії сьогодення все частіше змушують українців замислюватися над питаннями та проблемними ситуаціями. На емоційний та психологічний стан громадян нашої країни вплинули такі події, як : пандемія, війна, обстріли, окупація, втрата близьких та рідних, руйнування міст та осель. Звичайно, що кожен з нас все частіше задає собі та своїм близьким питання: «Як ти? Як ти тримаєшся?» І часто самотійно вже не розібратися зі своїми почуттями, важко дати чесно відповіді на прості питання та знайти правильні рішення. Зараз ми спостерігаємо збільшення запитів українців на психологічну допомогу[22. С.2]. Так, на електронному ресурсі MARTA, що створений для захисників та захисниць та їх членів їх родин зазначено, що 20% ветеранів потребуватимуть у майбутньому допомоги спеціалістів у отриманні психологічної допомоги [19. С.3].

Кожен з нас, а особливо працівники соціальної сфери та сфери обслуговування клієнтів, які становили основу вибірки для нашого дослідження, щодня слухають, емоційно підтримують та допомагають своїм відвідувачам. І тут важливо розуміти, що допомоги та підтримки потребують не тільки клієнти але й працівники. Адже окрім своїх прямих обов'язків спеціалісти, які постійно працюють з іншими людьми, завжди емоційно допомагають та активно діють у вирішенні проблем своїх клієнтів. Часто це люди на різних етапах проживання горя та стресу від втрат рідних, осель, здоров'я.

Все більше людей звертаються за допомогою до спеціалістів щоб покращити свій психо-емоційний стан, отримати певні відповіді на свої питання, розв'язати внутрішні конфлікти. Часто події в житті з новою силою реанімують травмуючий досвід минулого і тоді людина також може звернутися за підтримкою чи порадою до спеціаліста [2. С.36]. Одним із

методів допомоги є арттерапія через мистецтво живопису, скульптури, гончарства, музики, танцю, фотографії [1. С.13].

Сучасні українські арттерапевти (О. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, Л. Подкоритова, В. Савінов, О. Скар, М. Сидоркіна та інші) зазначали, що арттерапія є засобом зцілення, вона спрямована на вираження змісту внутрішнього світу людини, що пов'язано з творчою діяльністю людини, через яку виражені почуття та думки в художній формі [1. С. 39-43]. Зцілення неодмінно пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу та тіла. Під час творчого процесу людина отримує відповіді на певні питання, вирішує внутрішні конфлікти, покращує власний емоційний стан. Крім того, досвід спілкування з різними кольорами полегшує «відреагування» переживань, емоцій, фантазій [6, С.23-27].

Для зцілення та духовного розвитку в психології часто використовують малювання мандал (геометричне зображення в колі), як символічне зображення внутрішнього світу, найбільш безпечне для нашого сприйняття. Спонтанна робота з кольором і формою всередині кола, на думку К. Юнга, сприяє зміні стану свідомості людини, викликає різноманітні психосоматичні феномени і відкриває можливості для духовного зростання. Мандала допомагає стимулювати основні внутрішні джерела, які зафіксовані на глибинних рівнях підсвідомого, включаючи механізми саморегуляції [21. С. 3-45].

Олена Бідна вказує на багатогранність методу арттерапії, що допомагає звільнитися від конфліктів і переживань [4. С. 51-63]. Ростовська Тетяна у статті «Відновлення психологічних опор методом арт-терапії (мандалотерапія)» пропонує авторський метод інтегративної мандали, працюючи з психологічними опорами у груповій та індивідуальній терапії [60. С. 50-54].

К. Кейс, Т. Деллей, П. Джонс зазначають, що арттерапія через різні форми мистецтв, такі як: ізотерапія, бібліотерапія, імаготерапія,

музикотерапія, вокало-терапія, кінезотерапія, тощо має лікувальне застосування [28, С. 13-25].

У роботі досліджено вплив арттерапії на рівень емоційного вигорання людей, що працюють у структурах, що надають послуги клієнтам та відвідувачам. Розглянуті такі поняття, як стрес, дистрес, хронічний стрес (Г. Сельє), «вигорання», «синдром вигорання» Г. Дж. Фрейденбергер [25. С.3], К. Кондо, «синдром емоційного вигорання» К. Маслач, С. Джексон [25. С.3].

На думку А. В. Костюка, який аналізував зарубіжні дослідження емоційного вигорання, основні підходи до цього феномену зосереджуються на глобальній невідповідності між вимогами до працівника і його наявними ресурсами. Також акцентується увага на дисбалансі між особливостями професійної діяльності та особистісними характеристиками працівника, а також на суперечностях між етичними принципами людини та вимогами робочого середовища [75, с. 36]. І. Астремська наголошувала на важливості попередження чи корекції цього негативного явища через використання копінг-стратегій, спрямованих на прийняття відповідальності та позитивну переоцінку ситуації [75, с. 37].

У дослідженні використані такі практики, як робота з метафоричними картами (МАК) – дослідження Бородулькіної Т.А. [8. С. 14-17], стаття Вдовіної Вікторії про письмові практики в контексті психолінгвістики, бібліотерапії, казкотерапії, наративної терапії такими українськими вченими, як: К. Гуцол [1, С. 25-31], Ю. Дем'яненко [2, С. 43-47], Л. Засекіною, С. Засекіним, О. Шевчук [3, С. 48-51], С. Курановою [4, С. 61-68], Н. Чепелєвою [5, С. 98-103] та ін. Автори у своїх працях доводять ефективність застосування різних практик роботи з текстами, у тому числі написання власних творів, зокрема, віршів, есе, створення мандали.

Техніки та методи арттерапії, аналітичні дані про стрес, емоційне вигорання дає можливість створити та використовувати тренінг про внутрішні та зовнішні ресурси. Дослідження психологічних ресурсів є одним із найважливіших напрямів сучасної психології. Українські науковці,

серед яких Н. Є. Водоп'янова, К. О. Абульханова-Славська, С. Д. Максименко, Н. В. Паніна та О. О. Кронік, досліджували значення ресурсів у формуванні та розвитку особистості. У той же час, зарубіжні вчені, такі як Річард Лазарус і Стівен Хобфолл, вивчали ресурси в аспекті адаптації до стресових ситуацій та процесів саморегуляції. Психологічні ресурси відіграють ключову роль у стимулюванні особистісного розвитку й забезпеченні успішного пристосування до життєвих викликів. До основних таких ресурсів належать надія, віра та відвага. Надія спрямовує людину на досягнення майбутніх цілей, віра сприяє усвідомленню нових можливостей, а відвага допомагає долати життєві труднощі. В гуманістичній психології поняття ресурсів тісно пов'язане з концепцією самоактуалізації, розробленою Роджерсом [23. С. 6].

На нашу думку є доцільним розглядати поєднання декількох методик (робота з метафоричними картами та мандалотерапія) з метою профілактики емоційного вигорання та роботою психолога з психологічними ресурсами клієнта.

Мета роботи полягає в теоретичному та емпіричному обґрунтуванні впливу на психо-емоційний стан через арт-терапію, розвиток навичок емоційної саморегуляції для працівників соціальної сфери та сфери обслуговування.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз психологічних джерел щодо впливу арттерапії на психо-емоційний стан;
- 2) обґрунтувати взаємозв'язок таких понять, як стрес, емоційне вигорання, психологічні ресурси;
- 3) визначити та обґрунтувати умови застосування мандалотерапії для психологічної підтримки та навичок саморегуляції у разі емоційного вигорання;

4) дослідити особливості впливу симбіозу мандалотерапії та роботи з метафоричними картами у роботі психолога на психо-емоційний стан клієнта;

5) розробити рекомендації щодо психологічної допомоги для подолання та профілактики емоційного вигорання через засоби арттерапії.

Об'єктом дослідження – особливості методів арттерапії у психології.

Предмет дослідження – арттерапія як засіб подолання та профілактики емоційного вигорання клієнта.

Гіпотеза дослідження. Ми припускаємо, що методи арттерапії позитивно впливають на емоційний стан клієнтів у ході психологічної допомоги та є профілактикою емоційного вигорання; результативна також доречність поєднань одразу декількох методів у роботі психолога, таких як : робота з метафоричними картами та мандалотерапія.

Методи дослідження. У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані теоретичні методи: системно-структурний метод, метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблемами дослідження; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних; емпіричні методи: метод наукового спостереження; метод констатувального експерименту; метод бесіди; метод аналізу продуктів діяльності.

Для досягнення цілей дослідження застосовувався методика для діагностики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (pmh-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко), опитувальник «Психічне вигорання» (Н. Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова на основі моделі К. Маслач та С. Джексон) [27. С.85-89], *статистичні методи*: t-критерій Стюдента та анкетування сформованих питань для визначення впливу мандалотерапії на учасників зустрічей, також в роботі використовувалися методи математичної обробки результатів дослідження.

Також для опитування був використаний електронний сервіс SurveyMonkey для створення онлайн-опитувань і збору даних (Додаток К).

Дослідження проводилося на базі ГО «Вільна» та працівників соціальної сфери. Загальна кількість вибірки становила 50 жінок віком від 25 до 60 років.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: К. Юнг (про символи як вираження особистого та колективного несвідомого); Е. Крамер, А. Хілл («зцілюючі» можливостей самого процесу художньої творчості); М. Наумбург (можливість через арттерапію долати сумніви в своїй здатності вільно висловлювати свої страхи, виступати в зіткненні зі своїм несвідомим і «розмовляти» з ним на символічній мові образів); К. Кейс, Т. Деллей, П. Джонс (лікувальне застосування методів арттерапії); Г. Сельє (вплив стресу на особистість); Г. Дж. Фрейденбергер, К. Кондо (поняття «вигорання» та «синдром вигорання»); К. Маслач, С. Джексон (синдром «емоційного вигорання», дослідження засобом опитувальника «Психічне вигорання»).

Наукова новизна дослідження полягає у наступному:

- обґрунтовано теоретичні підходи до визначення змісту арттерапії, уточнено зміст понять «арттерапія» і «мандалотерапія»;
- здійснено науковий аналіз змісту і структури впливу засобів арттерапії на стан особистості;
- доповнено і розширено наукові знання про особливості роботи з людьми через методи арттерапії;
- набули подальшого розвитку дослідження впливу роботи з метафоричними картами та мандалотерапії у групових заняттях з жінками;
- розроблено тренінг з використанням технік мандалотерапії та метафоричними картами як методи арттерапії для подолання та профілактики емоційного вигорання;
- розроблено планер для проведення тренінгу та подальшої саморефлексії клієнтів.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст дипломної роботи викладено на 95 сторінках комп'ютерного тексту (загального тексту 124 сторінки), містить 6 таблиць та 2 рисунка. Список використаних джерел включає 89 найменування українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН

1.1. Сутність поняття та особливості арттерапії як методу

У сучасному світі поняття арттерапії вже відоме кожному, а її форми, методи та різноманітність поєднань набирають обертів. Психологи активно використовують методи та прийоми арттерапії під час індивідуальних та групових занять. Арттерапія сьогодні – це напрямок сучасної психотерапії, який стрімко розвивається і стає все більш популярним у професійному середовищі як за кордоном, так і в нашій країні. Метод використовується з метою лікувального впливу, а також для вирішення діагностичних, корекційних і психопрофілактичних завдань. Важливо відзначити значний профілактичний, психокорекційний та виховний ефект курсів арттерапії [1. С.4].

Зігмунд Фрейд розглядав символічну мову образотворчого мистецтва як найбільш підходящу для вираження особистого та колективного несвідомого, більш точну і ємну, ніж слова. На його думку, творча активність веде до дозволу внутрішньо психічних конфліктів за рахунок урівноваження функцій свідомості «трансцендентної» функції психіки, пов'язаної з проявами колективного несвідомого [22. С.52-59]. Так як у арттерапії часто велику роль відіграють символи та їх значення, доречно зауважити, що, наприклад, З. Фрейд вважав символи проявом інстинктивних потреб. К. Юнг переконаний, що символи можуть сприяти не лише відновленню психічного балансу, а й особистісного зростання. За допомогою символів людина здатна вступити у взаємодію з блокованими аспектами несвідомого та їх енергією і завдяки цьому поступово прийти до їх усвідомлення та психічної цілісності [59. С.85]. Для психологічного здоров'я та стабільного функціонування розуму необхідно, щоб підсвідомість та свідомість були нерозривно пов'язані між собою та діяли скоординовано. Якщо зв'язок рветься чи «дисоціюється», виникає психологічний розлад. І тут символіка сновидінь грає роль «кур'єра», що

передає послання від інстинктивних частин розуму до раціональних [22. С.52-59].

У наш час багато українців потребують постійне поповнення внутрішніх сил та ресурсів, щоб утримувати рівновагу, підтримувати одне одного, особливо зараз, коли ми є свідками вибухів, переїздів, частої зміни житла, зміна навіть звичайних рутинних справ дуже впливає та змінює їх настрій та самопочуття. Звичайно, щоб мати можливість надавати підтримку своїм близьким ми самі маємо наповнюватися.

Зміна житла, втрата житла, втрата близьких, зміна звичного режиму життя, а від цього часто і втрата орієнтирів вимагає і від дорослих, і від дітей серйозної витривалості та підвищення психологічної лабільності [31. С. 10-11].

В арттерапії не потрібно вміти малювати та не важливо, що з матеріалів обрати: фарби чи олівці, глину чи пластилін. Необхідно лише почати роботу, й у процесі творчості людина відчує, що їй необхідно, що ближче. Під час практики арттерапії не важливо як гарно та шедеврально людина малює, важливо через призму мистецтва передати, вивільнити свої емоції, почуття, яких ми, можливо боїмося або невпинно біжимо від них. Часто у нашому суспільстві згідно з соціально-культурними канонами кожній людині доводиться стримувати свої потяги та бажання, накопичуючи в собі емоції. Людина навіть не помічає, як спотворюється її сприйняття світу: в дитинстві все навколо було світлим, яскравим, радісним, на відміну від теперішнього часу. Часто саме у дитинстві і є той ресурс, який нас надихає та підтримує [2. С. 25-27].

Творчість є прекрасною можливістю відключитися від повсякденних турбот, вивільнити витісненні емоції, отримати величезне задоволення від самого процесу, а це ще й сприяє усвідомленню та адекватній оцінці своїх почуттів, спогадів, переживань[2. С.5]. Професійні терапевти лікують за допомогою ліплення, малювання, музики, слова. Важливо, що для використання мистецтва як терапевтичного засобу спеціальна підготовка та

художні таланти творця не відіграють ролі. Велике значення має саме творчий акт і особливості внутрішнього світу людини [2, С.6]. Серед загальних ознак арттерапевтичних технологій: використання образотворчих матеріалів для вираження клієнтом змістів свого внутрішнього світу; створення особливих умов, середовища для зцілення; присутність психотерапевта поруч із клієнтом під час образотворчої діяльності та використання під час заняття тих чи інших прийомів, які допомагають клієнту виражати свої почуття й думки в художній формі та усвідомлювати зв'язок образотворчої продукції зі своїм внутрішнім світом.

Вчені по-різному бачать можливості арт-терапії в психології та психіатрії. Так, наприклад, Е. Крамер [34. С. 34-39] вважала за можливе досягнення позитивних ефектів, насамперед, за рахунок «зцілюючих» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає змогу висловити, заново пережити внутрішні конфлікти і, в кінцевому рахунку, вирішити їх. А. Хілл пов'язує цілющі можливості образотворчої діяльності, перш за все, з можливістю відволікання пацієнта від «хворобливих переживань» [75, С.52]. М. Наумбурга вважає, що людина в результаті художніх занять долає сумніви в своїй здатності вільно висловлювати свої страхи, виступає в зіткненні зі своїм несвідомим і «розмовляє» з ним на символічній мові образів [9. С.3]. Згідно В. Беккеру-Глошу, призначення арттерапії не в тому, щоб виявляти психічні вади або порушення. Навпаки, вона звернена до сильних сторін особистості, а також має дивовижну властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини [24. С. 13-15].

Історія знає багато організацій, що займаються розвитком, підтримкою та просуванням арттерапії. Такі організації, як : Американська асоціація арт-терапії (Aethesisar Ag TVegary Avvosiyop) [41, С. 1-3], що заснована у 1969 році, Британська асоціація арттерапії, 1964 рік заснування [42, С. 5-7], Канадське товариство арттерапії (Sapadiar Ag Tregaru Avvosianop) – 1977 рік, Європейська федерація арттерапії (Ergorear Redegayopoi Agi Tegarou) – 1987 рік [43, С. 9-10], Міжнародна асоціація арттерапії (Ipietrayopai Ar

TVegarū) – 1974 рік [44, С. 1-3], Австралійська асоціація арттерапії (Aivzigapar apī Meh/ 7eaiapa ap Tregarū Avvosiaayop) – 1987 рік.

Сучасна арттерапія – це пластичний, активний напрям, що розвивається, напрям, який постійно розширює сферу свого застосування, адже арттерапія не має обмежень і протипоказань, вона завжди ресурсна і екологічна у плані її застосування [1, С.10]. Методика арттерапії ґрунтується на переконанні в тому, що внутрішнє «Я» людини трансформується у візуальні матеріалізовані символічні образи або специфічні конструкти художньої творчості. Кожного разу, коли вона спонтанно, особливо не задумуючись над тим, що має вийти у кінцевому результаті: пише картини, малює, ліпить, створює скульптуру тощо [1. С.13]. Існує думка, що образи художньої творчості відображають зміст підсвідомих процесів, включаючи внутрішні конфлікти, страхи, нав'язливі думки, спогади дитинства, сновидіння [19. С.114-120]. Саме тому довільні малюнки ручкою на полях, творчість з дітьми, створення фігур, посуду із глини, малювання на піску під час відпочинку – все це не змушує і не зобов'язує до певного результату і має терпевтичний вплив. Зазвичай після таких маніпуляцій людина відчуває спокій, задоволення, радість.

Олена Бідна вказує на багатогранність методу арттерапії, що допомагає звільнитися від конфліктів і переживань; як засіб розвитку особистості та її творчого потенціалу за допомогою основних механізмів: сублімації і трансформації; як метод оздоровлення за допомогою творчого самовираження; як технологію, що застосовує спонтанну образотворчу діяльність з метою розкриття творчого потенціалу і гармонізації внутрішнього світу дітей; як особлива форма психотерапії, заснована на динамічній взаємодії трьох її основних елементів-учасників: клієнта, психотерапевта й образотворчого матеріалу – продукту творчості; як усі види практики надання психологічної допомоги особистості, навчання, реабілітації і психотерапії, засновані на мистецтві і творчих продуктивних

формах активності людини; як терапію, змістом якої є художня творчість людини [4. С. 51-63].

Більшість з нас переважно самотійно справляється з наслідками стресів, кризових періодів у своєму житті, але ми можемо спостерігати, що останнім часом все частіше люди звертаються за допомогою до спеціалістів. Особливо актуальними останнім часом стали групові зустрічі, де люди надають одне одному підтримку, обмінюються досвідом, енергією, емоціями. Таким чином терапевтичним є саме коло взаємодії учасників терапевтичного процесу. Звичайно важливим є професіоналізм спеціаліста, який проводить такі зустрічі, а також його особиста зацікавленість та бажання проводити такого роду тренінги[45, С.52-59].

Для корекції травмуючих подій та формування внутрішньої опори існує безліч методик та напрямків. Одним із таких є використання арттерапевтичного підходу, який допоможе відновити внутрішні ресурси та налагодити контакт із дійсністю через мистецтво та творчість. Мистецтво приносить радість, то саме по собі є великим плюсом цього виду терапії. Використання методів арттерапії доречне під час роботи з дітьми та дорослими, у сімейній терапії, груповій та індивідуальній [1.С 5-9].

Арттерапія (терапія творчістю) як метод психотерапії дуже ефективно допомагає зняти емоційне збудження, знизити рівень тривожності, дозволяє екологічно та м'яко прожити емоції [1.С. 10]. Тому всі види зазначеного методу широко використовуються спеціалістами у практиці.

Як зазначалося, частим явищем є саме групові арттерапевтичні групи, при цьому методи арттерапії звичайно використовують під час індивідуальних зустрічей, під час роботи з дітьми та роботи з родинами. Арттерапія широко використовується для різних вікових категорій (дорослих, підлітків, дітей, осіб похилого віку) [1, С.14].

У сучасному житті все частіше використовується кожен вид мистецтва в психотерапії та психологічній корекції, створюючи в арттерапії безліч напрямків. Виділяють такі види арттерапії: анімаційна терапія,

артсінтезтерапія, бібліотерапія, відеотерапія, драматерапія, ігротерапія, ізотерапія, лялькотерапія, маскотерапія, манадалатерапія, музикотерапія, пісочна терапія, глинотерапія, танцювальна терапія, казкотерапія, кольоротерапія, фототерапія, етнотерапія [3. С. 10-11].

Ігрова терапія являє собою метод психотерапевтичного впливу, який застосовується як для дітей, так і для дорослих, використовуючи гру як основний інструмент. Гра має значний вплив на особистісний розвиток, сприяє формуванню довірливих стосунків між членами групи, допомагає знімати напруження, підвищує самооцінку та дає змогу набутти впевненості в собі в різних комунікативних ситуаціях, мінімізуючи ризик соціально значущих наслідків [1, с. 19]. Ізотерапія, або терапія через образотворче мистецтво, насамперед малювання, нині активно використовується для психологічної корекції клієнтів із невротичними й психосоматичними розладами, а також для допомоги дітям і підліткам, які стикаються з труднощами в навчанні, соціальній адаптації чи внутрішньосімейними конфліктами [26, с. 25–27]. Пісочна терапія, як складова арт-терапії, є невербальним методом психокорекції, що акцентує увагу на творчому самовираженні клієнта. Завдяки цьому на символічному та несвідомому рівні відбувається зниження внутрішньої напруги і пошук нових шляхів для розвитку. Танцювальна терапія являє собою напрямок психотерапії, який використовує рух для гармонізації соціального, когнітивного, емоційного та фізичного життя людини [2, с. 4–5].

Казкотерапія – це методика, спрямована на інтеграцію особистості, розвиток творчого потенціалу, розширення свідомості та вдосконалення взаємодії з навколишнім світом. До створення казок як терапевтичного інструменту зверталися як зарубіжні, так і вітчизняні психологи, зокрема Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, І. В. Вачков, М. Осоріна, Е. Лісіна, Т. Зінкевич-Євстигнєєва та інші [9, с. 8–11].

Фототерапія, заснована на застосуванні фотографії або слайдів для вирішення психологічних проблем, а також для розвитку і гармонізації

особистості, є одним з напрямків арттерапії. Це порівняно новий вид арттерапії, розвиток якого почався в 70-х роках минулого століття в Америці [79. С. 4-6].

У наш час арттерапія являє собою лікувальне застосування образотворчої творчості клієнта, яка передбачає взаємодію між автором художньої роботи, самою роботою і фахівцем. Створення візуальних образів розглядається як важливий засіб міжособистісної комунікації і як форма пізнавальної діяльності клієнта, що дозволяє йому висловити ранні або актуальні «тут і тепер» переживання, які йому непросто висловити словами [10. С. 20-21]. Різноманітні арттерапевтичні методи створюють обстановку для безболісного доступу до глибин свідомості клієнта, допомагають стимулювати опрацювання його несвідомих переживань. Розвиваються блоковані або слаборозвинені системи сприйняття навколишнього світу, асоціативно-образне мислення. Методи арттерапії допомагають відпрацювати агресію, внутрішні конфлікти, страхи і т.д. [9. С. 20-21].

Основна мета арттерапії полягає в тому, щоб використовувати силу творчості, дозволяючи людям самовиражатися і тим самим відкривати нові особистісні інсайти та розвивати механізми подолання труднощів.

Створюючи або оцінюючи мистецтво, люди можуть заглибитися у свої емоції, підвищити самосвідомість та усвідомленість, управляти стресом, підняти самооцінку і відточити соціальні навички, засвоїти навички саморегуляції та самодопомоги у кризових ситуаціях. [31. С. 20].

Деякі з найпоширеніших технік арттерапії:

- створення колажів;
- розфарбовування;
- малювання каракуль чи дудлів;
- малювання ескізів;

- малювання фарбами;
- малювання пальцями;
- фотографування;
- виготовлення скульптур;
- ліплення з глини.

Коли учасники займаються мистецтвом, вони можуть рефлексувати над своїми творіннями та емоціями, які вони викликають. Аналізуючи свої роботи, учасники можуть виявити повторювані теми або глибинні проблеми, які можуть впливати на їхні почуття, думки та дії [4. С. 5-7].

Також популярними методами арттеапії є робота з метафоричними картами та мандалотерапія. Метафоричні (асоціативні) карти – універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі й апелює до підсвідомості людини; становить собою набір зображень завбільшки з гральну карту чи листівку, де відображено людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні зображення тощо [7. С. 10-11]. Представлені на картах образи стають видимою метафорою наших цінностей, страхів, бажань або пов'язаних асоціативно з нашим внутрішнім досвідом. Важливо, що кожен може уявити і відчувати щось своє. МАК відносять до проєктивних методик, що підіймають з глибини нашої підсвідомості несвідомі враження, які визначають нашу реакцію на ті чи інші життєві ситуації [2. С 114-115].

Колоди метафоричних асоціативних карт, зазвичай складають із певною метою і відповідно вони будуть направлені на роботу з певним запитом (травматична подія, пошук ресурсу та ін.). На деяких картах є чіткі образи, в деяких же колодах є карти лише з абстрактними малюнками, що викликать у людини певні асоціації. Те, що робота проводиться більш з образним мисленням є однією з сильних сторін метафоричних карт. Адже тут людина не підключає логіку, не думає що про неї подумують, а просто обирає те, що підказують їй її відчуття [5. С. 69–76].

Так як метафоричні карти є одним із інструментом арттерапії, у роботі з ними варто враховувати три основні її принципи:

- принцип метафоричності, що полягає в перенесенні сенсу та почуттів на зображення, яке людина бачить на карті;
- принцип тріадності, суть якого в тому, що в процесі задіяні не лише психолог і клієнт, а й діагностичний інструмент у вигляді метафоричних карт;
- принцип ресурсності, який передбачає момент виникнення приємних емоцій та переживань натхнення, бажання творити при роботі з метафоричними картами [1. С. 25-29].

Основні завдання метафори: сформувати яскраві асоціації, не нав'язливо дати пораду, показати ситуацію в іншому світлі, пояснити складне поняття, змінити настрій, зрозуміти своє сприйняття і сприйняття інших, розвивати творче мислення, ініціювати свідомий і підсвідомий пошук зовнішніх і внутрішніх ресурсів, а також способів поведінки, що ведуть до виходу з проблемної ситуації [59. С. 115].

Мандалотерапія – один з методів арттерапії, у якому за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку чи за інструкцією терапевта, діагностується та досліджується внутрішній світ особистості. Мандала – це геометричний символ складної структури, що інтерпретується як модель Всесвіту і символ цілісності особистості [7. С. 194].

Мандала як «магічне коло» ще в давнину носила сакральний зміст і використовувалася в буддизмі та іудаїзмі, як центричне коло, що виконувало функцію захисту храмів або ж їх оформлення. Мандали, будучи символами Всесвіту та материнського начала, мають сильний енергетичний потенціал. У психології К. Г. Юнг першим звернув увагу на використання мандал як інструменту психодіагностики та психокорекції. Він розглядав мандалу як найкоротший шлях до проникнення в несвідоме, наголошуючи, що вона виступає ниткою, яка міцно з'єднує свідомі та несвідомі аспекти

психіки [74, с. 20–21]. За словами Юнга, мандала – це універсальний образ психіки, символ самості та глибинної сутності людської душі. Він порівнював її з краплею крові або живою клітиною, аналізуючи яку можна зрозуміти стан людини та її емоційну сферу. Кожен малюнок мандали стає своєрідним автопортретом, що відображає внутрішній світ через символи, кольори та форми. Малюючи коло і наповнюючи його візерунками, людина визначає свої межі, захищаючи свій фізичний та психологічний простір [11, с. 12–14].

Спонтанна робота з кольорами, формами та символами допомагає змінити поточний психоемоційний стан, відкриваючи можливості для самопізнання та особистісного зростання. Малюнок у формі кола має метафоричну магічність, спрямовуючи людину до пізнання глибин свого «Я» і сприяючи самоідентифікації, інтеграції та зціленню. Психотерапевтична мета роботи з мандалами полягає у досягненні психологічного балансу як під час процесу малювання, так і після його завершення [69, с. 9].

Цілісність і завершеність мандали забезпечують інтеграцію та стабільність внутрішньої структури особистості. Мандалотерапія може проводитися активно (коли клієнт сам створює малюнок у колі) або пасивно (працюючи з готовим зображенням). Можливий і змішаний підхід, коли клієнту пропонують обрати шаблон мандали та розфарбувати його [70, с. 11]. У психотерапії мандала виступає методом арттерапії, у якому малюнок у колі може виходити за його межі, відображаючи процес особистісного розвитку та психічних змін у внутрішній реальності [26, с. 19–22].

При аналізі та інтерпретації мандали важливим є використання ефекту дзеркала, ефекту структурних елементів мандали, ефекту сенсу та ефекту взаємодії з творчими інструментами: Ефект дзеркала полягає у відображенні стану людини, оскільки вона є беззаперечною проекцією реальної життєвої ситуації та актуальних станів.

Ефект структурних елементів допомагає особистості усвідомити єдність всіх елементів кола: власне коло, як символ глибокого зв'язку з власним «Я» та своєю сутністю, відчуття абсолютної безпеки та комфорту (символ кола, як «особистісного кокону»), що сприяє саморозкриттю; центр все речини кола, як символ Его або центр самості, що є ядром всієї мандали (тут, як правило, розміщуються найважливіші елементи мандали) [26. С. 35-37]. Суть ефекту сенсу полягає в тому, що мандала дозволяє опрацьовувати різноманітні особистісні проблеми відповідно до конкретних запитів клієнта. Кожна мандала несе у собі певне смислове значення, завдяки чому і реалізується цей ефект. В індивідуальній інтерпретації мандала набуває унікального, суто особистісного змісту [9, с. 20–21].

Ефект взаємодії з творчими інструментами полягає у створенні особливого простору для самовираження через використання художніх елементів. Найчастіше мандалотерапія застосовується для корекції самооцінки, роботи з емоційними станами (такими як роздратування, агресивність, депресивність, тривога), гармонізації внутрішнього стану, формування позитивного ставлення до навколишнього світу, підтримки психіки в умовах дезінтеграції, діагностики та корекції актуального емоційного фону, активації внутрішніх ресурсів, підвищення впевненості у собі, роботи з кризовими станами та стимулювання творчого потенціалу [7, с. 41–42]. Арттерапія розвиває творчі можливості. Дає значний позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах [3. С. 17].

Звичайно, що розвиток сучасних технологій має свій вплив на модернізацію методів у арттерапії. Зараз ми можемо зустрічати 3Д моделювання. Використання штучного інтелекту для створення живопису, використання програм для створення музики. Але, при цьому, якщо ми маємо на меті допомогти родині, або розвивати у дітей всі уміння та навички, сенсорні, звукові, дотикові, то звичайно, що важливо максимально залучати особистість у процес.

1.2. Вплив арттерапії на психологічний стан при «емоційному вигоранні»

Вигорання – це стан повної втрати продуктивності, фізичного та психічного виснаження. Вигорання розвивається, коли люди піддаються тривалому стресу або потрапляють у ситуації, в яких вони не знаходять сенсу і всередині накопичуються негативні емоції. Так як стрес, а точніше ситуації, які викликають певну реакцію організму людини, є унормованою частиною нашого життя, вважаємо доцільним розглянути поняття «стрес» та причини його виникнення а головне, варіанти його сприйняття та подолання особистістю [65. С. 29].

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором, за термінологією Г. Сельє. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї [23, С.25]. При цьому одна і та сама ситуація для різних людей може сприйматися по-різному. Наприклад, для когось постійне спілкування з людьми, взаємодія у колективі буде породжувати постійне відчуття стресу. Для когось є нормою спілкування з клієнтами, відвідувачами, постійна взаємодія з іншими людьми [24. С. 20-21]. Або, наприклад, втрата певної суми грошей, умовно сто гривень для когось не буде викликати високого рівня тривоги та стресу а у когось буде багато негативних емоцій. І реакція на ідентичну подію буде залежати від індивідуальних особливостей людини, соціального статусу, реалізації потреб та бажань та ін [24. С. 20-21]. До суб'єктивних причин можна зарахувати:

- невідповідність між очікуваннями та реальними подіями;
- напруженість, спричинена тиском з боку батьків, чиї вимоги ускладнюють життя дитини та провокують її на невідповідну поведінку;

- стресові ситуації, зумовлені сильними емоціями, які спонукають до необдуманих дій;

- протиріччя між уявним і реальним світами;

- напружені обставини, пов'язані з особистісними переконаннями або викривленими установками (наприклад, схильність до песимізму чи оптимізму, релігійні або політичні погляди);

- неможливість задовольнити актуальну потребу (наприклад, фізіологічні потреби, потребу в безпеці, належності, визнанні або самореалізації);

- проблеми у спілкуванні (гостра критика, упередження, необґрунтовані вимоги);

- помилкове тлумачення умовних сигналів.

Особливо важко для особистості, коли всі або більшість вказаних причин виникає у різних сферах життя : і в особистому, і в професійному житті. До об'єктивних чинників, що сприяють виникненню стресових ситуацій, можна віднести:

- умови проживання та професійної діяльності (побутові негаразди, надмірне робоче навантаження, житлові проблеми, виробничі обставини, вплив довкілля);

- стосунки з оточуючими (родичами, співробітниками, приятелями, сусідами чи знайомими).

- контакти з оточенням (родичі, співробітники, незнайомці, суворі керівники, недоброзичливі сусіди, безвідповідальні підлеглі);

- соціальні умови середовища — політичні та економічні чинники;

- надзвичайні обставини та ситуації (важка хвороба, природні або соціальні катастрофи, техногенні аварії). [54. С. 49].

Термін «об'єктивні причини» є умовними. Це пов'язано з тим, що вони можуть більшою чи меншою мірою впливати на стресовий фактор. Вони можуть бути змінені свідомістю але існують поза усвідомленням

людини, яка переживає стрес. Тому є важливим знаходити в собі сили та ресурси, як і зовнішні так і внутрішні для зміни власних установок, відношення до потенційних стресових ситуацій. Для цього важливо виділяти час для себе, свого фізичного та психічного здоров'я [54. С. 27].

Вже звичним став вираз «емоційне вигорання» як у контексті побутового життя так і соціального, робочого. Емоційне вигорання – це ставлення до роботи, яке призводить до емоційного та фізичного виснаження. Воно виснажує емоційно та фізично. Професії, які найчастіше страждають від емоційного вигорання : психологи, бізнесмени, артисти, спортсмени, блогери, лікарі, вчителі, вихователі, працівники соціальної сфери, програмісти. Перші дослідження феномену вигорання з'явилися в США в 1970-х роках [37. С. 19]. Психологічна та соціальна підтримка була спрямована насамперед на налагодження стосунків між працівниками та полегшення складних психологічних станів тих, хто пережив травму [37. С. 20-21]. Приблизно в цей час американський психіатр Г.Дж. Фрейденбергер опублікував статтю під назвою «Вигорання працівників». Стаття базувалася на його спостереженнях і життєвому досвіді «вигорання». Згідно роботи науковця вигорання – це виснаження і погіршення психічного й духовного стану та фізичного здоров'я через втрату енергії в процесі вирішення проблем інших людей [18, С. 73]. Отже своєрідне перенаправлення енергії та життєво важливих ресурсів тільки на вирішення задач оточуючих та ігнорування власних потреб є прямою стежкою до синдрому «емоційного вигорання».

Дослідник Кондо визначає емоційне вигорання як «дезадаптацію на робочому місці через переважно та невідповідні міжособистісні стосунки». Інтенсивно орієнтована на людей робота, емоційно напружена робота, що передбачає надмірну витрату психічної енергії та викликає психосоматичне та емоційне виснаження [25. С. 3]. У наслідок чого виникає тривожність, дратівливість, гнів, низька або зниження рівня самооцінки, прискорене серцебиття, задишка, шлунково-кишкові розлади, головний біль, зниження

артеріального тиску, розлади сну [25. С. 3]. Разом з цим виникають проблеми у родині адже тривога та напруженість від напруженого робочого графіку та недоброзичливої атмосфери у колективі або між працівником та клієнтами відображається у вигляді агресивної поведінки та гнітючих думок і вдома.

Дослідниця, соціальний психолог Каліфорнійського університету К. Маслак дослідила цей запит і запропонувала новий термін – «вигорання» – це стан, що супроводжується емоційним та фізичним виснаженням разом із втомою, а часто і хронічною втомою у поєднанні з власним почуттям депресії та безпорадності [25. С. 4]. Одним із основних результатів досліджень науковиці є опитувальник для визначення ступеня емоційного вигорання. А саме 22 твердження, що спонукають респондента замислитися та дати відповідь щодо трудової своєї діяльності та емоційними переживаннями. Саме цей опитувальник є однією із складових нашого дослідження. Цікавість до феномену «вигорання» зріс через призму робіт, що описують та досліджують поняття «стрес» та його наслідки для фізичного та психічного стану людини [25. С. 5].

Особливо гостро постає питання професійного стресу та вигорання. У наслідок душевної перевтоми виникали такі прояви, як : приглушення емоцій, зниження гостроти відчуттів, конфлікти з партнерами, байдужість, одноманітність, зниження зацікавленості до себе, своїх почуттів та емоцій та відповідно до почуттів рідних. При цьому деякі науковці вважають, що основною причиною виникнення вигорання є психологічна та душевна перевтома, інші стверджують, що у ході синдрому емоційного вигорання спостерігається розлад не особистості а її професійного життя. Має місце думка, що вигорання – це професійна криза, що пов'язана із міжособистісними відносинами, і з професійною діяльністю загалом [18, С.74]. Отже можемо розглядати питання вигорання з декількох аспектів, як окремо так і в симбіозі, адже і особисте, і професійне життя має взаємозв'язок та взаємовплив у житті кожної особистості.

На основі аналізу зарубіжних досліджень емоційного вигорання, здійсненого А. В. Костюком, основними підходами є зосередження на загальній невідповідності між вимогами до працівника та його ресурсними можливостями. Також виділяється дисбаланс між характером професійної діяльності та особистісними рисами, а також конфлікт між етичними цінностями працівника і вимогами професійного середовища[26.С.3].

В українській психології вигорання зазвичай розглядається як специфічний особистісний стан, що виникає внаслідок професійного стресу та труднощів адаптації. Однак у сучасних дослідженнях це поняття суттєво розширено завдяки залученню екзистенційного підходу, а також аналізу феноменів психічного здоров'я. Це дозволяє стверджувати, що наслідки емоційного вигорання здатні впливати не лише на професійну діяльність, а й на інші аспекти особистого життя.

А. В. Костюк запропонував структурну модель формування емоційного вигорання, яка включає такі групи чинників:

1. Соціально-демографічні (зокрема, займане положення, наявність дітей).
2. Внутрішні (загальний стаж роботи в професії).
3. Особистісні риси та особливості.
4. Ставлення до професійної діяльності та до себе (рівень задоволеності роботою, спрямованість на суспільні чи індивідуальні цінності, відчуття безпорадності чи нелояльності, схильність до застосування залежних стратегій для подолання тривожності)[26. С 4-6].

Основна мета арттерапії полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження, самопізнання через мистецтво, а також у розвитку здібностей до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу. Нині арттерапія є: технологією психічної гармонізації та розвитку людини, засобом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу; технологією знаходження та активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції [1.

С. 3-5]. Людина може самостійно використовувати методи арттерапії для зниження психологічного напруження, ідентифікації власних емоцій та почуттів і відповідно проживання. Зараз актуальні марафони та тренінги, у ході яких методи арттерапії (малювання, ліплення, музикотерапія) поєднуються із елементами психоаналізу [1. С 4-6].

Також доцільно поєднувати з тактильними вправами та роботою з асоціаціями й афірмаціями [7. С 4-7]. Ефективність методів арттерапії у порівнянні з іншими формами психотерапії та психологічної допомоги підтверджується наступними факторами: 1) практично кожен може брати участь у арттерапевтичній діяльності, незалежно від віку, культурного досвіду чи соціального становища; 2) арттерапія особливо корисна для клієнтів, які мають певні мовні бар'єри (діти групи ризику, люди з інвалідністю); 3) арттерапія слугує інструментом для вільного самовираження, самовияву і самопізнання; 4) методи арттерапії мають "інсайт-орієнтований" характер, створюють атмосферу довіри і сприяють розумінню внутрішнього світу особистості[7. С 4-7]; 5) арттерапія зазвичай викликає позитивні емоції, допомагає боротися з апатією, безініціативністю, сприяє формуванню активної життєвої позиції і позитивного ставлення до життя; 6) арттерапія ґрунтується на залученні творчого потенціалу, внутрішніх механізмів саморегуляції та самообілізації, що відрізняє її "м'яким" підходом і делікатністю психокорекційного впливу[7. С 4-7].

Основним принципом арттерапії є прийняття і схвалення всіх творчих продуктів незалежно від їх форми, змісту чи якості. Завдяки цьому принципу визначається мета арттерапії як гармонізація розвитку особистості через здатність до самовираження і самопізнання через мистецтво, а також сприяння конструктивній діяльності з урахуванням реальності навколишнього світу [1. С.51].

Отже, арттерапія виконує наступні функції для розвитку і розуміння себе та власного внутрішнього світу: діагностичну, комунікативну, регуляторну, корекційну та розвиваючу.

Творчість людини, реалізована у процесі арттерапії, дає можливість висловити та відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, конфлікти та сподівання у символічній формі, переживши ще раз важливі події, адже спонтанна образотворча діяльність здатна виражати неусвідомлений зміст психічного життя [8. С. 10]. Можна сказати, що арттерапія будується на вірі у творчу основу людини. Вона не ставить собі за мету зробити людину художником або актором. Вона спрямована, в першу чергу, на вирішення психологічних проблем. В арттерапевтичній роботі може приймати участь практично кожна людина, незалежно від свого віку. Це не вимагає наявності у неї здібностей до творчості [8. С. 11]. Арттерапія допомагає встановлювати відносини між людьми. За допомогою мистецтва людина не тільки виражає себе, але і більше дізнається про інших, дозволяє пізнавати себе і навколишній світ. У художній творчості людина втілює свої емоції, почуття, надії, страхи, сумніви і конфлікти. Відбувається це на несвідомому рівні, і людина дізнається про себе багато нового [3. С. 17].

А. Венгер зазначав, що в малюнках людини завжди зашифровані повідомлення в образах, які передають найважливіше та значиме. Тому, через них можна виявити психологічні особливості людини. Головним, на його думку, є виявлення взаємозв'язків між символами малюнка, а не окрема інтерпретація образів [9. С. 11]. Т. Яценко відзначила, що малюнки дають змогу побачити відношення до чого-небудь. Автор малюнків наповнює кожен образ несвідомим особистісно значущим символом, символи малюнків є посланцями несвідомого, так як породжуються механізмами психологічних захистів, які допускають у реальність, свідомість у завуальованій, символічній формі витіснене переживання, бажання і т.д. [13. С. 25]. Так, часто люди під символом серце зображають

такі почуття як любов та піклування, сонце часто значить відпочинок та тепло, зелений колір або знак долара асоціюється у багатьох з фінансовою стабільністю. Часто, учасник арт-терапевтичної практики може тільки згодом усвідомити, що вся картина, наприклад рожевого кольору, або в центрі зображена квітка, з якою людина асоціює себе, а гілки чи стовбур дерева – це її родина, відповідно її підтримка у цьому світі.

Арттерапія найбільш м'яко допомагає усвідомити витіснені переживання та бажання, сприяє зціленню особистості, а малювання мандали та взаємодія з кольорами позитивно впливають на розвиток механізмів саморегуляції людини [13. С.26]. Саме тому ми у своєму дослідженні поєднали декілька прийомів арттерапії, а саме роботи з метафоричними картами, створення мандали та прослуховування медитативної музики під час тренінгу.

Є випадки, коли учасники заняття створення мандали, наприклад, сприймають це як щось настільки нове, що у них виникає супротив і нерозуміння того, що треба зараз робити. Але вся суть у тому, що згодом, захопившись вже процесом, або на попередньому етапові (роботою з метафоричними картами) людина не раз проговорювала, що страждає від надмірного контролю та відчуттями страху та тривоги спробувати щось нове. Тому ми можемо говорити про те, що створення мандали, а саме перше враження від запропонованої пропозиції може мати психоаналітичне підґрунтя для подальшого самоаналізу.

Висновки до першого розділу

У сучасному світі поняття арттерапії вже всім знайоме та його форми, методи, різноманітність поєднань набирає обертів. Психологи активно використовують методи та прийоми арттерапії під час індивідуальних та групових занять. Методи арттерапії ефективні у груповій та індивідуальних формах роботи, для різних вікових категорій. Часто зашифровані смисли у кольорах та символах мають загальносуспільні

наративи. При цьому звичайно особистісний досвід несе трансформаційний аспект у сприйнятті того чи іншого кольору, символу чи зображення.

Е. Крамер вважала за можливе досягнення позитивних ефектів, насамперед, за рахунок «зцілюючих» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає змогу висловити, заново пережити внутрішні конфлікти і, в кінцевому рахунку, вирішити їх [34. С. 9]. А. Хілл пов'язує цілющі можливості образотворчої діяльності, перш за все, з можливістю відволікання пацієнта від «хворобливих переживань» [38. С. 10]. Часто учасники арттерапевтичних тренінгів зображують позитивні емоції, яскраві спогади, наповнюючись ресурсом. При цьому є випадки, коли особа свідомо зображує щось, що є для неї світлим образом, при цьому не заглиблюючись у смислові навантаження малюнків. Тому людина може ігнорувати або не хотіти, не могли відповідати на питання через арттерапію. Але при цьому чим арттерапія делікатна, що учасник все одно створює і отримує повний спектр емоції в даний момент і переважно позитивного забарвлення емоційного.

М. Наумбурга вважає, що людина в результаті художніх занять долає сумніви в своїй здатності вільно висловлювати свої страхи, виступає в зіткненні зі своїм несвідомим і «розмовляє» з ним на символічній мові образів [39. С. 4]. Згідно В. Беккеру-Глошу, призначення арттерапії не в тому, щоб виявляти психічні вади або порушення [18. С. 9]. Навпаки, вона звернена до сильних сторін особистості, а також має дивовижну властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини. Тому під час занять клієнти згадують свої давно забуті бажання, таланти, ті речі, що їх надихали, поновлюючи їх силу у собі.

Вважаємо доречним використовувати у роботі психолога методи арттерапії для профілактики та подолання дистресу, емоційного та професійного вигорання. Адже як зазначав дослідник Кондо емоційне вигорання є «дезадаптацію на робочому місці через перевтому та невідповідні міжособистісні стосунки». Інтенсивно орієнтована на людей

робота, емоційно напружена робота, що передбачає надмірну витрату психічної енергії та викликає психосоматичне та емоційне виснаження. У наслідок чого виникає тривожність, дратівливість, гнів, низька або зниження рівня самооцінки, прискорене серцебиття, задишка, шлунково-кишкові розлади, головний біль, зниження артеріального тиску, розлади сну [25. С. 3]. Разом з цим виникають проблеми у родині адже тривога та напруженість від напруженого робочого графіку та недоброзичливої атмосфери у колективі або між працівником та клієнтами відображається у вигляді агресивної поведінки та гнітючих думок і вдома.

К. Маслак дослідила цей запит і запропонувала новий термін «вигорання» – це стан, що супроводжується емоційним та фізичним виснаженням разом із втомою, а часто і хронічною втомою у поєднанні з власним почуттям депресії та безпорадності [25. С. 3]. Особливо гостро постає питання професійного стресу та вигорання. У наслідок душевної перевтоми виникали такі прояви, як : приглушення емоцій, зниження гостроти відчуттів, конфлікти з партнерами, байдужість, одноманітність, зниження зацікавленості до себе, своїх почуттів та емоцій та відповідно до почуттів рідних. При цьому деякі науковці вважають, що основною причиною виникнення вигорання є психологічна та душевна перевтома, інші стверджують, що у ході синдрому емоційного вигорання спостерігається розлад не особистості а її професійного життя. Має місце думка, що вигорання – це професійна криза, що пов'язана із міжособистісними відносинами, і з професійною діяльністю загалом [25, С.5]. Саме тому методи арттерапії є доречними та необхідними у роботі з людьми, які багато часу перебувають у комунікації з іншими людьми (клієнтами, відвідувачами, колегами), щоденно вирішують конфліктні ситуації та кожного дня вирішують проблемні питання інших людей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

2.1. Організація і методи дослідження впливу арттерапії на психологічний стан

Проведення дослідження, як найважливішого способу наукового пізнання, вимагає чіткого планування, послідовності проведення певних кількісних і якісних змін. Ці положення й характер дослідження дозволили визначити його організацію, що була побудована з урахуванням тимчасового фактора й першочерговості виконання дослідницьких завдань.

Перший етап включав аналіз наукової літератури. Це дозволило нам обґрунтувати мету й завдання для їх вирішення, а також визначити предмет і об'єкт дослідження. На другому етапі був визначений вибір контингенту, база дослідження. Працюючи з людьми та у ході отримання другої вищої освіти все більше формувалося розуміння того, що представники професій людина-людина перебувають у групі ризику емоційного вигорання, незадоволеності власним життям та вирішенням проблем у долі інших людей (клієнтів, відвідувачів). Тому практично доречним для реалізації експерименту було обрано категорію людей, які працюють переважно у соціальній сфері. Переважно це були жінки віком від 25 до 60 років. Третій етап дослідження полягав у проведенні психологічного тестування, аналізі, диференціації й структуризації отриманих результатів дослідження («Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (pmh-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [14 С.19-20], опитувальник «Психічне вигорання» (Н. Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова на основі моделі К. Маслач та С. Джексон) [25. С. 36-37] та анкетування сформованих питань для визначення впливу мандалотерапії на учасників зустрічей також в роботі використовувалися методи математичної обробки результатів дослідження.

Для проведення тренінгу було структуровано та підібрано вправи відповідно етапності та послідовності заняття. Бесіда – один із основних методів, так як саме через питання та відповіді всі учасниці висловлювали свої сподівання, складнощі, емоційні переживання. Як зазначала Ростовська Тетяна у своїй статті «Відновлення психологічних опор методом арттерапії (мандалотерапії)» для групових занять використовується менша кількість питань напочатку [59. С. 51]. При цьому перший етап дуже важливий саме для знайомства, налагодження психоемоційного зв'язку між учасниками та між учасниками та спікером-психологом. Упродовж всього тренінгу були використані метафоричні карти для розкриття емоцій, почуттів, усвідомлень учасниць.

Основними методами нашого дослідження психологічної корекції та терапії, є метафоричні асоціативні карти (МАК), трансформаційні психологічні ігри, емоційно-образна терапія та інші. Метафоричні асоціативні карти представляють собою універсальний інструмент у психології, що заснований на метафоричному підході, який звертається до глибин свідомості людини. Їх використовують для діагностики, корекції, особистісного розвитку, виявлення творчих здібностей та у коучинговій практиці [8. С. 3]. Проективні карти – це інноваційний і надзвичайно дієвий метод у практичній психології та психотерапії. Вони належать до засобів арттерапії та суттєво прискорюють процес психологічної корекції, забезпечуючи швидке досягнення позитивних результатів [8. С. 3].

Також у ході проведення практичного тренінгу було розроблено та частково використано планер під назвою «Мої внутрішні та зовнішні ресурси». Даний планер має текстове відображення мандали, яку створює учасник заняття. Таким чином в кінці тренінгу є результат арттерапевтичного напрямку (малюнок) та планер, який в письмовій формі відображає основні, ключові усвідомлення, котрі проговорив учасник [8. С. 3]. Четвертий етап складався з обробки, аналізу й опису результатів дисертаційного дослідження, а також оформлення висновків.

Дослідження було проведено серед жінок, які працюють в соціальній сфері та на роботах, пов'язаних з постійною співпрацею з іншими людьми та вирішенні їхніх питань та замовлень. Учасниками тренінгу були жінки, які щодня працюють з людьми, які потребують допомоги та перебувають у складних матеріально-побутових та соціальних умовах.

Для дослідження впливу арттерапії на психо-емоційний стан учасників тренінгу ми використовували такі методи, як : спостереження, метод аналізу продуктів діяльності, експеримент, метод опитування – бесіда та анкетування. Відповідно вищевказані методи були використані під час проведення арттерапевтичних зустрічей. Зустрічі для дослідження мали назву «Мандала моїх ресурсів» та відбувалися за такою структурою:

1. Вербальне формулювання поняття внутрішні та зовнішні опори, ресурси, обговорення емоційного стану людини на момент тренінгу.
2. Робота з метафоричними картами (колода «Джерело»).
3. Зображення захисних мандал під музичний супровід музичного інструменту ханг.
4. Обговорення та рефлексія щодо процесу зображення та самих символів на мандалі.
5. Запис основних усвідомлень у ході зустрічі в планер.
6. Анкетування.
7. Рефлексія з теми тренінгу. Проговорення інсайтів, своїх почуттів та емоцій, планів на майбутнє

Основна мета зустрічі – віднайти, проговорити, усвідомити свої внутрішні та зовнішні ресурси у формі зображення мандали та заповнення планеру через роботу з метафоричними картами [9. С10]. У своїх роботах жінки зображали свої внутрішні та зовнішні опори, те, що надає їм сил та підтримку, натхнення та силу під час стресових ситуацій, у їхньому житті. Тому перша частина зустрічі була присвячена ідентифікації своїх внутрішніх та зовнішніх опор, ресурсів,

які є у кожної учасниці зустрічі у житті, що допомагають та підтримують у стресових ситуаціях.

У ході дослідження були проведені групові зустрічі з жінками під час яких використані такі методи арттерапії, як :

- робота з метафоричними картами (колода «Джерело»);
- мандалатерапія;
- музикотерапія;
- ізотерапія
- письмові практики.

Основним завданням арттерапевтичної групи є посилення позиції жінок, робота з почуттям провини, страху, гніву, підвищення самооцінки, пошук ресурсів для відновлення фізичного та психічного здоров'я, робота з бажаннями та планами на майбутнє а також тривожністю щодо здійснення чи не здійснення бажаного [59. С.52].

Робота з метафоричними картами – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу. В його основі лежить 130 використання тематичних зображень, фотознімків і текстів, які клієнт здатен наповнювати особистим змістом та успішно працювати з усвідомленням та трансформацією цього змісту [5. С.45]. Саме тому кожна людина має власну інтерпретацію картки та зображенні на ній, відповідно переживаючи та згадуючи свій досвід минулого. Метафоричні карти допомагають усвідомити запит клієнта, його актуальні та значущі переживання, відстежити його потреби, діагностувати конфліктну ситуацію та її моделювати. Цей інструмент дозволяє одночасно взаємодіяти з емоційними, розумовими та фізичними аспектами клієнта, створюючи безпечне середовище для взаємодії та сприяючи цінному обміну ідеями [5. С.45]. У сфері метафоричних карт існує різноманітний набір колод, які можна використовувати під різні запити клієнтів.

Серед різноманітних видів колод найбільш помітні універсальні та спеціальні колоди. Універсальні картки дозволяють враховувати широкий діапазон запитів, тоді як спеціалізовані колоди створені для вирішення більш конкретних і вузькоспрямованих задач. Наприклад, авторська колода карт «Джерело» (проект «Психосфера») відкриває великі можливості для роздумів над особистістю людини, її внутрішнім світом, цінностями та почуттями. Ця колода була обрана завдяки своїй унікальності, оскільки всі її зображення створені для того, щоб допомогти людині віднайти внутрішню силу, знайти джерело підтримки й досягти гармонійного душевного стану [8. С.8].

Колода використовувалася для ресурсного забезпечення в запитах різного характеру. Кожна картка ілюструє певний ресурсний стан або дію, які сприяють виявленню сильних сторін людини та налаштуванню на позитивний лад. Додатково деякі картки містять архетипічні символи ресурсів, наприклад, багаття, відчинені двері, дорогу, що йде вдалечінь, або сходи, які здатні викликати глибокі емоційні переживання [8. С.9].

Особливістю занять є обговорення власних малюнків, під час якого жінки мають можливість побачити схожі почуття у інших учасниць. Зорові враження мають величезне значення для людини. Наше око «знімає» зображення навколишнього світу, і в нашій свідомості накопичується безліч візуальних образів, багато з яких залишаються в пам'яті, подібно до експонатів у музеї нашого життя [1. С.27]. Завдяки вибіркового сприйняттю, явищам апперцепції та проекції клієнт у зображеннях на карті помічає віддзеркалення власних переживань, пов'язаних як з поточними життєвими обставинами, так і з поглядами на світ, минулим досвідом та емоційними травмами. Це створює для людини «зону безпечної ідентичності», що дозволяє їй оцінити своє життя з ресурсної позиції, відійти від пережитого (часто болісного) досвіду та здійснити усвідомлений вибір, спрямовуючи своє життя у бажаному напрямку [59. С.55]. Так, наприклад, проростаючий молодий пагін на

зрубаному дереві для когось символізує самотність а для когось – новий початок. Велике вогнище – це символ тепла і можливості росту до певного масштабу та розвитку у житті та власних проектах. Зображення людини на човні у безкрайності неба може символізувати чистий та просторий шлях без обмежень. При цьому людина може відчувати сум та самотність від нечіткості майбутнього шляху, який треба бути обрати для життя.

Колода «Джерело» сприяє активізації інтуїтивних ресурсів, розвиває уяву та стимулює емоційний інтелект, який стає все більш актуальним у сучасному суспільстві. В результаті роботи з картами виникають позитивні емоції, створюється відчуття цілісності, що дозволяє спостерігати за розвитком подій у часі. Це справляє враження завершеності та стає для клієнта символічною життєвою програмою, яка починає реалізовуватися в реальному житті, наприклад, у формах «Я впораюся сам», «Я вже знайшов рішення», «Все в моїх руках», «Я маю силу та ресурси», «Я маю власні вміння та навички та підтримку від світу» тощо. Таким чином, метафоричні карти об'єднують роботу обох півкуль головного мозку, що веде до відкриття нових способів мислення, отримання свіжого погляду на проблему та виникнення інсайтів[1. С.23].

У ході тренінгу «Мандала моїх ресурсів» метод роботи з метафоричними картами використовувався на кожному етапі. На першому етапі учасниця діставала картку з колоди в «закриту» і відповідала на такі питання :

- Як я асоціюю себе з цим зображенням?
- Як світ може бачити мене?
- Як це про мене?
- З яким символом чи знаком, чи квіткою, чи явищем я себе асоціюю?

Відповідно перша картка допомагала жінкам зобразити себе у центрі мандали. На другому етапі за допомогою картки учасниці знаходили відповіді на такі питання, як :

- Які внутрішні сили та ресурси я маю?
- Які вміння та навички я можу використовувати у житті?
- Що я все успішно втіляю у своєму житті?
- Чому я можу когось навчити, адже я це вмію робити дуже добре?
- Таким чином жінки зображали свої відповіді-асоціації на другому колі мандали про внутрішні ресурси.

Втретє метафорична картка використовувалася при зображенні кола про зовнішні ресурси кожної учасниці. Таким чином лунали відповіді на такі питання, як :

- Хто або що допомагає мені справлятися з складнощами у житті?
- Як я можу відновити свої внутрішні сили?
- Що мені надає задоволення та радість від життя?
- Які хобі я реалізую у житті?
- Хто для мене є цінним?

Таким чином кожна учасниця проговорювала свої емоції та почуття, що виникають у неї у ході взаємодії із зовнішнім світом.

І останнім використання метафоричних карт був так званий етап заключний. Учасницям запропоновано дістати по одній карті та сказати, про який свій талант, ресурс, вміння вони забули сказати, а метафорична картка їм про це нагадала. Таким чином жінка ніби здобувала заново те, що вже має але з певних причин, переважно це знецінення чи сприйняття як за належне тих своїх особливостей, про які вона не сказала у ході заняття.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) забезпечують ряд позитивних ефектів, таких як: формування довіри; актуалізація емоцій клієнта; його саморозкриття; налагодження контакту з внутрішніми аспектами особистості; дослідження цінностей і мотивів; виявлення

витіснених переживань; отримання інсайтів, рефреймінг, структуризація проблеми та пошук шляхів їх вирішення; поповнення ресурсів; збагачення особистих сенсів; розширення світогляду; отримання метафоричного зворотного зв'язку тощо [6, с. 210].

Ці ефекти ґрунтуються на психологічних явищах, які активуються під час роботи з МАК: проекції, ідентифікації, асоціювання, інсайти клієнта, виокремлення фігури та фону в матеріалі, дисоціація від проблем, зниження рівня захисних механізмів, метафоричний вплив та інші [4, с. 110]. Таким чином, метафоричні асоціативні карти є дієвим практичним інструментом у психологічній практиці та перспективним напрямом розвитку психологічної науки. Вони поєднують усі переваги проєктивних методів, значно розширюючи терапевтичний арсенал.

Для проявлення творчого малювання був використаний метод арт-терапії – ізотерапія. В даному випадку результатом був малюнок завдяки якому, особа може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через образи, символи та кольори, а також розкрити свої негативні переживання і зобразити своє ставлення до себе, оточуючих, навколишнього світу [59. С.58]. Із даного напрямку ми використовували реалізацію малювання на папері формату А4. Для цього учасникам було запропоновано використовувати найрізноманітніші засоби, такі як фарби, олівці, масляну і художню пастель, фломастери. Переважно використовували олівці та фломастери як один із найдоступніших засобів створення малюнку, що теж є великою перевагою даного методу арт-терапії. Психокорекційні можливості ізотерапії полягають у вивченні і дослідженні особливостей подій, ситуацій, спектру емоцій та почуттів, розвитку міжособистісних стосунків, збільшенню рівня самоприйняття [9, С.15].

Враховуючи концепцію К. Юнга, важливо пам'ятати, що несвідоме, представлене в малюнках через образи та символи, слугує орієнтиром для розуміння актуальних ситуацій, подій або особистісних

проблем. Таким чином, вся ізопродукція є «прямими повідомленнями несвідомого, які не можуть бути так легко замасковані, як у вербальній комунікації» [79. С.20].

Кожен малюнок і його елементи виконують роль психологічного захисту, в якому особа акумулює свої травматичні та негативні переживання. Кожен образ і символ функціонують як контейнер, не дозволяючи емоціям «виходити назовні», а навпаки, дистанціюють переживання суб'єкта через механізм проекції [79. С.27].

Символи та образи в малюнках можуть зберігати складні емоції до тих пір, поки вони не будуть усвідомлені, вербалізовані та прийняті. Крім того, захисна функція психіки забезпечується через регрес, що виникає внаслідок зображувальної діяльності. Регресія та відображення регресивного матеріалу, а згодом і робота з ним, допомагають у процесі саморозуміння [11. С. 3]. У випадках, коли учасниця не розуміла та не хотіла зображати символ чи фігуру, тому як відчувала страх, що не зможе зобразити саме так, як уявляє пропонували просто зобразити колір, який би відповідав тому настрою чи емоції [59. С.59]. При цьому в будь-якому випадку людина зображала певний символ чи знак, який є відображенням її емоційного стану.

При аналізі малюнків арттерапевту слід зосередитися на таких аспектах:

- Які емоції (почуття, переживання) виражає малюнок;
- Що займає центральне місце в малюнку (зазвичай центральні елементи вказують на основну проблему або переживання особи);
- Чи є розтушування або об'єкти з тінню;
- Що виглядає незвично в малюнку;
- Як об'єкти розташовані відносно країв аркуша (краї аркуша слугують своєрідною межею);
- Чи відповідає малюнок поточному сезону;

– Наявність підкреслень (варто дізнатися, чому вони присутні в малюнку);

– Чи є витирання об'єктів і використання гумки для стирання (ці місця можуть вказувати на прихований конфлікт або «бажання щось виправити») [59. С.59];

– Які розміри і пропорції об'єктів (розміри можуть свідчити про перебільшення або знецінення об'єктів, зміна пропорцій або спотворення форм може вказувати на проблемні аспекти, які отримують надмірну увагу в малюнку);

– Чи є повторювані об'єкти;

– Яким чином виконана робота і яке ставлення автора до неї [59. С.59].

Часто у ході малювання учасниця згадувала минулі події та досвід, емоції, які при цьому переживала, своє ставлення зараз до вже набутих знань.

У загальному, тренінг включає такі етапи:

Етап 1. Вільна активність перед початком творчого процесу – безпосереднє переживання. У нашому дослідженні на цьому етапі учасниці говорили про себе, свою реалізацію, свої емоції та почуття. Аналізували та розглядали метафоричні картки, пригадували своє дитинство, минулий досвід, емоції та почуття.

Етап 2. Творчий процес – створення малюнка та його візуальне втілення. Цей етап повторювався тричі у ході нашого тренінгу. Адже кожне коло мандали учасниці зображали поступово і процес цей відбувався від центру до полів аркушу, від меншого кола у центрі до більших.

Етап 3. Дистанціювання, процес аналізу малюнка. Після кожного зображення певного кола мандали учасниця коротко характеризувала та проговорювала свої почуття щодо зображення. І також в результаті

створення цілісної мандали (малюнка) учасниця могла повністю досягнути та поєднати всі три частини структури мандали.

Етап 4. Вербалізація емоцій та думок, що виникають під час розгляду малюнка. Переважно всі учасниці на цьому етапі проговорювали все те, що вони вже прожили (певні кризи, страхи, досягнення та вміння), що зараз мають, хто або що їх підтримує а також плани та бажання на майбутнє.

Одним із ключових методів дослідження була бесіда. Цей метод є психологічним вербально-комунікативним інструментом, що передбачає проведення тематично спрямованого діалогу між психологом і респондентом з метою отримання необхідної інформації від останнього [34. С.1]. Бесіда виступає способом збору початкових даних шляхом вербальної взаємодії. При дотриманні визначених правил вона забезпечує не менш достовірну інформацію, ніж спостереження, дозволяючи дізнатися про події минулого і теперішнього часу, сталі схильності, мотиви певних дій, а також суб'єктивні стани [35. С.110].

Будь-яка розмова передбачає встановлення зв'язку між дослідником і респондентом, де дослідник виступає як спостерігач, який аналізує зовнішні прояви психічної активності респондента. Спираючись на спостереження, психолог проводить експрес-діагностику і коригує обрану стратегію ведення розмови. Ключовим умінням психолога у цій ситуації є здатність налагоджувати та підтримувати довірливі стосунки й створювати сприятливу атмосферу. Важливо уникати невідповідних жартів, порад, висловлювань або наказового тону, які можуть викликати повернення до стресових станів [59. С. 53].

Одним із ключових і актуальних методів в арттерапії є аналіз продуктів діяльності, який можна застосовувати як у процесі створення продукту, так і на завершальному етапі. У нашому випадку результатом роботи терапевтичної групи стала створена захисна мандала. Спостереження за цим процесом дозволяє простежити динаміку

формування ідеї, темп виконання, специфіку навичок і вмінь, а також ставлення до поставленого завдання. На основі таких спостережень можна оцінити розвиток інтелектуальних, емоційних, вольових і особистісних характеристик індивіда [36. С. 40].

Робота з продуктом діяльності була організована через низку запитань, що дозволило використати ще один метод – опитування. Цей метод дослідження передбачає, що респондент відповідає на низку поставлених питань. У нашій роботі застосовувалися два види опитування: усне та письмове [34. С.2].

Джерелом інформації, необхідної для наукового аналізу, виступають безпосередні учасники життєвих процесів — люди, їхні роздуми щодо власних емоцій, поведінки та навколишньої дійсності. Таку інформацію можна отримати методом опитування, основа якого — набір запитань, що ставляться опитуваній особі (респонденту) [25. С.82]. Відповіді респондента й утворюють цінний дослідницький матеріал. У будь-якій формі опитування є складним видом соціально-психологічного контакту, а зв'язок між головними учасниками — дослідником і респондентом — забезпечується завдяки ряду “проміжних” елементів, що впливають на якість опитування [25. С.82-83].

Опитування складається з кількох основних складових. Першою є анкета або план інтерв'ю — це набір запитань, за допомогою яких висвітлюється досліджувана тема, адаптована до рівня повсякденного сприйняття респондентів. Другою є анкетер або інтерв'юер, який безпосередньо організовує процес заповнення анкети (опитувальника) учасником дослідження [25. С.83]. У разі, якщо опитування проводиться у форматі інтерв'ю, передбачено безпосереднє спілкування з інтерв'юером, тоді як під час анкетування респондент самостійно заповнює форму на основі наданих інструкцій. Третім компонентом є ситуація опитування, яка охоплює умови, у яких перебуває респондент під час участі, включаючи

його емоційний стан, соціальні норми, переконання і ставлення до процесу [25. С.83].

Таким чином, опитування — це метод збору соціально-психологічної інформації, який здійснюється шляхом письмового або усного звернення до групи людей із запитаннями, що відображають досліджувану проблему на емпіричному рівні. Незалежно від типу опитування, одним із його інструментів є анкета. Оскільки дослідник отримує дані через відповіді на запитання анкети, формулювання цих запитань має бути таким, щоб їх зміст був зрозумілим для всіх респондентів однаково [25. С.83]. Створення коректних запитань потребує значної уваги та зусиль, оскільки це завдання складніше, ніж здається на перший погляд. Психологічне дослідження, що базується на наукових принципах, повинно відповідати трьом основним критеріям: надійності, валідності та відповідності методики вирішенню поставленого завдання. Інформація буде вважатися достовірною, якщо вона об'єктивно відображає дійсність [25. С.82].

Анкета являє собою логічно побудований набір запитань, кожне з яких пов'язане із загальною темою дослідження. Розробка анкети, що передбачає переведення ключових гіпотез у форму запитань, є складним процесом. Він вимагає від дослідника ретельності, знання різновидів запитань і здатності точно формулювати їх у певній послідовності [25. С.83].

Анкетування — використовується, щоб одержати інформацію про типовість тих чи інших явищ. На результативність анкетування впливає ряд умов: підбір запитань, які найбільш точно характеризують досліджуване явище і дають надійну інформацію; задавання як прямих, так і непрямих запитань; вилучення підказок у формулюваннях запитань; попередження двоїстого розуміння змісту запитань [36. С.40].

У дослідженні було використано анкети з відкритими або вільними, коли відповіді на них можна надати в будь-якій формі, без встановлених обмежень, і респондент має можливість висловитися вільно [25. С.85]. Всі

учасниці терапевтичної групи анонімно відповідали на питання, заготовлені спеціалістом у вигляді анкет, де жінки вказували свій вік та ділилися своїми емоціями, враженнями та станами під час та після терапевтичної зустрічі.

У процесі тестування учасницям було запропоновано анкети із закритими запитаннями, що містили перелік варіантів відповідей (набір конкретних альтернатив), з якого респондент мав обрати один. Список альтернатив міг мати якісний характер, як це трапляється у випадках із запитаннями, що передбачають кілька можливих відповідей [25. С.85].

Під час створення мандал ми використовували метод спостереження – це один з підходів психологічного дослідження, який полягає в цілеспрямованому відстеженні об'єкта дослідження, фіксації та інтерпретації психологічних явищ. Даний метод дозволяє безпосередньо сприймати явища і процеси в їхній цілісності й динамічності [25. С.65].

Спостереження як дослідницький метод відрізняється від звичайного спостереження тим, що воно завчасно планується і проводиться за певними вимогами. Зокрема, цей метод передбачає формулювання і перевірку гіпотези – судження про природу і сутність вивчуваного явища [25. С.66]. Для його застосування дослідник має бути уважним, здатним помічати характерні особливості поведінки людини. Недоліками цього підходу є вплив на результати рівня кваліфікації спостерігача, його особистісних характеристик, а також ставлення до об'єкта спостереження, неконтрольованість об'єкта та іноді тривалість дослідження [25. С.67]. Однак лише через спостереження можливо побачити психіку як цілісний осередок життя людини, що проявляється у всій повноті її існування.

Позитивною стороною спостереження є також те, що під час спостереження не порушується природний хід психологічних явищ. Недоліком – те, що дослідник змушений чекати, коли виникне явище, яке його цікавить [25. С. 67-68]. У ході спостереження було виявлено, що жінки зосереджено, вдумливо та завзято створювали свої малюнки. Важливою перевагою методу спостереження є можливість одночасного аналізу

поведінки цілої групи людей. Це робить його надзвичайно цінним підходом, оскільки експеримент, хоча і може включати групові форми, все ж забезпечує менші можливості для настільки комплексного аналізу [25. С.79].

Образ мандали є проекцією нашої психологічної реальності, тобто символічним відображенням внутрішнього світу. «Мандала відповідає мікрокосмічній природі душі», – зазначав К. Г. Юнг. На його думку, психологічний розвиток відбувається циклічно, а не лінійно, передбачаючи багаторазове повернення до центру душі, до своєї самості [8. С.3]. Саме тому макет для створення мандал зображений у вигляді кола. І відповідно кожна з учасниць рухається по колу у ході створення мандали. При цьому кожна учасниця по-своєму створювала рівні авторської мандали : хтось відображав картинами та образами, хтось лише кольорами. Також розмір мандал у всіх був різний : на весь аркуш чи тільки невелика частина. При цьому кожен знак та деталь мала певне своє значення для кожної учасниці особисто.

Заключним етапами зустрічі було обговорення створених мандал, у ході якого учасниці, за бажанням, показували та коментували зображені символи та кольори на малюнках, обмінювалися новим досвідом та емоціями. Кожна з учасниць відзначала про свій спокійний стан, задоволення своєю роботою та розумінням своїх сил та можливостей. Жінки проговорили свої наміри щодо реалізації дій, направлених на свій відпочинок, здійснення своїх бажань та мрій у контексті сьогодення. Відповідно було запропоновано учасницям заповнити анкети, у яких жінки описали свої емоції, почуття під час роботи з мандалами, перерахували свої внутрішні та зовнішні ресурси, зазначили ресурси, які були для них несподіваними а також дали назви своїм роботам та зазначили куди вони планують помістити свої створені малюнки. Також учасницям запропоновано посилити свої мандали вже вдома за допомогою нанесення на малюнки ниток, бісеру, камінців іт.д.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У ході дослідження було проведено групові та індивідуальні арт-терапевтичні зустрічі з жінками. Всього прийняли участь у дослідженні 50 жінок. Згідно структури експерименту у дослідженні було створено 2 групи (експериментальна та контрольна групи) відповідно по 25 жінок кожна. Проведення дослідження щодо збору даних відбувалося за таких етапів :

1. Інформування та погодження з учасниками експерименту про анонімність та усну згоду про надання відповідей у тестових завданнях.
2. Видача бланків тестових завдань в роздрукованому та електронному варіантах.
3. Збір матеріалів від кожної учасниці.
4. Проведення тренінгу для експериментальної групи учасниць.
5. Повторне проведення тестових завдань. Для учасниць експериментальної групи проведення авторського анкетування-опитування на базі проведеної роботи (створення малюнку-мандали).
6. Перенесення даних у таблиці та підрахунок статистичних даних.

На першому етапі всім учасницям обох груп були надані таблиця для заповнення згідно методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) була використана двічі (перед і після групової зустрічі) з психологічного практикуму «Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій»[30. С.85] та опитувальника «Психічне вигорання» (Н. Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова на основі моделі К. Масlach та С. Джексон)»[14. С.15]. Опитувальник включає три основні шкали:

- емоційне виснаження — відчуття надмірної емоційної перевтоми, виснаження і нестачі енергії. Людина починає відчувати, що більше не здатна емоційно вкладатися в роботу.

- деперсоналізація — формування негативного, цинічного ставлення до колег, клієнтів або оточення, що може проявлятися у вигляді відчуження, холодності чи байдужості.
- зниження особистих досягнень — почуття неефективності, заниженої самооцінки та незадоволеності своїми досягненнями [14. С.16].

Таким чином ми мали можливість порівняти та проаналізувати вплив обраних нами методів арттерапії на настрій та емоційний стан учасників. Суттєвим є також те, що опитувальник дає можливість оцінити, окрім фізичного здоров'я, ще і інші види здоров'я (духовне, соціальне, екологічне)»[17. С.15]. У дослідженні було використано декілька типів опитування та відповідно проаналізовані дані.

Згідно методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker), що включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала та відповідно мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів [30. С. 85-88]. Ця шкала дозволяє оцінити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що має велике значення, оскільки сприяє розвитку оптимістичного погляду на життя. Завдяки цьому підходу людина здатна підтримувати стійкість до стресу і простіше встановлювати соціальні контакти, на відміну від акценту на аспектах «негативного психічного здоров'я»[30. С. 87]. У контрольній групі за шкалою позитивного ментального здоров'я з низьким рівнем було 10 жінок (40%), з середнім рівнем – 14 жінок (56 %) та з високим відповідно – 1 жінка (4%). При повторному опитуванні зафіксували такі дані : з низьким рівнем ментального здоров'я було 9 жінок (36 %), з середнім рівнем – 13 жінок (52 %) та з високим відповідно – 3 жінки (12 %).

Таблиця 2.1

Кількість учасників		Варіативність балів та рівень після першого опитування	Варіативність балів та рівень після другого опитування
1е опитування	2е опитування		
10	9	14-24 (низький рівень)	20-24 (низький рівень)
14	13	26-27 (середній рівень)	25-29 (середній рівень)
1	3	30-34 (високий рівень)	30-31 (високий рівень)

Згідно таблиці 2.1 кількість учасниць опитування низького рівня зменшилась на одну учасницю, також на одну учасницю зменшилося у середньому рівні та на дві учасниці стало більше у високому рівні. Різниця у кількості балів між рівнями часто складає декілька балів. У наступній таблиці кількість учасниць вказана у відсотковому співвідношенні.

Таблиця 2.2

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»			
Позитивна спрямованість ментального здоров'я	низький рівень	середній рівень	високий рівень
	Відсоток від загальної кількості учасників	Відсоток від загальної кількості учасників	Відсоток від загальної кількості учасників
1е опитування	40 %	56 %	4 %
2е опитування	36 %	52 %	12 %

Також згідно таблиці 2.2 можна зробити висновок, що мінімальна кількість балів низького рівня – 14, максимальна, того ж рівня – 24, що є

майже середнім. Після другого опитування мінімальний поріг балів зріс на 6 балів. Середній же рівень почався з 26 балів і до 27 (варіативність всього 1 бал). При цьому після повторного опитування кількість учасників середнього рівня зросла, при цьому збільшився і діапазон балів від 25 до 29, кількість же учасників високого рівня збільшилась на 2 позиції. Це може свідчити про переосмислення або певну переоцінку складових свого життя, повсякденних ритуалів.

Згідно таблиці 2.2 відсотковому співвідношенні бачимо результати збільшення саме середнього рівня позитивного ментального здоров'я, зменшення низького рівня та на 1 учасницю збільшення від високого рівня. На 4 відсотки зменшилась кількість учасників після другого опитування у низькому діапазоні, на 4 відсотки зменшився середній рівень та на 8 відсотків зріс високий рівень. Можемо говорити про те, що прослідковується позитивна динаміка у рівнях позитивного ментального здоров'я, а саме у питаннях задоволеності своїм життям, розуміння того, що учасник може справлятися з труднощами у житті, помічає і збільшує кількість справ та дій, які збільшують його задоволення від життя, приділяти більше уваги собі та своїм відчуттям, розуміти що саме і як задовольняти свої потреби, приймаючи та усвідомлюючи всі реалії сьогодення у суспільстві та зміни в особистому житті.

Для експериментальної групи у ході підрахунку результатів було встановлено, що до початку зустрічі в учасниць за шкалою позитивного ментального здоров'я з низьким рівнем було 17 жінок (68 %), з середнім рівнем – 4 жінки (16 %) та з високим відповідно – 4 жінки (16%), див. Таблиця 2.4. Варто зауважити, що тренінги проходили після серії вибухів у місті, тому деяка кількість учасниць не змогли бити присутніми офлайн на зустрічі а також у багатьох був підвищений рівень тривожності. І можемо говорити, що більшість жінок були у пригніченому настрої. При цьому варто додати, що бали були саме низького рівня були максимально наближені до середнього.

Відповідно ми провели аналогічний тест після зустрічі (багато із учасниць проходили вже тест вдома та надсилали результати засобами зв'язку). Отже після зустрічі кількість учасниць з низьким рівнем – 9 (36 %), з середнім рівнем – 13 (52 %) а з високим рівнем ментального здоров'я – 3 жінки (12 %). Варто також зазначити, що 7 жінок при першому тестуванні мали бали низького рівня, але наближені до середнього та двоє учасниць на першому тестуванні мали високий рівень, а після зустрічі їх показник зменшився до середнього на декілька балів.

Таблиця 2.3

Кількість учасників		Варіативність балів та рівень до зустрічі	Варіативність балів та рівень після зустрічі
До зустрічі	Після зустрічі		
17	9	14-24 (низький рівень)	20-24 (низький рівень)
4	13	26-27 (середній рівень)	25-29 (середній рівень)
4	3	30-34 (високий рівень)	30-31 (високий рівень)

Згідно таблиці 2.3 можна зробити висновок, що мінімальна кількість балів низького рівня – 14, максимальна, того ж рівня – 24, що є майже середнім. Після зустрічі мінімальний поріг балів зріс на 6 балів. Середній же рівень почався з 26 балів і до 27 (варіативність всього 1 бал), при цьому після зустрічі кількість учасників середнього рівня зросла, при цьому збільшився і діапазон балів від 25 до 29, кількість же учасників високого рівня зменшилась на 1 позицію. Це може свідчити про переосмислення або певну переоцінку складових свого життя, повсякденних ритуалів. Варто

зауважити, що різниця у балах між рівнями ментального здоров'я переважно мінімальна. Тому пропонуємо проаналізувати дані у наступній таблиці у відсотковому співвідношенні.

Таблиця 2.4

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»			
Позитивна спрямованість ментального здоров'я	низький рівень	середній рівень	високий рівень
	Відсоток від загальної кількості учасників	Відсоток від загальної кількості учасників	Відсоток від загальної кількості учасників
До терапевтичної зустрічі	68 %	16 %	16 %
Після терапевтичної зустрічі	36 %	52 %	12 %

Згідно таблиці 2.4 відсотковому співвідношенні бачимо результати збільшення саме середнього рівня позитивного ментального здоров'я, зменшення низького рівня та на 1 учасницю зменшення від високого рівня до середнього. На 32 відсотка зменшилась кількість учасників після тренінгу у низькому діапазоні, на 36 відсотків зріс середній рівень та на 4 відсотки зменшився високий рівень.

Можемо говорити про те, що прослідковується позитивна динаміка у рівнях позитивного ментального здоров'я, а саме у питаннях задоволеності своїм життям, розуміння того, що учасник може справлятися з труднощами у житті, помічає і збільшує кількість справ та дій, які збільшують його

задоволення від життя, приділяти більше уваги собі та своїм відчуттям, розуміти що саме і як задовільняти свої потреби, приймаючи та усвідомлюючи всі реалії сьогодення у суспільстві та зміни в особистому житті.

Також у дослідженні було використано опитувальник «Психічне вигорання» (Н. Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова на основі моделі К. Масlach та С. Джексона). Анкета складається з двадцяти двох питань та має шість варіантів відповідей : «ніколи», «дуже рідко», «іноді», «часто», «дуже часто», «кожен день». Кожна відповідь має відповідну кількість балів згідно питань, що належать трьом категоріям-шкалам, за якими оцінюється емоційний стан людини. Таким чином анкета має три шкали : емоційне вигорання (виснаження), деперсоналізація та редукція особистих досягнень. (Додаток Л). Опитувальник складається із трьох шкал: «емоційне виснаження(вигорання)» (9 тверджень), «деперсоналізація» (5 тверджень), «редукція особистих досягнень» (8 тверджень), результати яких підсумовують і визначають ступінь професійного вигорання[30. С. 25- 26].

Аналізуючи рівень сформованості фаз емоційного вигорання, слід говорити про те, що найбільш високі показники сформованості має фаза резистенції. Цей етап відзначається протилежністю наростаючому стресу, коли люди прагнуть досягти психологічного комфорту, знижуючи вплив зовнішніх факторів за допомогою доступних і можливих для них методів[29. С. 25]. Для порівняння подано дві таблиці з результатами опитування згідно трьох компонентів емоційного вигорання [29. С. 25]. Важливо зазначити, що такі компоненти, як : емоційне виснаження та деперсоналізація мають класифікацію балів від нижчого до вищого рівнів. Відповідно чим більше балів, там вищий рівень емоційного виснаження.

При цьому редукція особистих досягнень має діаметрально протилежну результативність рівнів. Таким чином в опитуванні на визначення емоційного вигорання маємо результати даних з трьох складових. Тому у наступних таблицях ми пропонуємо порівняти

результати опитування відповідно по трьом компонентах. У таблицях зазначені дані у кількісному та відсотковому значеннях. Для зручності порівняння трьох показників опитування кожна субшкала виділена іншим кольором. Більш детальні результати по кожній учасниці опитування представлені у таблицях, а саме у додатках Д та Е. Кожна таблиця має розподіл на низький, середній та високий рівні. Результати вказані до та після опитування відповідно.

Таблиця 2.5

**Результати контрольної групи. Опитувальник на
«вигорання» MBI (К.Маслач, С.Джексон в адаптації Н.Є.
Водоп'янової)**

	Опитув. №1			Опитув. №2		
Компонент	ЕВ	Д	РОД	ЕВ	Д	РОД
Рівні	Кількість учасників					
Низький рівень	4 (16%)	7 (28%)	4 (16%)	5 (20%)	9 (36%)	3 (12%)
Середній рівень	5 (20%)	14 (56%)	11 (44%)	12 (48%)	11 (44%)	15 (60%)
Високий рівень	16 (64%)	4 (16%)	10 (40%)	8 (32%)	5 (20%)	7 (28%)

Вираженість компонентів синдрому емоційного вигорання. Примітка: ЕВ – емоційне вигорання, Д – деперсоналізація, РОД – редукція особистих досягнень[29. С. 25]

Згідно таблиці 2.5 можемо робити висновок, що відсоток осіб з високим рівнем емоційного виснаження збільшився на 8 % та відсоток учасників з високим рівнем деперсоналізації збільшився на 4 %. При цьому збільшення відбулося на середньому рівні у критерії емоційного вигорання,

а саме на 28 %. Кількість учасників з середнім рівнем деперсоналізації навпаки знизився на 8 %. Відсоток учасників на низькому рівні емоційного вигорання збільшився на 4% а у критерії деперсоналізації на 8 %. Щодо показників критерія редукції особистих досягнень, то на низькому рівні відсоток знизився на 4 %, на середньому рівні збільшився на 16 %, на високому зменшився 12 %. Тобто критерій щодо оцінки особистих досягнень та важливості роботи для суспільства має тенденцію до зниження. Таким чином в учасників тестування може виникати зневіра у важливості своєї роботи для суспільства, знецінення власних досягнень. При цьому емоційне виснаження та деперсоналізація, що є причиною розвитку байдужості в професійних стосунках, погіршення фізичного самопочуття, розладів сну, приступами головного болю, певні проблеми з артеріальним тиском зростає[15.С. 10]. Ці критерії є наслідками щоденного стресу від вирішення проблемних питань клієнтів, терміновості вирішення завдань та великої кількості інформації, що часто має негативне забарвлення, адже переважно клієнти звертаються до учасників нашого дослідження після щойно пережитих травм, операцій, руйнувань житла та вимушеного переїзду.

Таблиця 2.6

Результати експериментальної групи. Опитувальник на «вигорання»
МБІ (К.Маслач, С.Джексон в адаптації Н.Є. Водоп'янової)

Компонент	Опитув. №1. До зустрічі			Опитув. №2. Після зустрічі		
	ЕВ	Д	РОД	ЕВ	Д	РОД
Рівні	Кількість учасників					
Низький рівень	1 (4%)	7 (28%)	0 (0%)	1 (4%)	2 (8%)	0 (0%)
Середній рівень	16 (64%)	15 (60%)	9 (36%))	21 (84%)	12 (48%)	13 (52%))

Високий рівень	8 (32%)	3 (12%)	16 (64%)	3 (12%)	11 (44%)	12 (48%)
-------------------	------------	------------	-----------------	------------	-------------	-----------------

Згідно таблиці 2.6 можемо робити висновок, що відсоток осіб з високим рівнем емоційного вигорання зменшився на 20 % та відсоток учасників з високим рівнем деперсоналізації збільшився на 32 %. При цьому збільшення відбулося на середньому рівні у критерії емоційного вигорання, а саме на 20 %. Кількість учасників з середнім рівнем деперсоналізації навпаки знизився на 12 %. Відсоток учасників на низькому рівні емоційного вигорання залишився однаковим, а у критерії деперсоналізації зменшився на 20 %. Щодо показників критерія редукції особистих досягнень, то на низькому рівні не виявлено жодного учасника до та після тренінгу, на середньому рівні збільшився на 16 %, тоді як на високому рівні знизився на 16 % відповідно. Тобто даний критерій щодо оцінки учасників особистих досягнень та важливості роботи дещо знизився, що може свідчити про переоцінку деяких суджень про власні цілі та мотивацію. При цьому щодо дані емоційного виснаження та деперсоналізації теж зазнали змін. Основним показником є зниження відсотку емоційного вигорання, що є позитивним результатом нашого дослідження.

При емоційному вигоранні в учасників дослідження спостерігається втома та емоційне спустошення, яке спричинене професійною діяльністю та особистими подіями та змінами у житті. При наявності редукції особистих досягнень характерна тенденція негативного оцінювання себе та своєї професійної діяльності, як наслідок, може спостерігатися зниження мотивації до діяльності.

При розрахунку t-критерій Стьюдента ми взяли за основу результати даних «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [30. С. 25- 26]. Отже середнє арифметичне другого опитування у кожній групі : контрольній та експериментальній – 621 та 631 бали відповідно. Середнє арифметичне

першої вибірки – 24.84, середнє арифметичне другої вибірки – 25.24. Різниця між вибірками складає -0,4. Дисперсія першої вибірки : 0,193, другої вибірки : -0,8. Стандартне відхилення 0.439 та 0.894. t-критерій Ст'юдента складає : -2,01. Більш докладно всі розрахунки вказані у Додатку Д.

В ході роботи учасниці активно ділилися особистим досвідом щодо змін у житті та методів, які їм допомагають відновлювати та підтримувати свій психологічний стан. Одним із центральним питання дослідження було питання внутрішніх та зовнішніх ресурсів учасниць. Відповідно вербально під час зустрічі та у ході анкетування (Додаток Л) (в кінці зустрічі) основними внутрішніми ресурсами були : любов до себе, вміння розуміти та проживати свої емоції, вміння довіряти собі та балансувати, власний досвід, прагнення до нових знань, бажання йти у нове, розвиватися; основними зовнішніми опорами зазначені такі: родина, близькі родичі та друзі, тварини, природа, увага від оточуючих, фінанси, хобі та захоплення.

Також у ході дослідження було створено анкету у сервісі SurveyMonkey (Додаток М) для зручності заповнення, збору та аналізу анкет. Проте саме під час збору результатів було виявлено, що дана програма підраховує саме відсоткове відношення питання з варіантами відповіді. Тому через програму SurveyMonkey було заповнено тільки три анкети.

Відповідно сформованих питань для визначення впливу мандалотерапії на учасників зустрічей учасники зазначили, що під час створення мандал та роботи з метафоричними картами вони відчували спокій, позитивний настрій, умиротворення, задоволення, бажання творити, відчуття наповненості та ресурсу, цікавість, натхнення, бажання відпочити, сум.

У анкетах учасниці зазначили такі назви своїх захисних мандал : «Медитація», «Допомога Всесвіту», «Допомога із Всесвіту», «Дерево життя», «Я і моє життя», «Квітка», «Сонце», «Для того, щоб щось отримати треба щось віддати», «Ресурс», «Мандала пріоритетів», «Мій внутрішній та

зовнішній світ», «Захисна мандала сили», «Мій затишок», «Я і Всесвіт», «Моя сила», «Равлик спокою», «Я і світ», «Моя сила», «Сила у мені», «Моє життя», «Вогонь».

Відповідно у назвах були використані переважно такі слова, як : Всесвіт, життя, сонце, сила, світ. Можемо говорити про те, що у ході роботи учасниці направили свою енергію, сили та роздуми про саме своє життя, свої цінності та пріоритети. Кожна з учасниць була зосереджена на своїх внутрішніх процесах.

Доречно зазначити, що були створені мандали за принципом зображення певних кольорів та їх значень. Наприклад, червоний та рожевий кольори символізували любов, зелений – гроші та природу, блакитний і синій – небо, мир та море, жовтий та помаранчевий – світло та тепло, коричневий – підтримку.

Можемо говорити про те, що більшість учасниць відчули покращення свого психологічного стану через методи арттерапії (робота з МАК та створення мандали) а також дуже важливим був саме формат групової терапії, адже у колі кожна з учасниць відчула підтримку та увагу. Також актуальним було питання проживання досвіду зміни місця проживання, адаптація до нових міст, адже 4 учасниць є внутрішньо-переміщеними особами.

Комбінування роботи з метафоричними картами та техніка створення мандали добре себе зарекомендували у груповій роботі. Можуть бути використані як онлайн так і офлайн, потребує мінімум матеріалів, може бути адаптована під більш конкретний запит. Перевага саме поєднання цих методів полягає у тому, що етап роботи з метафоричними картами дає можливість зануритися у свої почуття, асоціації, спогади, проаналізувати куди і чому спрямована увага в першу чергу. Після обговорення обраних карт, кожна з учасниць фотографує обрані карти, що слугують в подальшому під час створення мандали певною підказкою і тоді процес створення самого малюнка відбувається легше і швидше. Також у ході

дослідження було розроблено планер під назвою «Мої внутрішні та зовнішні ресурси». Таким чином учасники мали змогу фіксувати у планер всі свої відповіді, важливі для себе усвідомлення, думки та плани на майбутнє, що були сформовані під час тренінгу.

2.3 Рекомендації для подолання та профілактики емоційного вигорання методами арттерапії

Наше дослідження сформоване на базі групових та індивідуальних сесій. Перевагами групової арттерапії порівняно з іншими видами психологічної та соціальної допомоги особистості є демократична атмосфера в групі, пов'язана з рівними правами й відповідальністю учасників групи, можливість ділитися, споглядати та ділитися досвідом [25. С.85]. Особливо яскраво переваги групової арттерапії виявилися на 1 етапі обговорення, коли у жіночому колі учасниці обмінювалися досвідом, емоціями, навиками, знаннями, які мала кожна з них на цьому етапі життя. При чому нами було встановлено, що учасницями підіймалися такі теми, як налагодження життя у родині та суспільстві, прийняття та адаптація до нових реалій (воєнні дії, втрата житла, переїзд, розлучення, втрата роботи, зміна професії, звільнення) »[59. С.52].

Для проведення якісної діагностики емоційного вигорання необхідно детально розглянути три основні компоненти цього стану, такі як : втрачання енергії та емоційне виснаження — відчуття слабкості, яке виникає через надмірну старанність і тривалу залученість у роботу або інші обов'язки. Цей чинник особливо згубно позначається на стані здоров'я, взаєминах і професійній діяльності, впливаючи на всі сфери життя [27. С. 13-14]. Ось кілька сигналів, які можуть свідчити про втрату енергії: постійне відчуття втоми навіть при думці про роботу; проблеми зі сном і безперервні роздуми про робочі завдання; почуття виснаження, відсутність мотивації,

зниження результативності; фізичний дискомфорт, зменшення сексуального потягу [27. С. 13-14].

Деперсоналізація — це стан відстороненості від власного «я», низька залученість у власне життя, ніби спостереження за ним зі сторони, з відчуттям втрати контролю над обставинами. Також для цього стану характерне зниження рівня емпатії, турботи і співчуття. Розпізнати деперсоналізацію можна за такими ознаками:

- негативне або цинічне ставлення до колег і клієнтів;
- почуття провини;
- уникання соціальних взаємодій, бажання ізолюватися;
- відмова від активностей;
- зведення власної діяльності до мінімуму [27. С. 13-14]

Ще одним проявом емоційного виснаження є зменшення відчуття успіху та ефективності — переконання у марності зусиль, думки на кшталт «нічого не зміниться» або «це позбавлено сенсу». Людина, що стикається з вигорянням, часто відчуває безсилля, її результативність падає, а мотивація та енергетичний ресурс виснажуються. Основними характеристиками цього стану є: відчуття безпорадності й невдачі; недостатня оцінка досягнень; відсутність зворотного зв'язку; почуття власної неповноцінності; постійне перевантаження [27. С. 13-14].

Також важливо врахувати такі аспекти: тривалість цього стану; вплив на розумові функції; ситуації, які підсилюють або послаблюють виснаження; зміни у стані під час вихідних чи відпустки; способи поповнення ресурсів [27. С. 14]. Ці характеристики допомагають відрізнити емоційне вигорання від інших схожих станів і краще зрозуміти його природу. У завершенні представлено перелік запитань, які сприяють діагностиці вигорання, формуванню припущень щодо його причин і визначенню стадії, на якій перебуває особа [27. С. 14].

Саме тому важливим є підтримувати та формувати стійкі психологічні опори. Адже стійкі психологічні опори стабілізують особистість і не

дозволяють провалитися в емоційну прірву до стану апатії та смерті. І навпаки, відсутність психологічних опор може призвести до стрімкого зниження емоційного стану.

На першому етапі роботи жінки активно обговорювали та ділилися власним досвідом. Терапевтичним моментом було обмін емоціями та підтримкою, можливістю висловитися, особливо для жінок, які перебували на етапі торгу або тільки початку етапу прийняття. Адже активна соціальна позиція інших учасниць та проговорення їхнього життєвого шляху спонукало інших учасниць розкрити свої емоції та переживання. На першому етапі одна з учасниць активно ділилася своїм досвідом, емоціями та почуттями, розказуючи, який шлях вона пройшла. Своїми щирими розповідями про пережите розлучення з чоловіком, переїзд з окупованої території, зміна місця роботи, адаптація до нового міста, налагодження стосунків з родичами, виховання двох дітей – все це сприяло подальшому розкриттю своїх емоцій та досвіду інших учасниць.

На другому етапі роботи жінки, працюючи з метафоричними картами колоди «Джерело» обговорювали, яку вони бачать жінку, що їм подобається у жінці з картинки, чи хотіли б вони бути схожими на неї і чому, що вони можуть зробити, щоб бути такою, якою вони себе бачать. Учасниці тренінгу зазначали, що хотіли б отримувати більше допомоги та підтримки від оточуючих, але в ході обговорення, усвідомили, що в першу чергу підтримку та піклування вони мають давати самі собі, а вже потім всім оточуючим. Адже коли людина наповнена, задоволення тими діями та рішеннями, які вона приймає, відповідно є сила та розуміння приймати позицію та життя близьких [20. С. 13-14]. Жінки проговорили ті захоплення, досягнення та вміння, якими вони вже володіють і досягали в минулому, що значно покращило їх емоційний стан. Більше того, одна із учасниць вирішила поновити своє бажання отримати ще одну вищу освіту, а саме освіту психолога, що у зв'язку з втратою житла та переїздом відклалася.

Також на перших етапах роботи учасникам тренінгу було запропоновано звернутися у дитинство та спогади минулого, про мрії, які були у минулому. Таким чином кожна учасниця згадала, як це бути дитиною, як важливо мріяти, отримувати та надавати собі підтримку і відповідно ділитися нею зі своїми близькими.

Під час бесіди на тему обговорення важливості психологічних опор у житті кожного було виявлено, що втрата цих самих опор може проявлятися такими симптомами та ознаками: втрата цінностей і сенсу життя, відчуття марності існування, тривожність, страх майбутнього та повсякчасне повернення «застрягання» у минулому, втрата відчуття реального життя у теперішньому часі, не усвідомлення власних кордонів і порушення кордонів інших людей, зниження кількості та якості соціальних контактів або намагання всім догодити, прихована або явна агресія, відсутність упевненості в собі й відчуття самоцінності, психологічне вигорання і хронічна втома, синдром відкладеного життя, хімічні і психологічні адикції.

Варто зазначити, що певна кількість учасників проявляла настороженість, приховану агресію. Також була учасниця, як зазначила, що зараз для неї дуже важливий такий ресурс, як сон, тому що вона постійно відчуває себе без сил та енергії. Основний вид проведення часу – це гра у відеоігри. Також присутня мінімізація соціальних контактів. Але на зустрічі, враховуючи і проговорюючи всі свої складнощі, вона все ж таки прийшла, що говорить про готовність та бажання отримати підтримку. Також дана учасниця на багато питань відповідала з посмішкою та жартами і лише іноді, згадуючи минуле (тільки встановлення інвалідності синові) вона змінювала на спокійний, навіть серйозний тон. Якщо звернути увагу на тілесні ознаки, то жінка часто ніби лежала на столі, підтримуючи голову, що говорить про малу кількість енергії.

Одна із учасниць тренінгу на певному етапі роботи під час проговорення свого життєвого шляху, пережитого досвіду (а саме втрата житла, переїзд до іншого міста, втрата певного фінансового становища і при

цьому процес лікування сина) заплакала. Таким чином вона проговорила всі свої емоції та почуття, які певний час тримала у собі. І варто зазначити, що на початку зустрічі дана учасниця була достатньо стримана у своїх висловлюваннях. У момент катарсису відчувалася вербальна а особливо невербальна (погляд, тиша, увага інших учасниць) до жінки. Саме тому терапевтичне групове коло мало позитивний вплив і сприяло розкриття емоцій та довіри присутнім.

Під час тренінгу, а саме у ході роботи з метафоричними картами, учасниці згадували своє дитинство, свої хобі та вподобання, те, що наповнювало та надихало їх раніше. Цікаво, що більшість згадували своє дитинство з вдячністю та посмішкою. При цьому одна із учасниць пригадала, що дитинство її було сповнене обов'язків та зобов'язень. При цьому у ході самоаналізу учасниця зуміла облаштувати своє життя так, щоб в подальшому не повторювалися такі моделі поведінки у її родині, чим вона безперечно пишалася і відповідно це один з її внутрішніх ресурсів.

На етапі малювання кожна з учасниць, дивлячись на метафоричні карти та усвідомлюючи свій досвід минулого, свої спогади дитинства, свої мрії та бажання на майбутнє зображали у своїх захисних мандалах те, що надає їм сили, ресурсу для життя тут і зараз. Звичайно, що під час етапу створення малюнку характерна демонстрація зосередженості, цілеспрямованості, захоплення процесом, збудження, винахідливості, а інколи і прояв проблеми. У ході даного етапу учасниці створювали захисні мандали під музичний супровід барабанів ханг, що налаштовувало на медитативний стан та зосередження на собі, своїх почуттів та емоцій. Для створення захисних мандал ми використовували листи формату А4 білого кольору, маркери, кольорові олівці, ручки. Також учасницям були запропоновані попередньо зроблені заготовки-шаблони, а саме зображення 1го кола в центрі аркуша А4. І переважна більшість скористалися макетом, це в певній мірі скоротило час на створення мандали. Також була надана

інструкція, як з підручних речей (ваза, люстерко, чашка) можна самостійно створити такий макет (Додаток А).

Відповідно 1е коло – це символічне зображення самої учасниці. Переважно це були квітка, серце, зірка. 2е коло – це мої внутрішні ресурси та опори. До речі, саме внутрішні опори більш стійкі, ніж зовнішні. І ті та інші формуються у процесі первинної соціалізації індивіда, становлення особистості. І 3е коло – це зовнішні ресурси та опори. До зовнішніх опор відносять : природа (море, відпочинок, туризм). Важливо зазначити, що враховуючи стан нашої країни для більшості учасниць море – це було водночас і натхненням (зовнішньою опорою) і певним тригером для пережиття негативних почуттів, пов'язаних з окупацією прибережних територій нашої держави.

Також зовнішні опори – це гроші, адже гроші дають відчуття свободи, впевненості, хобі (заняття улюбленою справою є важливим для учасниць, а саме створення тортів, відеоігри з дітьми, влаштування пікніків, заняття спортом), релігія (проте ніхто з учасниць явно не акцентував на цьому увагу), традиції (сімейні, духовні, соціальні). Більшість учасниць зазначили, що родина, родинні цінності та традиції відіграють важливу роль у житті. Також учасниці зазначили такі зовнішні опори, як : ритуали певні, робота (особливо гостро відчували це ті учасниці, які працювали онлайн, а зараз офлайн), домашні тварини, житло, затишок, медитації, друзі, родичі та проведення дозвілля з ними.

Четвертий етап включає в себе розміщення готового малюнку на відстані видимій для особи, але його психологічний зміст полягає у частковій відстороненості людини від створеного малюнку і таким чином можливості по-іншому глянути на продукт своєї діяльності, який є проекцією життєвої ситуації чи проблеми. Зазвичай на цьому етапі емоції клієнта стають більш глибокими та усвідомленими, набуваючи нових асоціацій і значень [11. С. 13].

Всі питання для бесіди та обговорення результатів продуктів діяльності були спрямовані на фокусування на ресурсних станах, потребах, можливостях у житті кожної учасниці. Також акцентували увагу на внутрішніх та зовнішніх опорах кожної присутньої жінки. Тому актуальними були такі питання :

- Що для Вас є ресурсним у Вашому житті?
 - Хто або що підтримує Вас?
 - Яким чином Ви самі можете допомогти собі або покращити свій емоційний та фізичний стани?
 - Як Ви це зобразили на своїй Мандалі? Яким кольором? Що цей колір для Вас символізує?
 - За що Ви вдячні у своєму житті? Де це на Вашій Мандалі?
 - Чого Вам не вистачає на сьогоднішній день?
 - Як Ви можете це додати у Ваше життя?
 - Хто або що Вам може допомогти зробити це?
 - За що ви можете похвалити себе?
 - Які мрії або бажання Ви сьогодні згадали? Як ви можете їх реалізувати на сьогодні?
 - Які ресурси та опори для Вас були несподіваними під час практики?
- Більшість учасниць підкреслили важливість таких зовнішніх опор, як:
- підтримка близьких та рідних;
 - фінансова стабільність;
 - природа (прогулянки біля водойм та у лісах, парках);
 - підтримка та розуміння суспільства;
 - хобі та улюблені заняття (спорт, навчання, творчість, кулінарія).

Відповідно після групового аналізу учасниці дійшли висновку про важливість довіряти собі, своїм вподобанням і більше часу приділяти собі, а саме прогулянка у парку або зустріч з подругами, арт-терапевтичні заходи, заняття спортом, нове навчання – все це важливі джерела

наповнення та прояву любові до себе. Отже, внутрішніми опорами були заявлені у роботах:

- знання та досвід;
- почуття внутрішнє та довіра собі;
- вміння допомагати а головне – просити про допомогу;
- підтримка в першу чергу самій собі та відповідно близьких.

Важливо зауважити, що учасникам тренінгу було простіше визначитися саме із внутрішніми опорами і це не дивно, адже ми їх відчуваємо більш практично та наочно і при цьому не варто залежати та орієнтуватися саме на них. Адже саме внутрішні опори є важливішими у будь-яких життєвих ситуаціях та психологічних, емоційних станах.

Підсумовуючи та розглядаючи вже створене коло Мандали зазначаємо, що коло виступає символом планети Земля і одночасно символізує захищеність материнського лона. У процесі створення кола встановлюється межа, яка охороняє як фізичний, так і психологічний простір [1 С. 136]. А отже Ваша Мандала є символом Вашого захисту, ресурсних станів, вдячності, мрій та можливостей Вашого життя.

У ході нашого дослідження проведені арттерапевтичні зустрічі з батьками дітей з інвалідністю, що мали позитивні відгуки. Більшість учасниць змогли порефлексувати, проаналізувати та поділитися своїм досвідом, підтримати себе та одне одного, висловити та навіть прожити свої емоції через сльози, сміх, зобразити свої почуття, вміння, цінності засобами арттерапії.

Висновки до другого розділу

Для дослідження впливу арттерапії на психо-емоційний стан, а саме на емоційне вигорання (виснаження) ми використовували такі методи, як : спостереження, метод аналізу продуктів діяльності, експеримент, статистичні методи розрахунку кількісного та відсоткового співвідношення

даних, визначення за t-критерієм Стьюдента і також метод опитування – бесіда та анкетування. Відповідно вищевказані методи були використані під час проведення арт-терапевтичних зустрічей. Зустрічі для дослідження відбувалися за такою структурою:

1. Вербальне формулювання поняття внутрішні та зовнішні опори, ресурси, обмін досвідом та прожитими етапами прийняття ситуації.
2. Робота з метафоричними картами (колода «Джерело»).
3. Зображення захисних мандал під музичний супровід музичного інструменту ханг.
4. Обговорення та рефлексія щодо процесу зображення та самих символів на мандалі.
5. Анкетування.
6. Письмові практики у вигляді формування нових установок та суджень про себе та своє життя, які учасники записували у індивідуальні планери.

У дослідженні була методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) та опитувальник «Психічне вигорання» (Н. Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова на основі моделі К. Маслач та С. Джексон) [30. С. 25- 26]. з метою виявлення рівня ментального здоров'я. Відповідно тестування було проведено до та після тренінгу.

У ході нашого дослідження проведені арттерапевтичні зустрічі з жінками, що працюють у професіях «людина-людина». Індивідуальні та групові заняття мали позитивні відгуки. Більшість учасниць змогли порефлексувати, проаналізувати та поділитися своїм досвідом, підтримати себе та одне одного, висловити та навіть прожити свої емоції через сльози, сміх, зобразити свої почуття, вміння, цінності засобами арттерапії.

Учасниці також працювали з метафоричними картами, що допомогло висловити та усвідомити свої бажання, потреби та сформулювати реальні

наміри на майбутнє. Ідея тренінгу у поєднання технік арттерапії, а саме роботи з МАК, створення захисної мандали та відповідний музичний супровід.

Робота з відновленням та розширенням внутрішніх та зовнішніх опор базувалася на твердженні поєднання та синастрії свого внутрішнього та зовнішнього світів. Маємо зауважити, що знаходити саме зовнішні опори для учасників було простіше, при цьому вони більш хиткі, ніж внутрішні. Але, якщо ми бачимо, що у людини не має розуміння де її внутрішні опори, або вона втратила віру в себе і перебуває у депресивному стані важливо спочатку налагодити зовнішні опори, а саме людей, тварин, рослин, про котрих треба піклуватися і вони потребують нашої уваги.

Згідно аналізу статистичних даних є тенденція до покращення емоційного стану учасників тренінгу та зменшення рівня емоційного вигорання (виснаження). Аналіз результатів опитування обох груп вказує на високий рівень емоційного вигорання та відповідно важливість проведення таких занять. відсотковому співвідношенні бачимо результати збільшення саме середнього рівня позитивного ментального здоров'я, зменшення низького рівня та на 1 учасницю зменшення від високого рівня до середнього. На 32 відсотка зменшилась кількість учасників після тренінгу у низькому діапазоні, на 36 відсотків зріс середній рівень та на 4 відсотки зменшився високий рівень.

Можемо говорити про те, що прослідковується позитивна динаміка у рівнях позитивного ментального здоров'я, а саме у питаннях задоволеності своїм життям, розуміння того, що учасник може справлятися з труднощами у житті, помічає і збільшує кількість справ та дій, які збільшують його задоволення від життя, приділяти більше уваги собі та своїм відчуттям, розуміти що саме і як задовільняти свої потреби, приймаючи та усвідомлюючи всі реалії сьогодення у суспільстві та зміни в особистому житті.

Емоційне вигорання як синдром формується внаслідок тривалого впливу на механізми психологічного захисту особистості та її поступового закріплення в системі реагування на зовнішні подразники, у звичках поведінки людини. Таким чином емоції, які є проявом емпатії можуть викликати у людини через надмірну втрату своїх сил та ресурсів, тому від великої кількості клієнтів працівник з часом менше проявляє зоровий контакт, емоції співчуття, переживання, смутку[36. С. 40].

Синдром емоційного виснаження є механізмом психологічного захисту, який зазвичай спостерігається в професійних умовах, що характеризуються міжособистісними взаємодіями[46 С. 36]. Крім того, встановлено низку кореляційних зв'язків, які демонструють системний характер взаємозв'язків, що логічно та відповідно до психологічних закономірностей пояснює складність та багатоаспектність синдрому емоційного вигорання в цілому[36. С. 41].

Враховуючи тенденцію до високого рівня емоційного виснаження, що впливає на деперсоналізацію та редукцію власних досягнень, можемо говорити про те, що ці критерії є взаємопов'язаними. Відповідно вважаємо доцільно рекомендувати проводити тренінги та заняття в індивідуальному та колективному форматі.

РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

3.1. Обґрунтування та зміст психокорекційної програми подолання та профілактики емоційного вигорання

У результаті нашого дослідження, проведених опитувань, анкетувань, бесід та тренінгів було виявлено потребу українців у проведенні заходів для розслаблення, емоційного розвантаження, вільного спілкування, заглиблення у свої внутрішні психічні процеси та відчуття. І з кожним місяцем та роком потреба у «живому» спілкуванні у виявленні себе через творчість методами арттерапії зростає. Є велика зацікавленість до роботи жінок з метафоричними картками, адже через метафору відбувається полегшення розпакування та виявлення досі не ідентифікованих почуттів та внутрішніх процесів. Особливо важливо працювати у питаннях емоційного вигорання з працівниками обслуговуючих професій, з працівниками соціальної сфери, викладачами, психологами. Адже представники цих професій у великій кількості працюють з людьми, що постраждали від мінно-вибухових обстрілів, переселення, втрати близьких, втрати здоров'я. Так, на електронному ресурсі MARTA, що створений для захисників та захисниць та їх членів їх родин зазначено, що 20% ветеранів потребуватимуть у майбутньому допомоги спеціалістів у отриманні психологічної допомоги [19. С.1].

На сьогодні створено багато сервісів, де безкоштовно кожен українець може отримати психологічну допомогу та підтримку. Психологічну допомогу надають фахівці спільної ініціативи Міністерства освіти й науки, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер» — «ПОРУЧ». Mental Help — це онлайн-платформа, яку створили, аби надавати безкоштовну професійну психологічну допомогу українцям [19. С.1]. Онлайн-платформа «Розкажи мені» надає українцям безкоштовну психологічну допомогу. Центр психологічної підтримки «ОбійМи»

заснували психологи-волонтери, аби допомогти людям, що зазнали стресу внаслідок воєнних дій та переселення. Платформа «Хаб стійкості» також надає психологічну допомогу українцям, що постраждали під час війни. Отримати на ній підтримку можуть як громадяни, які залишаються в Україні, так і ті, хто виїхав за кордон [19]. Саме зараз люди, якніколи потребують підтримки та допомоги. Тому вважаємо доцільним використовувати напрацювання нашого дослідження для подальшої роботи психологів. Матеріали можна використовувати як при групових тренінгах так і на індивідуальних зустрічах.

Існують різні підходи до класифікації стадій вигорання, які налічують від 5 до 12 етапів, але всі вони описують схожу послідовність розвитку:

1. Захоплення роботою.
2. Зростання стресу.
3. Хронічний стрес.
4. Виснаження.
5. Стан постійного вигорання[27. С.15].

У цьому дослідженні об'єднано три класифікації на основі спільних характеристик [27. С.15]. Наприклад, на початковій стадії новий проєкт або завдання часто викликає ентузіазм, енергійність і прагнення проявити себе, досягнувши значних результатів.

Ознаки цього етапу:

- підвищене почуття відповідальності;
- високий рівень енергії;
- оптимістичний настрій;
- прагнення виділитися;
- креативність та ініціативність;
- висока продуктивність [27. С.15].

Психологічний ресурс визначається як прагнення людини досягти життєвих вершин та вміння долати труднощі. Він охоплює три основні складові: надію, яка орієнтує на майбутнє, сприяючи визначенню шляхів

для саморозвитку та особистісного зростання; раціональну віру – усвідомлення широкого спектра можливостей та важливості їх своєчасного використання; душевну стійкість (мужність) – здатність протистояти загрозам цим фундаментальним цінностям [23, с. 5].

На цьому етапі спостерігається посилене заперечення проблем і майже повне відсторонення від оточуючих (яких часто сприймають негативно), а також цинізм, зневага, агресивність, нетерпимість і зниження толерантності. Колеги та клієнти сприймаються як роздратовані, необачні, настирливі чи недисципліновані, а будь-яка взаємодія з ними перетворюється на серйозне випробування. Відзначається зниження ефективності роботи та погіршення загального стану. Спілкування з іншими, коли його уникнути не вдається, супроводжується почуттям безсилля, браком бажання надати підтримку та недостатньою емпатією [27. С.17].

Питання психологічних ресурсів – важливе та актуальне. У психології представлено їх теоретичний і практичний аналіз. У роботах Н. Е. Водоп'янової, К. О. Абульханової-Славської, С. Д. Максименка, Н. В. Паніної та О. О. Кроніка досліджували ресурси в аспекті особистісного та людського потенціалу. Психологічний ресурс розглядається як прагнення особистості до досягнення вершин життя та здатність долати складнощі. Він включає три ключові цінності: надію, яка спрямована на майбутнє, допомагаючи окреслити шляхи саморозвитку та особистісного зростання; раціональну віру – усвідомлення численних можливостей і важливість їх своєчасного виявлення та застосування; душевну стійкість (мужність) – здатність протистояти загрозам цим базовим цінностям [23. С.5].

У гуманістичному підході поняття ресурсів пов'язується з ідеєю самоактуалізації та розкриття власного потенціалу. Згідно з Роджерсом, ресурси відіграють центральну роль у процесі самореалізації особистості, сприяючи гармонії між реальним і ідеальним образом «Я». Вони забезпечують людині можливість приймати як себе, так і інших, досягаючи

балансу між внутрішніми переконаннями та зовнішніми проявами [23, с. 63].

Екзистенціальна психологія висвітлює проблему ресурсів у контексті самовизначення та вирішення фундаментальних питань буття: пошуку сенсу життя людини, формування уявлення про своє місце у світі, розуміння свого життєвого призначення тощо [23. С. 64]. В цілісному онтологічному просторі ресурси інкорпоруються в структуру екзистенціальної ідентичності особистості, формуючи її життєву філософію та слугуючи механізмами творення життя. Ресурси зазвичай класифікуються на внутрішні та зовнішні, психологічні підрозділи та підрозділи середнього рівня.

На відміну від інших видів, психологічні ресурси – це сукупність внутрішніх психологічних можливостей, що представляють собою комплексну організацію особистості як суб'єкта саморозвитку та життєтворчої самореалізації. Вони є джерелом внутрішньої енергії, що дозволяє успішно долати складні ситуації, досягати поставлених цілей та продуктивно діяти у власному життєвому просторі [25. С.10]. Під особистісними ресурсами зазвичай розуміють складні індивідуальні психологічні структури, які виконують функцію психологічної підтримки та визначають більш успішну діяльність і високий рівень самопочуття особистості [23. С. 11]. Натомість психологічні ресурси постають не як індивідуальні якості, а як цілісна система засобів, що включає структурний зміст, ієрархічні та динамічні рефлексивні особливості.

Намагання повністю зрозуміти функцію психологічних ресурсів як механізму копінг-поведінки можна побачити в ресурсній концепції стресу С. Хобфолла [23. С. 3]. За словами вченого, стрес є результатом впливу екстремальних подразників і виникає, коли людина вважає, що у неї закінчуються ресурси для вирішення ситуації, що виникла, або що ресурси вже втрачені і їх важко відновити. Загалом, на думку автора, втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресові реакції, які

супроводжуються різноманітними негативними переживаннями, як: страх, тривога, фрустрація тощо [24. С. 7]. Таким чином, відновлення втрачених ресурсів або пошук нових може стати важливою опорою у подоланні стресових ситуацій. С. Хоб-Фол підкреслює, що в умовах труднощів люди залучають різноманітні ресурси, зокрема матеріальні й нематеріальні цінності, психічні й фізичні стани, а також вольові, емоційні, інтелектуальні, енергетичні й інші якості, які сприяють відновленню рівноваги та допомагають справлятися з критичними обставинами [24, с. 9].

Зустріч пропонуємо починати з привітання та запитань : «Доброго дня. Рада вас бачити. Як ваш настрій? Які очікування від сьогоднішньої зустрічі?» Далі важливо коротко розповісти про себе, таким чином зменшивши дистанцію між учасниками та спікером і також продемонструвати певний приклад для наслідування для слухачів. Можна використати такі форми звертання: «Прошу вас коротко розказати про себе. Як вас звати. Чим займаєтесь та захоплюєтесь? З яким наміром та почуттями Ви сьогодні тут, з нами?»

Наступним кроком спікер-психолог розповідає з якою метою та для чого всі зібралися на тренінгу. Наприклад: «Сьогодні ми з вами зібралися виявити, побачити, з'ясувати, нагадати собі, які ви маєте внутрішні та зовнішні ресурси. Це ми будемо робити за допомогою метафоричних карт. Колода карт «Джерело». А також ми будемо зображати свої внутрішні та зовнішні ресурси на папері у вигляді Захисної мандали, яку кожен може забрати з собою в кінці зустрічі».

Кожен учасник має по листочку а4, на яких в кінці нашої зустрічі буде створена Мандала ресурсів. Мандала буде складатися з 3х кіл (1е коло – те, як кожний з присутніх учасників сприймає себе, це може бути символ, колір, знак, 2е коло – внутрішні ресурси людини, 3є коло – зовнішні ресурси).

Кожен з учасників витягатиме по 1 карті з колоди і описуватиме себе, свій стан, свої емоції та процеси які ви зараз проживаєте в своєму житті. Важливо психологу поставити такі запитання :

- Що ви бачите на карті?
- Як це про вас?
- На що ви звернули увагу? (Запишіть свої думки коротко у планер. №1)
- Зобразіть схематично у першому колі як ви себе бачите та сприймаєте. Це може бути сердечко, квітка, зірка, сонце – будь-який символ ваш особистий.

Після першого етапу малювання психолог пропонує проговорити, що таке внутрішні ресурси таким чином : «Отже, спочатку давайте визначимо, що ж таке наші ресурси? Для чого вони нам? Яка різниця між внутрішніми та зовнішніми ресурсами?»

З точки зору психології ресурс – це комплекс особистісних властивостей, які дозволяють людині зберігати відчуття впевненості, щастя, мудрості та життєвого досвіду. Це також про подолання труднощів, про внутрішні сили, які необхідні людині, щоб конструктивно долати кризи у житті [74. С. 19].

Підсумовуючи, ресурс – це і є власне та сама підзарядка, що дає відчуття наповненості, підтримки, опори, це такі своєрідні запаси, якими ми можемо скористатися у потрібний для нас час. Умовно ресурс кожної людини можна поділити на дві категорії, зовнішній та внутрішній.

Зовнішній ресурс – це енергія, яку ми черпаємо ззовні та, здатні за допомогою неї відновитися. Наприклад: це може бути улюблене заняття танцями чи кулінарією, прогулянка лісом, піклування про домашніх тварин, малювання, читання літератури, посиденьки з друзями, улюблена музика, спорт, навіть улюблена їжа, або спогад, тощо[74. С. 20]. Внутрішній ресурс — це енергія, що походить із нашого внутрішнього світу. Він охоплює наші сильні сторони, характерні риси, здібності, життєві цінності, переконання та базові потреби — усе, що є частиною нас самих і надає нам сили. Сюди також входить вміння піклуватися про себе, висловлювати собі вдячність і

приймати себе безумовно. Ці внутрішні ресурси заряджають нас енергією, мотивують і допомагають підтримувати внутрішню стійкість [74, с. 20].

Часто внутрішні ресурси важко назвати людям. Адже часто відбувається концентрація на зовнішніх аспектах нашого життя. Тому тут важливо психологу зробити паузу, дати клієнтові можливість подумати, проаналізувати свій досвід, своє життя, свої набуті вміння та навички, вроджені таланти і озвучити їх. Важливо, щоб клієнт присвоїв та усвідомив важливість та цінність того, що він уже досягнув, чому він може навчити когось. Для прикладу можна запропонувати клієнтові уявити, що він знаходиться у іншій країні або чужому для нього місті нашої країни і щоб він взяв із собою? Які вміння та навички йому б допомогли налаштувати життя у невідомому місті? І що важливо для цього не потрібна валіза чи сумка. Всі знання та внутрішні ресурси знаходяться у самій людині. Важливо підкреслити, що ніхто не має можливості забрати чи певним чином вплинути на ті цінності, які клієнт вже має в собі.

При цьому важливо наповнювати своєчасно свій внутрішній ресурс. Можна порівняти внутрішній ресурс із павербанком, який живить певний час важливі для нас предмети та за допомогою нього ми можемо здійснювати багато важливих процесів [23. С. 20]. При цьому, якщо павербанк вчасно не заряджати він просто буде безкорисним і не життєспроможним. Таким чином ми пов'язуємо в причинно-наслідкову залежність між внутрішнім ресурсом та зовнішніми. Ресурсний стан є підтримкою в умовах постійного стресу, тривоги та втоми, допомагаючи уникнути вигорання, знайти сили й усвідомити, як продовжувати жити та в якому напрямку рухатися. Важливо також навчитися ефективно розподіляти свої ресурси та знаходити способи їхнього поповнення [74. С. 20].

Ключовими аспектами є:

- турбота про фізичне та психічне здоров'я (задоволення базових потреб);

- підтримання балансу між роботою та відпочинком;
- пошук внутрішніх і зовнішніх джерел ресурсів;
- визначення занять, які приносять задоволення, сприяють розслабленню та відновленню [23. С. 20].

Кожній людині важливо не лише усвідомлювати, які ресурси вона має, а які ні, але й уміти грамотно їх використовувати, розподіляти та інвестувати, щоб досягати своїх цілей ефективно. Ресурси поділяються на зовнішні та внутрішні [23. С. 21]. Зовнішні ресурси включають матеріальні блага, соціальний статус і зв'язки, які підтримують людину ззовні. Внутрішні ресурси — це психологічний потенціал, особистісні якості та здібності, які підтримують людину зсередини [23, с. 20]. Чим більше внутрішніх ресурсів розвинено в індивіда, тим більш впевненою і гармонійною вона почувається, навіть за відсутності підтримки оточення або у разі зовнішнього тиску. Це сприяє зміцненню сили волі, зосередженню на собі, усвідомленню власної значущості та підвищенню ефективності у досягненні поставлених цілей [74. С. 250].

У певний момент, людина починає зриватись через різні дрібнички. Зазвичай, ці дрібнички – остання крапля, а справжня причина – той самий внутрішній ресурс, що наблизився до нуля [74. С. 251]. Стан, в якому перебуває людина, схожий на телефон з низьким рівнем енергії. Тому важливо вчасно відчувати та розуміти свій емоційний стан та вміти підтримати себе, бути для себе найпершою людиною, яка завжди буде поруч.

Наступним колом у нашій мандалі є коло внутрішніх ресурсів, тому пропонуємо клієнтові витягнути по одній карті для визначення свого внутрішнього ресурсу (учасниці дістають по одній карті для визначення свого внутрішнього ресурсу). І ставимо такі питання:

- На що перше ви звернули увагу на картці?
- Про які ваші внутрішні ресурси ця карта?
- Назвіть їх та запишіть у планер.

- При яких обставин та коли ви набули цих умінь та навичок?

У той час, коли клієнт занотовує тезисно свої відповіді у планер або зображає у другому колі мандала психолог додає : «пам'ятайте, що ваші внутрішні ресурси – це те, що ви маєте за будь-яких обставин та при будь-яких умов. Дуже важливо зберігати їх, цінити, помічати та відновлювати. Тому зараз я вам пропоную витягнути по 2-3 карти, які б допомогли побачити де та як ви можете відновлювати свої внутрішні ресурси? Або навіть набувати нових, йдучи у нове.» (Учасниці дістають по 2-3 метафоричні карти та відповідають на питання вище та записують у планер, №2). Отже, внутрішні ресурси учасниці зображають у 2у колі. Це може бути символи або певні кольори, які для вас мають певні асоціації, візерунки. У ході тренінгів поширеним була ситуація, коли учасниці не могли назвати свої внутрішні ресурси або відразу переходили до озвучування своїх зовнішніх ресурсів. Таким чином людина ніби не помічає те, чим уже володіє та те, що вже має та може. Тому важливо акцентувати увагу саме на внутрішніх ресурсах, навести приклади.

Наступним кроком зустрічі є показати взаємозв'язок між внутрішніми та зовнішніми ресурсами кожного з нас. Напишіть список речей та занять, які вас розслабляють: прогулянки, шопінг, кіно, відпочинок на природі, інтернет, чашка кави, сон, масаж, розмова з другом, медитація – будь-що, але саме ваше. І тут немає правильних чи неправильних відповідей. Чим більший список улюблених справ, тим краще: ви у будь-який момент зможете вибрати, як саме вам «підзарядитись» [41. С. 20]. Як можливі варіанти ми можемо запропонувати такий алгоритм налагодження своїх сил. Знайдіть своє «безпечне» місце (місце на природі, у парку, у кімнаті або ванній тощо, де ви зможете лишитись наодинці та навести лад у своїх думках. Також важливо займатися хобі. Навіть якщо ви дуже любите свою роботу, іноді потрібно від неї відволікатись. Це лише покращить ваші результати. Важливо у наш час завжди навчатися чомусь новому, адже нові

знання допомагають нам розвиватись та не втратити пристрась до того, чим займаємося.

Важливо підтримувати баланс між роботою та особистим життям. Знаходити час на родину, кохану людину та самих себе. Головне, важливо пам'ятати, що «зависання» в нересурсному стані призводить до психологічних проблем зі здоров'ям, ми несвідомо це відчуваємо. В ресурсному стані всі події сприймаються по-іншому, натомість нам легше перенести труднощі та негаразди. Тому так важливо вчасно усвідомити та поповнити свій внутрішній енергетичний запас[65. С. 13].

Отже після того, як вся група проговорила та визначила свої внутрішні ресурси, засоби, місця та умови як кожен учасників може їх поновлювати та отримувати нові, поступово реалізовувати їх у своєму житті. Тому далі пропонуємо учасникам дістати 1-2 карти з колоди, які підсвітять вже зовнішні ресурси. Важливо, щоб учасники висловлювали свої думки, судження, емоції та записували основні моменти у планер. Навіть змінюючи певні свої негативні установки на більш позитивні. Таким чином відбувається письмова практика і в подальшому заповнений планер може бути використовуватися людиною при формуванні нових звичок. Отож, питання для рефлексії для учасників, які озвучує психолог такі:

- Назвіть свої зовнішні ресурси, за бажанням запишіть їх у планер.
- Як часто ви звертаєтесь до них?
- Коли та за яких умов?
- Що для вас є важливим у цих ресурсах?
- Які почуття та емоції ви відчуваєте у взаємодії та отриманні цих ресурсів? Чи завжди ви задоволені?

Після того, як кожен учасник відповів на поставлені питання, записали основні положення у планер є час зобразити зовнішні ресурси у 3му колі. Це можуть бути символи, певні кольори, люди, образи, тварини, ваші досягнення та хобі. Таким чином ми маємо структуру у кожному завданні із трьох етапів : усне проговорення, письмова фіксація та

зображення у вигляді малюнку. Під час зображення учасники можуть обговорювати свої почуття, споглядати метафоричні карти, які вони дістали з колоди.

І вже, коли створена мандала, заповнений планер психолог може поставити провокуюче питання, чи є певні ресурси та уміння у кожного з учасників, про які вони забули? Переважно завжди це викликало в учасників подив та зацікавленість. І так само пропонуємо дістати по одній карті з колоди і відповісти на питання, що є важливого у вас, про що ви сьогодні не сказали або сприймаєте свої вміння як належне, а тому не реалізуєте їх максимально? У планері цей етап роботи під №4 та має назву (P.S.). Насправді ідея полягає в тому, щоб людина завжди пам'ятала, що в неї завжди є її індивідуальна самість та індивідуальність і наша задача, як спеціалістів підкреслити це, нагадати про це клієнтові, наголосити на важливості розвитку себе а не зміни та знецінення своєї сутності.

Відомий психіатр та дослідник глибинної психології людини, основоположник аналітичного спрямування в психології, Карл Гюстав Юнг, став одним із перших у Європі, хто досліджував вивчення мандали з наукового аспекту, та створив у 1916 першу мандалу. За декілька років практики створив багато неповторних зображень [74. С.3]. Він з'ясував, що кожна його мандала відображає внутрішній стан на момент малювання. Професор відкрив, що за допомогою методики мандали можна виявити унікальну індивідуальність людини, подолати її страхи та зазирнути «всередину» себе. А пізніше він зробив висновок, що сама «мандала» – це цілісність (як він називав її, «самість»), яка виникає тоді, коли все гармонійно [74. С.4]. Це є одним із потужних архетипів, що часто ми можемо бачити та відчувати у сновидіннях. Образ жінки, символ народження чогось нового, жіноча постать, символ материнства, а в широкому значенні, символ всієї світобудови, перебудови, своєрідного початку. В даний час зображення цих фігур широко використовується в психотерапевтичній практиці та психодіагностиці. У своїй книзі «Мандала:

відображення самості» Сьюзан Фінчер пояснює загадку сакрального значення фігури кола, що займає центральне місце не тільки у всіх культурах, а й у природі. Те, з чого зароджується життя – яйце, насіння, має округлу форму [77. С.4]. Наша планета кругла, і навіть атоми в клітинах рухаються своїми круговими орбітами, і виходить, що людина несе у собі генетичну пам'ять сприйняття кола, закладену ще під час перебування у круглому материнському утробі [74. С.5].

Всі компоненти тренінгу можуть використовуватися окремо, як повноцінні методи психокорекційної роботи з метою профілактики професійного та емоційного вигорання. Так, в закладах освіти, соціальної роботи, компаній, всіх галузь, де працівники тісно і у великій кількості взаємодіють з людьми (колегами та клієнтами), на нашу думку, варто проводити тренінги групового та індивідуального форматів. Одним з основних критеріїв проведення даних занять є вчасність проведення, тобто на постійній основі з певною регулярністю з метою профілактики і так званого випередження емоційного вигорання працівників. Також дані психологічні практики доречно використовувати у поєднанні з творчими заняттями, такими як : глинотерапія, вокалотерапія, створення колажів та карт бажань.

Таким чином кожний учасник колективу зможе творчо виразити свої внутрішні бажання та емоції. Звичайно, що у кожного учасника має зберігатися право висловитися або навпаки не брати активної участі у обговоренні процесу та висловленні своїх почуттів чи досвіду. При цьому терапевтичний ефект буде мати взаємодія у дружньому колі, питання психолога, відповіді на які кожен учасник може дати не тільки на загал але і у індивідуальному форматі пізніше або у процесі самоаналізу та самопідтримки. Тому психологу-тренеру варто продумати та запропонувати певні методи для самостійного розслаблення та саморегуляції учасників у повсякденному житті, які б кожен міг використовувати самостійно.

3.2. Рекомендації щодо упровадження програми тренінгу в практичну діяльність психолога

У дослідженні поєднані такі основні методики та практики, як: робота з метафоричними картами, мандалотерапія та письмові практики. При цьому в залежності від запиту клієнта доречним буде взаємозаміна всіх методів або виключення певного компонента або поєднання з іншими методами арттерапії, таких як : казкотерапія, піскотерапія, ліплення з глини, створення колажів. У наш час є високий рівень інтересу до соціальних мереж, тому дуже часто клієнти, вивчаючи інформацію на різноманітних електронних ресурсах часто самотійно використовують методи арттерапії.

Особливо популярними стали такі методи, як письмові практики, що визначаються як методи роботи психолога та напрямки самопізнання, що використовують письмове слово для вирішення психологічних проблем. Завдяки писемному мовленню, на думку вчених [1. С. 30-45; 3. С. 56-70; 4. С. 40-57; 5. С. 36-41], людина навчається усвідомлювати свої дії, опановує навичками довільного оперування власними діями і вміннями, оскільки саме письмова мова переводить діяльність людини з плану несвідомих дій в дії довільні, навмисні і свідомі [1. С. 29]. Часто навіть написання тексту у соціальних мережах є своєрідним маніфестом людини з хвилюючого питання. Враховуючи і негативний вплив соціальних мереж на людей у наш час, особливо надмірне споживання контенту, варто зазначити, що зараз через соціальні мережі люди активно обмінюються емоціями, почуттями, досвідом. Особливо це стало актуальним починаючи з часів пандемії COVID19.

Тому, навіть будь-які реакції у соціальних мережах (лайки та репости) – це своєрідна підтримка однодумців. І таким чином багато людей отримують підтримку та поради від незнайомих навіть людей, що є цінним. Через написання клієнт може проживати та «відпускати» образи, сум, розчарування або ж навпаки прописувати свої цілі та бажання, зазначати свої досягнення та вміння, зміцнюючи свою самоцінність та самооцінку.

Часто через написання людина може рефлексувати з певних питань та переосмислювати свій набутий досвід. Практики з текстом – це спосіб використання письмового слова як «відзеркалюючої поверхні» для переживань і досвіду, що дозволяє відобразити їх, встати осторонь і визначити своє ставлення до них і намітити бажаний напрямок подальшого розвитку [5. С.51]. Письмові практики самі по собі є методом арттерапії. Письмові практики вміщують в себе не лише можливості для психокорекційної діяльності, вони дають спеціалістам багато цінного діагностичного матеріалу[5. С.52]. Часто людям з високим рівнем тривожності рекомендують сісти у тиші або під спокійну музику і прописати всі свої думки та переживання. І головне писати все і не замислюючись правильно це чи ні, чи хтось буде читати чи оцінювати, наприклад. І коли вже все, що у думках є людина перенесла на лист паперу, тоді після декількох дихальних практик рекомендується перечитати написане та проаналізувати, на що з переліку проблем людина може самостійно вплинути, чи це є під її відповідальністю. А які речі людина не в змозі вирішити, адже ці події чи обставини взагалі не залежать від її дій чи та вчинків.

Таким чином ми спонукаємо клієнтів до відповідальності в першу чергу за своє життя, рішення, вподобання, влаштування особистісних стосунків з собою, людьми та світом. Таку вправу можна робити системно (щодня або щотижня) і поступово людина вже зможе за бажанням розуміти, які речі залежать від неї а які не зовсім або взагалі не залежать. Таким чином рівень тривожності має знижуватися, а впевненість у своїх діях та думках підвищуватися. Звичайно, що така практика позитивно впливатиме на емоційний стан людини та її реалізацію у професійній та особистій сферах.

Важливо на початку тренінгу пояснити учасникам, що таке МАК і мандалотерапія, їхнє призначення і як вони допомагають у психологічній роботі. Наступним етапом буде ознайомити з правилами роботи з цими

методами, а саме : відсутність правильних чи неправильних відповідей; конфіденційність; повага до власних і чужих почуттів [9.С. 10].

Тому вважаємо доречним використовувати авторський планер «Мої внутрішні та зовнішні ресурси» (Додаток Б). Основний акцент при заповненні планеру на самоцінності, самодостатності кожної особистості. Пункти планеру вербально відтворюють всі етапи тренінгу. Відповідно першому етапу створення мандали, зображення першого кола відповідає перший пункт-запитання планеру «Коло № 1. Яка я зараз. Що мене хвилює. Який період життя зараз проживаю?» У другій колонці поруч учасниця має змогу коротко описати свій стан, свої почуття та емоції, відповівши на питання з першої колонки.

Для другого кола мандали є питання у планері, а саме: «Коло № 2. Мої внутрішні ресурси. Моя внутрішня сила. Мої вміння, навички, знання, які я вже маю». Також за допомогою роботи з метафоричними картами учасниця занотовує основні позиції щодо своїх внутрішніх ресурсів. У третьому пункті, що відповідає третьому колу мандали учасниця зазначає свої зовнішні ресурси. І третій пункт звучить так : «Коло № 3. Мої зовнішні ресурси. Хто або що надає мені сили. Що мене надихає та захоплює». Таким чином на цьому етапі у кожного клієнта вже створена мандала та заповнений планер по трьом пунктам.

У ході проведення тренінгу було прийнято рішення додати до планеру ще один пункт, а саме : «P.S. Моя прихована сила. Ресурс, який я не одразу помічаю та використовую у своєму житті». Таким чином ми підсилюємо роль клієнта у власному житті, даючи простір для саморефлексії та самоусвідомлення себе, своїх особливостей, цінностей. Також якщо у клієнта є складність з відповіддю на питання про свої приховані ресурси ми пропонуємо дістати ще одну або дві метафоричні карти з колоди. Під час створення мандали, після кожного створеного кола клієнт може занотувати основні свої усвідомлення. Таким чином клієнт

отримує та дає сам собі дозвіл на висловлювання всіх своїх емоцій, почуттів та намірів на зустрічі та у планері.

Таким чином планер складається з чотирьох пунктів, які підлаштовані під створення мандали та роботу з метафоричними картами згідно тематики. При цьому даний формат планеру можливо використовувати як окремо у різних формах роботи психолога, так і клієнт може використовувати планер для саморефлексії. В першу чергу варто націлити людину на важливість вивчення власних емоцій та почуттів, піклуючись про своє самопочуття та здоров'я. Таким чином така практика, коли люди піклуються про власне здоров'я, використовуючи доступні їм знання та інформацію, процес прийняття рішень, який дає людям змогу ефективно та зручно піклуватися про власний емоційний стан, впоратися зі стресом, знизити ризик захворювань та збільшити кількість енергії. Навіть незначні дії по догляду за собою у повсякденному житті можуть мати великий вплив. Тому в кінці зустрічі можна запитати, де б кожен учасник тренінгу розмістив свої малюнки та планер, для того, щоб мати нагадування про здійснення своїх намірів, сформованих на зустрічі.

Важливим є не стільки обсяг психологічних ресурсів у людини, скільки її обізнаність про них і здатність використовувати їх залежно від життєвих обставин. Тому, на тренінгу ми розбираємо такі поняття в тому числі, як значення ресурсності та ресурсної наповненості особистості. Адже ресурсність варто визначити як індивідуальну властивість, що відображає сталі практики людини у використанні наявних у неї ресурсів як можливостей для самореалізації. Показником ресурсності особистості є її знання власних ресурсів. Ресурсна наповненість визначається як здатність людини до самозмін, обумовлена рефлексією [74. С.27]. Отож, ресурсна наповненість може мати різні стратегії, які людина може свідомо обирати, змінювати, трансформувати під впливом нових знань, життєвого досвіду, комунікації з собою, людьми та світом. Саме усвідомлення наявності та

можливості накопичення та використання різних видів ресурсів вже може стати рушійною силою до змін та дій.

Одна з основних цілей є навчитися розпізнавати захисні механізми людини, за допомогою яких людина намагається протистояти стресовим ситуаціям та чинникам. Адже такі стратегії часто не приносять користі, а навпаки можуть ще більше погіршити ситуацію із фізичним та емоційним станом клієнта. Так, короткотривале задоволення, так звана «втеча» від негативних емоцій та ситуацій може допомогти на дуже короткий час [75. С. 25]. І переважно це такі способи, як : шкідливі звички, споживання не корисної їжі, скролінг соціальних мереж, уникання спілкування, мінімум часу на вулиці та свіжому повітрі. І головне, що це тільки короткотривалий заспокійливий спосіб а не вирішення проблеми. Таким чином кожен з нас використовує коупінг (захисні) стратегії — це механізми, які люди часто використовують при зустрічі зі стресом, щоб допомогти впоратися з хворобливими або складними емоціями [75. С. 26].

Часто людина може бути у стані хронічного стресу або стану вигорання. Тоді особа може відчувати прокрастинацію, бажання ізолюватися від соціуму, емоційна відстороненість, роздратування, відчуття невдячності, самокритика та відчуття провини, тривога, зниження концентрації [30. С. 13]. При цьому фізично можуть бути порушення травлення, часті головні болі, хронічна втома, безсоння та порушення сну, зниження продуктивності, цинізм та сарказм, відсторонене чи негативне ставлення до роботи чи колег, апатія, зниження самооцінки, відчуття безпорадності, невпевненість у майбутньому, втрата мотивації, схильність до уникнення (часте перенесення зустрічей чи завдань)[76. С. 10].

Стан вигорання супроводжують такі шкідливі звички, як : зловживання кофеїном чи алкоголем, порушення харчової поведінки, залежність від технологій, ігнорування власних потреб, втеча в роботу, уникнення фізичних навантажень та спортивної активності. І що важливо пам'ятати спеціалісту та близьким, що людина у цей період відмовляється

від допомоги, втрачає життєву радість, стає нормою стан вигорання, відбувається адаптація до такого стану [30. С. 13]. Також характерні часті зміни настрою, зниження емпатії, порушення когнітивних функцій, відчуття непотрібності, проблеми у відносинах, зниження імунітету, невдоволення власними досягненнями, розлад уваги, психосоматичні розлади, надмірна потреба у контролі, відчуття відчуженості, погіршення образу власного «я», сексуальні проблеми, втрата інтересу до хобі, уникнення відповідальності, гіперконтроль або навпаки бездіяльність, часті зміни місця роботи або завдань – своєрідний пошук «втечі» від проблем у нових проектах [30. С. 13].

При стресових ситуаціях коупінг-механізми можуть допомогти людям адаптуватися до негативних чи несприятливих подій, допомагаючи їм підтримувати емоційне благополуччя. Часто ми спостерігаємо використання так званого нездорового коупінгу [30. С. 14]. Наприклад, недоїдання або компульсивне переїдання, відсутність в раціоні багатої на вітаміни та мінерали їжі, зловживання шкідливими перекусами, не дотримання режиму сну та відпочинку, скролінг соціальних мереж, часте відчуття тривожності та смутку.

Одна із цілей нашого дослідження, щоб кожний етап тренінгу в комплексі з іншими вправами чи окремо був направлений на застосування так званого здорового коупінгу, що допомагає ефективно реагувати на стресові чинники. Це може бути щира розмова з близькими про проблеми та складнощі, які є у вашому житті, правильне та корисне харчування, регулярні фізичні вправи та спорт, техніки самозаспокоєння, такі як медитації, ведення щоденника, використання афірмацій. Якщо ж людина відчуває, що не може справлятися самотійно із складнощами та бажає покращити свій емоційний стан, тоді варто звернутися до спеціаліста за додатковою підтримкою.

Висновки до третього розділу

На завершальному етапі нашого дослідження важливим компонентом є реалізація системи тренінгу для реалій сьогодення. Особливість тренінгу в тому, що його можна використовувати як в індивідуальній та груповій терапії. Також методи та компоненти можна використовувати як окремі кейси, так і частинами інших методик, інтегрувавши їх [77. С. 5]. Таким чином тему та засоби психологічного заняття можна адаптувати під різні запити, потреби та теми клієнтів. Також проводити заняття можна для людей різних професій та віку. Варто зазначити, що на початку дослідження структуру тренінгу було використано з іншою колодою метафоричних карт, а саме «Образ жінки», мандалотерапію було поєднано з нейрографікою, а етап використання планеру був доданий на останніх сесіях з клієнтами. Таким чином ми практично перевірили про гнучкість та високу адаптивність структури тренінгу.

Ми зазначали неодноразово про значення кола, як символу образу жінки, символ народження чогось нового, жіноча постать, символ материнства, а в широкому значенні, символ всієї світобудови, перебудови, своєрідного початку. В даний час зображення цих фігур широко використовується в психотерапевтичній практиці та психодіагностиці. У своїй книзі «Мандала: відображення самості» Сьюзан Фінчер пояснює загадку сакрального значення фігури кола, що займає центральне місце не тільки у всіх культурах, а й у природі. Те, з чого зароджується життя – яйце, насіння, має округлу форму [77. С. 8]. Наша планета кругла, і навіть атоми в клітинах рухаються своїми круговими орбітами, і виходить, що людина несе у собі генетичну пам'ять сприйняття кола, закладену ще під час перебування у круглому материнському утробі [74. С 15]. При цьому в ході практичних занять були випадки, коли учасниці тренінгу зображали одне єдине коло, що символізувало саму авторку мандали, а наступні елементи були намальовані як додаткові компоненти основного кола. Таким чином

малюнок виходив не трирівневий а із одним зображенням. Також одна із учасниць заняття зобразила мандалу у вигляді нейрографіки, що теж може використовуватися у подальших тренінгах.

У ході дослідження виявлено, що жінки, які мають високий рівень емоційної стійкості та позитивного ментального здоров'я, виявляють вищі показники життестійкості. Для цих жінок важливо отримувати задоволення від своєї діяльності, мати надію та впевненість, що їхні активні зусилля можуть впливати на результати, не маючи при цьому гарантій на успіх[74. С 16]. Для цієї категорії жінок характерна впевненість у тому, що події в їхньому житті сприяють особистісному зростанню завдяки накопиченому досвіду, не зважаючи на те, був він позитивним чи негативним. При цьому важливо зауважити, що у ході тренінгу спеціаліст акцентує увагу на подіях та процесах, що учасниці не в змозі контролювати чи впливати і часто це викликало супротив у жінок.

В результаті факторного аналізу встановлено, що більш високий рівень ментального здоров'я і низький або середній рівень емоційного виснаження у жінок, пов'язаний з високим рівнем життестійкості, активними стратегіями подолання стресових ситуацій, зокрема взаємодію з оточуючим середовищем з метою подолання стресу, активне реагування на проблеми та використання різноманітних ресурсів для вирішення труднощів. Деякі приклади активних стратегій подолання включають планування вирішення проблемної ситуації, пошук підтримки від інших, взяття на себе ініціативи у вирішенні проблем, асертивні дії для захисту своїх інтересів та ефективного спілкування з іншими[37. С. 10].

Отже жінки з високим рівнем резильєнтності та психічного благополуччя відзначаються активним включенням у власну діяльність і відчуттям задоволення від цього процесу. Вони впевнені, що більшість подій у їхньому житті сприяють особистісному розвитку, і переконані, що проактивна позиція допомагає ефективно долати проблемні ситуації. Такий підхід сприяє формуванню активної соціальної позиції, посиленню

впевненості в собі, розвитку навичок взаємодії з іншими людьми під час вирішення життєвих труднощів, а також покращенню комунікативних здібностей[47. С. 10]. Відповідно від почуття вдоволення свого життя, позитивної оцінки власних досягнень працівники, що працюють у соціальній сфері та у професіях «людина-людина» мають сили, енергію та натхнення на екологічну комунікацію з клієнтами та колегами.

ВИСНОВКИ

У сучасному суспільстві термін «арттерапія» став добре відомим, а її види, підходи та варіанти знаходять дедалі більший відгук і популярність. Психологи активно інтегрують техніки арттерапії в індивідуальну та групову практику.

Е. Крамер підкреслювала, що позитивний ефект арттерапії досягається завдяки «оздоровчому» впливу самого процесу творчості. Художня активність сприяє вираженню внутрішніх суперечностей, їх повторному проживанню та успішному розв'язанню [77. С.5]. А. Хілл вважав, що терапевтичний потенціал художньої діяльності полягає насамперед у можливості відволікти людину від тривожних переживань [79. С.8].

М. Наумбург акцентувала увагу на тому, що через заняття художньою діяльністю людина долає страхи щодо своєї здатності відверто висловлювати власні почуття. Це створює передумови для контакту зі своїм несвідомим і взаємодії з ним за допомогою символічної мови образів [80.С.5]. В. Беккер-Глош зазначав, що метою арттерапії є не виявлення психологічних проблем, а активація сильних сторін особистості, надання внутрішньої підтримки й відновлення емоційної рівноваги [69.С.10].

Для профілактики та подолання стану емоційного вигорання було обрано такі техніки арттерапії, як : мандалотерапія та робота з метафоричними картами. У ході занять було запропоновано жінкам звернутися до таких понять, як внутрішні та зовнішні ресурси. Таким чином кожна учасниця тренінгу змогла створити власну копінг-стратегію для саморегуляції свого психо-емоційного стану та самопомоги. У ході дослідження було створено макет створення мандали та відповідний планер для фіксації ключових етапів та усвідомлень під час тренінгу (Додаток

Для дослідження впливу арттерапії на психоемоційний стан жінок були застосовані такі методики: спостереження, аналіз творчих робіт, проведення бесід та анкетування. Ці інструменти використовувалися під час

арттерапевтичних занять під назвою «Мої внутрішні та зовнішні ресурси», які проходили за наступною схемою:

Вербальне пояснення понять внутрішніх і зовнішніх ресурсів, обмін досвідом та рефлексія етапів прийняття ситуації.

1. Робота з метафоричними асоціативними картами (колода «Джерело»).
2. Створення захисних мандал під музичний супровід інструменту ханг.
3. Обговорення та осмислення процесу створення мандал і символіки, яка в них відображена.
4. Проведення анкетування для оцінки результатів.

В анкетах з питаннями відкритого типу учасниці щиро та вільно ділилися своїми враженнями, відповідаючи на питання. Емоції та стани, які переживали та відчували жінки переважно були : спокій, натхнення, задоволення, любов до себе та світу. У назвах робіт звучали такі слова, як : Всесвіт, світ, я, сили, мої ресурси, дерево життя.

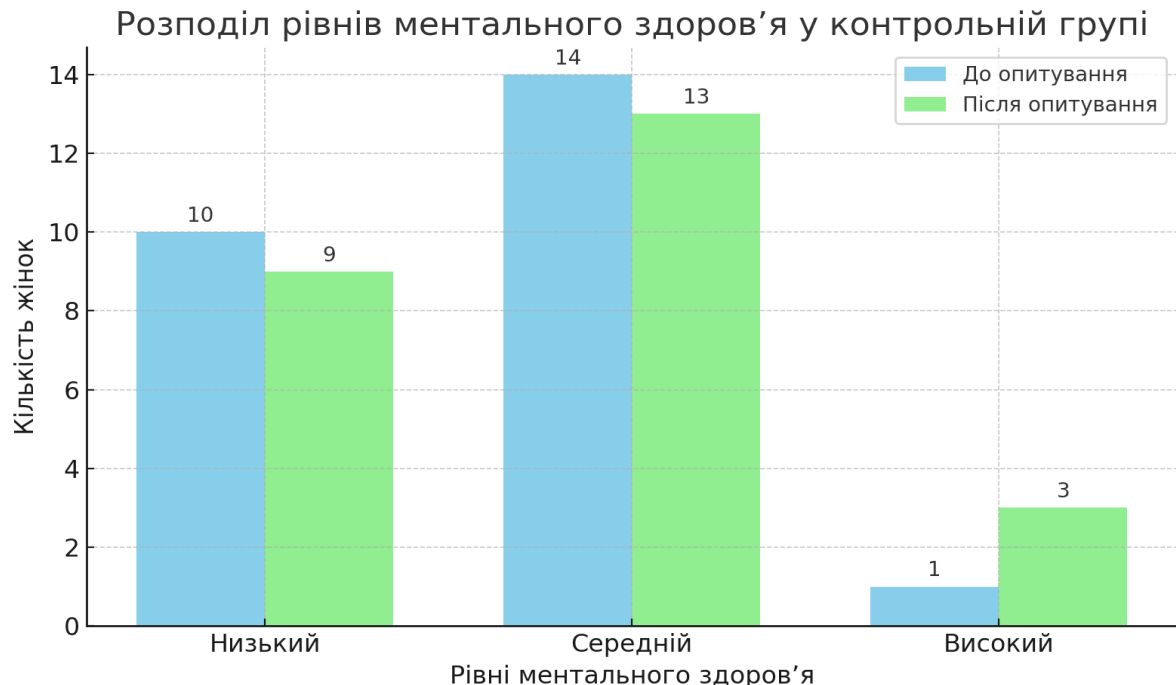


Рис.1

У роботі запропоновано учасницям пройти методику «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker)

(Додаток К), що включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Результати контрольної групи згідно підрахунків зображено у вигляді діаграми (Рис.1), яка ілюструє розподіл рівнів ментального здоров'я серед жінок у контрольній групі до та після опитування. Вона відображає кількість жінок із низьким, середнім і високим рівнями ментального здоров'я, наочно демонструючи позитивну динаміку після повторного опитування.

На діаграмі (Рис.2) зображено зміни в рівнях ментального здоров'я серед жінок експериментальної групи до і після зустрічі. Графік відображає зменшення кількості жінок із низьким рівнем ментального здоров'я, зростання середнього рівня, а також зменшення високого рівня після зустрічі[30. С. 25].

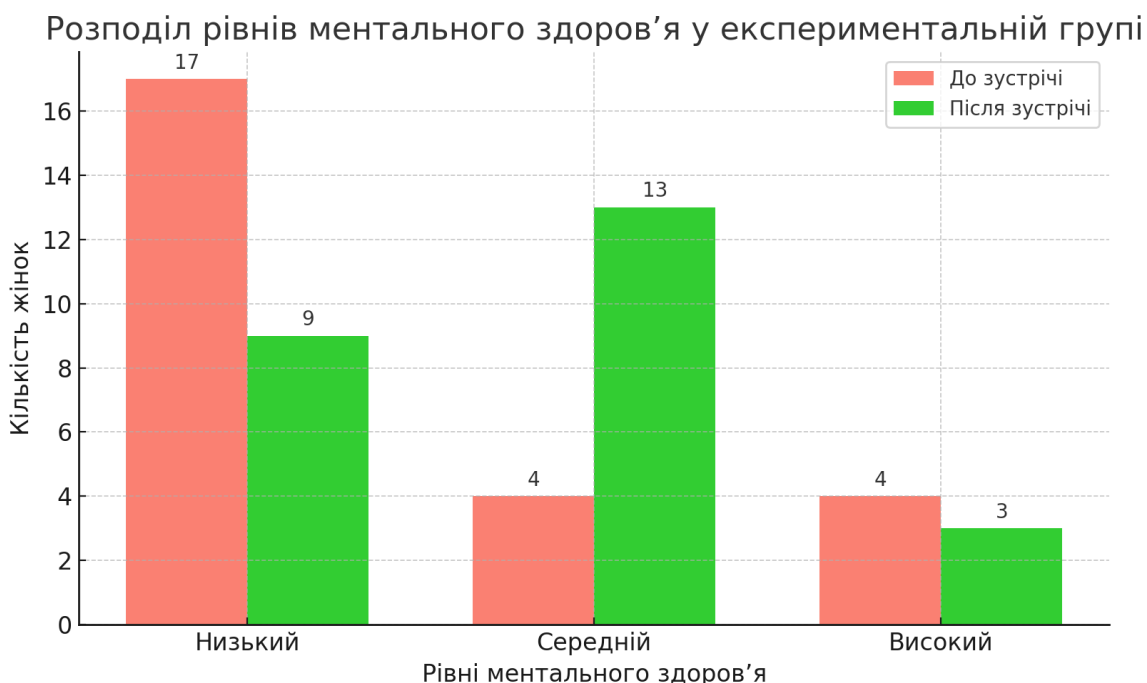


Рис. 2

Також у дослідженні було використано опитувальник «Психічне вигорання» (Н. Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова на основі моделі К. Маслач та С. Джексон). Анкета складається з двадцяти двох питань та має

шість варіантів відповідей : «ніколи», «дуже рідко», «іноді», «часто», «дуже часто», «кожен день». Кожна відповідь має відповідну кількість балів згідно питань, що належать трьом категоріям-шкалам, за якими оцінюється емоційний стан людини. Таким чином анкета має три шкали : емоційне вигорання (виснаження), деперсоналізація та редукція особистих досягнень. (Додаток Л). Опитувальник складається із трьох шкал: «емоційне виснаження(вигорання)» (9 тверджень), «деперсоналізація» (5 тверджень), «редукція особистих досягнень» (8 тверджень), результати яких підсумовують і визначають ступінь професійного вигорання[30. С. 25- 26] .

Згідно результатів опитування контрольної групи на визначення рівня емоційного вигорання можна зробити висновок, що рівень емоційного виснаження (вигорання) зріс на 8 % та відсоток учасників з високим рівнем деперсоналізації збільшився на 4 %. При цьому збільшення відбулося на середньому рівні у критерії емоційного вигорання, а саме на 28 %. Кількість учасників з середнім рівнем деперсоналізації навпаки знизився на 8 %. Відсоток учасників на низькому рівні емоційного вигорання збільшився на 4% а у критерії деперсоналізації на 8 %. Щодо показників критерія редукції особистих досягнень, то на низькому рівні відсоток знизився на 4 %, на середньому рівні збільшився на 16 %, на високому зменшився 12 %. Тобто критерій щодо оцінки особистих досягнень та важливості роботи для суспільства має тенденцію до зниження. Таким чином в учасників тестування може виникати зневіра у важливості своєї роботи для суспільства, знецінення власних досягнень. При цьому емоційне виснаження та деперсоналізація, що є причиною розвитку байдужості в професійних стосунках, погіршення фізичного самопочуття, розладів сну, приступами головного болю, певні проблеми з артеріальним тиском зростає[15.С. 10]. Ці критерії є наслідками щоденного стресу від вирішення проблемних питань клієнтів, терміновості вирішення завдань та великої кількості інформації, що часто має негативне забарвлення, адже переважно

клієнти звертаються до учасників нашого дослідження після щойно пережитих травм, операцій, руйнувань житла та вимушеного переїзду.

Можемо робити висновок, що відсоток осіб з високим рівнем емоційного вигорання зменшився на 20 % та відсоток учасників з високим рівнем деперсоналізації збільшився на 32 %. При цьому збільшення відбулося на середньому рівні у критерії емоційного вигорання, а саме на 20 %. Кількість учасників з середнім рівнем деперсоналізації навпаки знизився на 12 %. Відсоток учасників на низькому рівні емоційного вигорання залишився однаковим, а у критерії деперсоналізації зменшився на 20 %. Щодо показників критерія редукції особистих досягнень, то на низькому рівні не виявлено жодного учасника до та після тренінгу, на середньому рівні збільшився на 16 %, тоді як на високому рівні знизився на 16 % відповідно. Тобто даний критерій щодо оцінки учасників особистих досягнень та важливості роботи дещо знизився, що може свідчити про переоцінку деяких суджень про власні цілі та мотивацію. При цьому щодо дані емоційного виснаження та деперсоналізації теж зазнали змін. Основним показником є зниження відсотку емоційного вигорання, що є позитивним результатом нашого дослідження.

У межах нашого дослідження було організовано арттерапевтичні сесії для жінок, які отримали схвальні відгуки. Більшість учасниць змогли здійснити самоаналіз, обговорити та обмінятися своїм досвідом, підтримати себе та інших, а також виразити й прожити власні емоції — через сльози, сміх, або творчі засоби. Вони зображували свої почуття, навички й життєві цінності за допомогою інструментів арттерапії[26. С. 30].

На таких зустрічах жінки демонстрували щирість і відкритість у прояві своїх емоцій. Утім, час від часу виникали моменти прихованої агресії чи опору, але саме в цьому полягає важливість групової терапії: вона сприяє соціальній інтеграції, обміну знаннями та досвідом. У середині терапевтичного процесу всі учасниці вже цілеспрямовано й з інтересом виконували запропоновані завдання[30. С. 23].

Перспективно використовувати методику арттерапії як для роботи з дорослими жінками, так і з дітьми середнього шкільного віку. Для цього слід застосовувати спеціалізовані набори метафоричних карт і конкретизувати цілі та завдання занять. Крім того, можна розширити асортимент матеріалів, таких як клей, крупи, прикраси, пластилін, що дозволить створювати символи захисту у вигляді мандал. Такі тренінги доцільно проводити в робочих колективах, школах, університетах або під час зустрічей громадських організацій[42. С. 31].

Зважаючи на сучасні умови, ці техніки ефективно реалізуються як у форматі онлайн, так і в живому спілкуванні, особливо за наявності електронних наборів метафоричних карт. Техніку мандалотерапії також можна комбінувати з нейрографікою, «фіксуючи» мандалу за допомогою нейрографічних ліній. Мандалотерапія, робота з метафоричними картами та музикотерапія активно застосовуються в практиці і мають значний потенціал для розвитку[54. С. 37].

Доцільно використовувати під час створення марафонів, які направлені на саморегуляцію та самостійне відновлення емоційного стану. Можливе поєднання з тілесними практиками та роботою з нейролінгвістичним програмуванням та методами афірмацій.

Напрямок подальшого дослідження може бути розробка психотренінгових та психокорекційних методів з попередження та нейтралізації синдрому емоційного вигорання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Вип. 5. Київ ; Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. 200 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с
3. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 150 с.
4. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 140с.
5. Арт-терапія у подоланні психічної травми : Практичний посібник / О. Вознесенська, М. Сидоркіна. Київ. Золоті ворота. 2015. 198 с.
6. Арт-техніка «колаж» як засіб підвищення фахової компетентності педагога / [б. а.] // Сайт ДНЗ № 73. 27.01.2020 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://73.sadok.zt.ua/3768-2/>.
7. Барабуля О. О. Можливості застосування модифікованої методики Удо Баєра «Зірка почуттів». Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції / Молчанова О.М. Кропивницький, 2021. С. 23-27.
8. Бардаченко Вікторія. Психологічний експеримент. 2023 р. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/psychologichnyj-eksperyment/>
9. Біда О. Різні підходи до визначення арт-терапії Педагогічний часопис Волині. 2018. №4(11). С. 14-19.
10. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії / О. А. Блінов // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. – Київ. – 2016. – Вип. 4 (29). – С. 6–11.

11. Блозва П. Можливості КПТ низької інтенсивності в розгортанні психологічних ресурсів особи: на прикладі роботи із тривожними проявами у часи пандемії. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т2.148-152.
12. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Вип. 4. 2021. С. 82-86.
13. Бородулькіна Т.А. Досвід використання метафоричних асоціативних карток у психологічній роботі з дітьми / Т.А. Бородулькіна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – № 4(49). – С. 39-52.
14. Бриль М.М. Метафоричні асоціативні карти як інструмент у психології професійного визначення. Актуальні проблеми психології. 2019. Том І. С. 69–76.
15. Взаємозв'язок емоційного вигорання та особистісних властивостей педагогів / А.В. Сорока, О.А. Гмирь Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія», випуск 71, 2021 С. 24-31.
16. Виговська М. Що таке мандалотерапія і як вона допомагає справлятися зі стресом. 2020. ОКІс рервг: / Лу. уошире.сопт/хаєр?у -7евув ГО7пК (дата звернення: 05.08.24).
17. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку/ Олена Вознесенська // Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі. – Вип. 2. 2014. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. – Р. 93-103. Стаття в авторській редакції.
18. Гельбак А.М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 78 с.

19. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку / Е. О. Грішин // Вісн. Харків нац. ун-т ім. Сковороди. Сер. Психологія. – 2021 – Вип. 64. -№12. - С. 62-8.
20. Гуркова М.М., Ольховецький С.М. Арт-терапія як засіб подолання та профілактики емоційного вигорання. Могилянські читання – 2024 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти. Психологічні аспекти розвитку особистості в сучасних реаліях : XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. : 6–10 листоп. 2024 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили ; ДНУ «Ін-т модернізації змісту освіти» ; Півд. наук. центр НАН та МОН України ; Ін-т укр. археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАН України; Первинна профспілкова орг. ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. – 288 с.
21. Гуцол К.В. Наративна компетентність як чинник самопроекування особистості: дис. д-ра філософії в галузі знань. – Ін-т психології ім. Г.С. Костюка; Нац. акад. пед. наук України. – К., 2020. 380 с.
22. Десять онлайн-центрів психологічної підтримки для українців URL: <https://alltops.com.ua/rozvytok/zdorov-ia/10-onlain-tsentriv-psykholohichnoi-pidtrymky-dlia-ukraintsiv/>
23. Дерев'янка С. П. Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів / С. П. Дерев'янка // Інформаційні технології і засоби навчання. 2021. – Том 81. – № 1. – 192 с.10.
24. Диференційна психологія: підручник / За загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. – 496 с.
25. Дослідження синдрому вигорання. КППТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні / Марія Олійник/ Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів : 2021.
26. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнєцов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін. / за ред..

О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.

27. Жосан О.Е. Використання засобів арт-терапії в процесі підвищення рівня професійної компетентності науково-педагогічних та педагогічних працівників (з досвіду роботи Оксани Молчанової). Розвиток професійної компетентності педагогічних працівників в умовах неперервної освіти : Науково-методичний вісник. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 50 № 55. С. 52-59.

28. Зменшити стрес, наповнитися і розвинути внутрішню стійкість : посібник для доброго самопочуття / Suzanne Akasha і Sarah Harrison. Рекомендоване цитування: The well-being guide: reduce stress, recharge and 113 build inner resilience. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2022.

29. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Сер Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78

30. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. 3-4 (27), С. 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>.

31. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20) С. 34-39.

32. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с. URL: <https://cutt.ly/xWEICDF>.

33. Квітка Н. О. Арт-терапевтичні технології як засіб корекційно-розвиткового впливу / Н. О. Квітка. – URL:<http://surl.li/nyrf> (дата звернення: 17.03.2021)

34. Кучманич І.М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник / І. М. Кучманич. Миколаїв. 2017. 195 с.
35. Косик М.В. Мандала як метод самопізнання. Львів: ПП Сорока Т.Б., 2014. 52 с.
36. Люди війни : навч. посібник, стат.зб. / Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psyhobook)». Київ. 2023. 150 с.
37. Мандала як засіб терапії у дітей молодшого шкільного віку : корекційно-розвивальне заняття для учнів 1–4-х класів. URL: <https://naurok.com.ua/mandala-yak-zasib-terapi-u-ditey-molodshogoshkilmnogo-viku-208569.html>
38. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
39. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 76 с.
40. Методика «Чарівна країна почуттів» (Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов). URL: <https://www.facebook.com/230250883837854/posts/1468367150026215/>.
41. Методичні рекомендації для виконання курсових робіт 5-го курсу (з Психології саморозвитку особистості) зі спеціальності 053 «Психологія» / І. В. Астремська, І. П. Лисенкова, І. М. Хоржевська. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. – 76 с.
42. Михайленко О.В. Професійне вигорання у діяльності фахівців соціально-виховної роботи / Чернігів : Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка №23 (179), 2023. С. 72-80.

43. Мілорадова Н.Е., Невинна В.Ш. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. зб. тез II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2023 р.). – Київ, 2023. – С. 140-144
44. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія, 2022. (2), С. 20-24.
45. Молчанова О.М. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання / О.М. Молчанова. – Кропивницький. 2020. 79 с.
46. Назаревич С., Бореичук В. Метафора: психологія зображень / С. Назаревич, В.Бореичук. - К.: WISEBEE, 2020. 224 с.
47. Оверчук В. А. Проблема подолання особистістю критичних і стресових ситуацій / В. А. Оверчук // Психологія кризових станів : наук. - практ. конф. Студентів і молодих вчених : тези доп. 4-6 листопада 2021 р. Нац. ун-т. ім. Т. Шевченка. Київ, 2021. – С. 130-133
48. Павленко Т.В. Метод психотерапії «Я-реконструкція» (вступ в метод) / Київ: «Психобук». 2022. С.132-141.
49. Павленко Т.В. Розуміння болю в методі психотерапії «Я-реконструкція». Психолого-педагогічні передумови успішності функціонування особистості в інформаційному суспільстві. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної заочної конференції. Київ. 2022. 178 с.
50. Павленко Т.В. Розуміння конструкту «бажання» в структурі особистості відповідно методу психотерапії «Я-реконструкція» / Т. Павленко // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К. : Національний авіаційний університет, 2023. – Вип. 1(22). – С. 118-125.
51. Паскевська Ю. А. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціальних установ / Ю. А. Пескова // Вісн. Волинськ. нац. ун-т. ім. Л. Українки. Сер. Psychological journal. – 2022. – Вип 8. - №57. – С. 110-119

52. Патруль М.В., Кузняк А.С. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. Вип. 1(22). С. 135-144.
53. Пелешенко О.В., Гордієнко К.В. Метафоричні асоціативні карти як інструмент для виявлення проблеми внутрішнього стану людини. Психологопедагогічні, правові та соціально-культурні проблеми сучасного суспільства : Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук. 2019. 242 с.
54. Поклад І. М. Актуальні проблеми формування здатності особистості до адаптації в умовах сучасних викликів / І. М. Поклад // Психологія кризових станів : наук. -практ. конф. Студентів і молодих вчених: тези доп. 4-6 листопада 2021 р. Нац. ун-т. ім. Т. Шевченка. – Київ, 2021. – С. 133-138.
55. Полторак Л. Ю. Сутність арт-терапії: аналіз сучасних підходів. / Наукові праці. Педагогіка. Випуск 233. Том 245. Миколаїв. 2014.
56. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна». 2023. 266 с.
57. Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.) / за наук. ред. Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020. – 203 с.
58. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ. 2023. 163 с.
59. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287324342.pdf> (дата звернення: 22.05.2024).

60. Ростовська Т. Відновлення психологічних опор методом арт-терапії (мандалотерапія). Люди війни : навч. посібник, стат. зб. / Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)». Київ. 2023. С. 50-63.
61. Рустамян О. М. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського». 2021. С. 114-117.
62. Рурик Г. Л. Запобігання виникненню синдрому професійного вигорання та синдрому емоційного вигорання – шлях до збереження психічного здоров'я: методичні рекомендації. Миколаїв, 2020. 41 с. URL:https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7932/1/Zapobihannia%20vynyknenniu%20syndromu_Ruruk.pdf.
63. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
64. Семантика почуттів : заздрість, ревності та кохання: методичні рекомендації / за ред. І. Кучманич. Миколаїв. СПД Рум'янцева, 2023. 68с.
65. Семантика почуттів:образ, провина та сором : методичні рекомендації / за ред. І. Кучманич. Миколаїв. СПД Рум'янцева, 2023. 68с.
66. Тараріна О. В. Психологія. Заняття. Арт-терапія в роботі з дітьми та дорослими. Мандалотерапія. На урок. 2018. ОКІ: [Вирв:/пайгоК.сот.ла/рейпоІоріуа-запуануа-аці-\(егаріуа-у-горой-7-д10ті-\(а-договПті-27163.рп](http://virmv.paidgo.com.ua/reiypoloriya-zapuanua-aci-(egariya-u-goroy-7-d10ti-(a-dogovpti-27163.rp))і. (дата звернення: 15.05.23).
67. Тренда Н.О, Павлів Т.Б., Слободян Н.О. Професійне вигорання працівників екстреної медичної допомоги (на прикладі Львівської області) / Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2021. № 1 (87) С.29-32.
68. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук,

Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2020. 178 с.

69. Тріора І. Ресурсні техніки деяких напрямків арт-терапії дл роботи у нересурсний період. Люди війни: практичний посібник. Київ. «Психобук (Psychobook)». 2023 С. 27-49.

70. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 480 с.

71. Харченко І. «Мандала» в корекційно-розвиваючій роботі з дітьми та підлітками / Ірина Харченко. Львів: Растр-7. 2019. 50 с.

72. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. Вип. 47. С. 232–252. URL : <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/issue/view/11975>.

73. Що таке коупінг? Механізми психіки та як їх регулювати. Розділ Статті. 2023 р. URL: <https://marta.mva.gov.ua/articles/shcho-take-kouping-mekhanizmi-psikhiki-ta-iak-yikh-reguliuвати>.

74. Яворська - Ветрова І. В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості: онтогенетичний аспект. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності: зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 226–232.

75. Astremska Irina. The peculiarities of Ukrainian health workers' professional burnout. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. 2019. Випуск 5, № 6 (26). С. 36-49. Режим доступу DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6.3>.

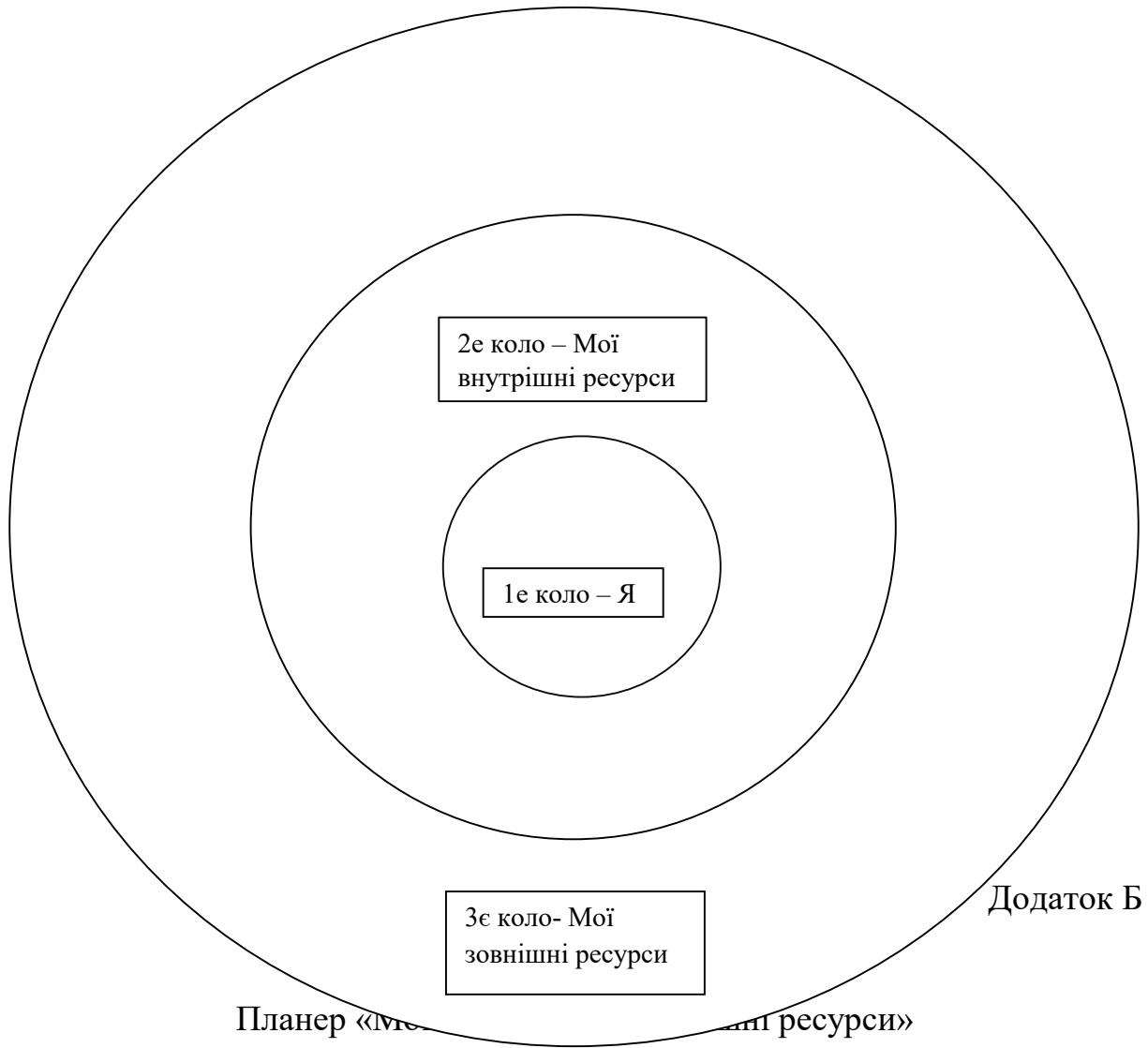
76. Astremska I., Duve K., Shkrobot S., Frolov D., Diahilieva M. Verification of the supervision model as an effective method of preventing occupational deformation. AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research. Special Issue №

- 12/02/XXXI. (Vol. 12, Issue 2, Special Issue XXXI.). 2022 (November). P. 69-71. URL: <https://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/PDF/120231.pdf>
http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/papers/A_13.pdf
77. Cruse C. The Benefits of Art for Students with Special Needs. Jan 17, 2017. Last Modified: Oct 19, 2022. URL: <https://blog.schoolspecialty.com/benefits-art-students-special-needs/>
78. Kramer E. Art as therapy. Collected papers. London : Jessica Kingsley Publishers, 2000. P. 22–27.
79. Kuzenko P., Kuzenko O., Matsuk L. Use of arttherapy techniques in pedagogical accompaniment of children with special education needs. Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. Vol. 8, №. 1 (2021), 141-147
80. Hemati Alamdarloo G., Moradi S. Job Burnout in Public and Special School Teachers. Clinical Psychology and Special Education, 2021, vol. 10, no. 2, pp. 63–75. <https://doi.org/10.17759/cpse.2021100205>
81. Jordan S Alberta Gyimah-Boadi Enhancing intergroup dialogues through art and art therapy Volume38, Issue4 Summer 2021. Pages 335-347 URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/crq.21304>
82. Jones, P. The Arts Therapies: A Revolution in Healthcare, New York : Taylor and Francis e-Library. 2020. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ecc.13277> .
83. Laws KR, Conway W. Do adjunctive art therapies reduce symptomatology in schizophrenia? 2022. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482631.2016.1267343>.
84. What Is Art Therapy? By Kendra Cherry. 09.2023. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>.
85. Teacher well – being edukans manual for facilitators / Training on mental health and psychosocial support in emergencies. Edukans coordinator Hendrien Maat / May 2023.
86. The American Art Therapy Association. URL: <https://arttherapy.org/about/>.

87. The British Association Of Art Therapists. Our history. 2023. URL: <https://baat.org/>.
88. The Canadian Art Therapy Association. Origins. 2023. URL: <https://www.canadianartther.org/organization>.
89. The International Expressive Art Therapy Association. WELCOME TO IEATA. URL: <https://www.ieata.org>.

ДОДАТКИ

Додаток А



Додаток В

Таблиця сирих даних показника позитивного ментального здоров'я.

Контрольна група

Коло № 1. Яка я зараз. Що мене хвилює. Який період життя зараз проживаю.							
Коло № 2. Мої внутрішні ресурси. Моя внутрішня сила. Мої вміння, навички, знання, які я вже маю.							
Коло № 3. Мої зовнішні ресурси. Хто або що надає мені сили. Що мене надихає та захоплює.							
P.S. Моя прихована сила. Ресурс, який я не одразу помічаю та використовую у своєму житті.							
№ уч.	Стать	К-сть балів на першому етапі			К-сть балів на другому етапі		
		низький 9-24 балів	середній 25-29 балів	високий 30-36 балів	низький 9-24 балів	середній 25-29 балів	високий 30-36 балів
1	Ж		26			29	
2	Ч		29			25	

3	Ж		27		12		
4	Ж	18			18		
5	Ж		25		22		
6	Ж		27			28	
7	Ж		26			28	
8	Ж		26				31
9	ж		25		20		
10	Ж		27			28	
11	Ж	24					36
12	Ж	19				27	
13	Ж	24			22		
14	Ж			30		26	
15	Ж		28			25	
16	Ж	24				25	
17	Ж	24				29	
18	Ж	18				27	
19	Ж		25		22		
20	Ж		25			27	
21	Ж		25				30
22	Ж	21			21		
23	Ж		26			26	
24	Ж	17			16		
25	Ж	24			23		
Всего :		10	14	1	9	13	3

Додаток Г

Таблиця сирих даних показника позитивного ментального здоров'я
Експериментальна група

№ уч.	Стать	К-сть балів та рівень до зустрічі			К-сть балів та рівень після зустрічі		
		низький 9-24 балів	середній 25-29 балів	високий 30-36 балів	низький 9-24 балів	середній 25-29 балів	високий 30-36 балів

1	Ж	23				28	
2	Ж	22			21		
3	Ж			30	22		
4	Ж	14			22		
5	Ж	17			20		
6	Ж			30			31
7	Ж	24				25	
8	Ж	23			24		
9	Ж	24				25	
10	Ж		27			27	
11	Ж	24				26	
12	Ж	24				26	
13	Ж		26			26	
14	Ж	22			24		
15	Ж	20				28	
16	Ж	22				27	
17	Ж	22				27	
18	Ж	23				27	
19	Ж			34		29	
20	Ж			31		29	
21	Ж		27				30
22	Ж		28				31
23	Ж	24			24		
24	Ж	12			12		
25	Ж	15			20		
Всего :		17	4	4	9	13	3

Додаток Д

Результати контрольної групи. Опитувальник на «вигорання» МВІ (К.Маслач, С.Джексон в адаптації Н.Є. Водоп'янової)

П№	Стать	Емоційне виснаження			Деперсоналізація			Редукція особистих досягнень			Емоційне виснаження			Деперсоналізація			Редукція особистих досягнень		
		Рівні			Рівні			Рівні			Рівні			Рівні			Рівні		
		низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.
1	Ж	17			7				33			21				17	41		
2	Ч	4				7		39			3			4			42		
3	Ж			48			15			24		22		4				37	
4	Ж			32			19			26			32			19			26
5	Ж			28		10		39					30		10				28
6	Ж			28		9				33			33		7			32	
7	Ж		20				13		37			26			12			34	
8	Ж			29		7			36				31	6				34	
9	Ж			34		10			35				34		12				29
10	Ж			31	6					30	13			3				37	
11	Ж		23		3					30	16			3					27
12	Ж			36		12			32			22		4				37	
13	Ж	15			2					27			37		10				31
14	Ч			28		10				26			34	6				34	
15	Ж	13			4				37		15				7			35	
16	Ж			34		10		39				26				6			21
17	Ж			31	6					30		21				17	41		
18	Ж			32			19			26		22		4				37	
19	Ж			34		10			35		15				7			35	
20	Ж			30		11			32			22			12			33	
21	Ж			34		10		39				26				6			21
22	Ж		19			8			33			18			8			32	
23	Ж		17			7			33			17			7			33	
24	Ж			36		11				21			30		12			38	
25	Ж		22		4				35			22		4				35	
Всього :		4	5	16	7	14	4	4	11	10	5	12	8	9	11	5	3	15	7

Додаток Е

Результати експериментальної групи. Опитувальник на «вигорання» МВІ (К.Маслач, С.Джексон в адаптації Н.Є. Водопр'янової)

П№	Стать	Емоційне виснаження			Деперсоналізація			Редукція особистих досягнень			Емоційне виснаження			Деперсоналізація			Редукція особистих досягнень		
		Рівні			Рівні			Рівні			Рівні			Рівні			Рівні		
		низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.
1	Ж			28	6				34			24			8			37	
2	Ж		19			8				31		20				13			29
3	Ж			35		8			33				30		8			33	
4	Ж		19			8				31		19				13			29
5	Ж			28	6				34			24			8			37	
6	Ж		26		4				35			22		4				35	
7	Ж		19			8				31		20				13			29
8	Ж			28	6				34			24			8			37	
9	Ж		19			7				27		20			8			34	
10	Ж	15			4				33		15			4				33	
11	Ж		19			8				31		20				13			29
12	Ж		26				15			28		26				15			28
13	Ж		19			8				31		20				13			29
14	Ж		19			7				27		20			8			34	
15	Ж		19			8				31		19			8				31
16	Ж		19			8				31		20				13			29
17	Ж			48			15			30			48			15			30
18	Ж		19			8				31		20				13			29
19	Ж		18			7				27		20			8			34	
20	Ж			28	6				34			24			8			37	
21	Ж		19			7				27		20			8			34	
22	Ж		19			8				31		20				13			29
23	Ж		17			7			33			17			7			33	
24	Ж			48			15			30			48			14			30
25	Ж			28	6				34			24			8			37	
Всього :		1	16	8	7	15	3	0	9	16	1	21	3	2	12	11	0	13	12

Додаток Ж

t-критерій Стьюдента даних показників позитивного ментального здоров'я.

	Контрольна група 2е опитування	Експериментальна група 2е опитування
1	$29-24,84 = 4,16*2=8,32$	$28 - 25,24 = 2,76 * 2 = 5,52$
2	$25-24,84 = 0,16*2= 0,32$	$21- 25,24 = - 4,24*2 = - 8,48$
3	$12-24,84 = -12,84*2 = -25,86$	$22- 25,24 = - 3,24*2 = - 6,48$
4	$18-24,84= -6,84*2 = -13,68$	$22- 25,24 = - 3,24*2 = - 6,48$
5	$22-24,84= -2,84*2 = -5,68$	$20- 25,24 = -5,24*2 = -10,48$
6	$28-24,84= 3,16*2 = 6,32$	$31- 25,24 = 5,76 *2 = 11,52$
7	$28-24,84= 3,16*2 = 6,32$	$25- 25,24 = -0,24 * 2 = -0,48$
8	$31-24,84= 6,16*2 = 12,32$	$24- 25,24 = -1,24*2 = -2,48$
9	$20-24,84= -4,84*2 = - 9,68$	$25- 25,24 = -0,24 * 2 = -0,48$
10	$28-24,84= 3,16*2 = 6,32$	$27- 25,24 = 1,76*2 = 3,52$
11	$36-24,84= 11,16*2 = 22,32$	$26- 25,24 = 0,76*2 = 1,52$
12	$27-24,84= 2,16*2 = 4,32$	$26- 25,24 = 0,76*2 = 1,52$
13	$22-24,84= -2,84*2 = -5,68$	$26- 25,24 = 0,76*2 = 1,52$
14	$26-24,84= 1,16 *2 = 2,32$	$24- 25,24 = -1,24 = -2,48$
15	$25-24,84= 0,16*2= 0,32$	$28- 25,24 = 2,76*2 = 5,52$
16	$25-24,84= 0,16*2= 0,32$	$27- 25,24 = 1,76*2 = 3,52$
17	$29-24,84= 4,16*2=8,32$	$27- 25,24 = 1,76*2 = 3,52$
18	$27-24,84= 2,16*2 = 4,32$	$27- 25,24 = 1,76*2 = 3,52$
19	$22-24,84= -2,84*2 = -5,68$	$29- 25,24 = 3,76*2 = 7,52$
20	$27-24,84= 2,16*2 = 4,32$	$29- 25,24 = 3,76*2 = 7,52$
21	$30-24,84= 5,16*2 = 10,32$	$30- 25,24 = 4,76 *2 = 9,52$
22	$21-24,84= -3,84 *2 = -7,68$	$21- 25,24 = - 4,24*2 = - 8,48$
23	$26-24,84= 1,16 *2 = 2,32$	$24- 25,24 = - 1,24*2 = -2,48$
24	$16-24,84= -8,84*2 = -17,68$	$12- 25,24 = -13,24*2 = -26,48$
25	$23-24,84= - 1,84*2 = -3,68$	$20- 25,24 = -5,24 *2 = -10,48$
	Сума : 621 Середнє арифметичне : 24,84 Різниця між вибірками : - 0,4 Сума квадратів : 4,82 Дисперсія : 0,193 Стандартне відхилення : 0,439	Сума : 631 Середнє арифметичне : 25,24 Різниця між вибірками : -0,4 Сума квадратів : -20 Дисперсія : - 0,8 Стандартне відхилення : 0,894
	t-критерій Стьюдента складає : -2,01	

«Арттерапевтична зустріч мандала моїх ресурсів»

Етап №1

Мета: виявити та проговорити емоції та почуття, навчитися слухати внутрішнє «Я», відпрацювати подавлені думки та почуття, дати вихід негативним емоціям та почуттям, прожити негативний стан у позитивний, звільнити енергію болі для створення та розвитку.

Матеріали та обладнання: метафоричні карти колода «Джерело», білий аркуш паперу формату А4, ручка.

Тривалість: 40-50хв.

Хід вправи: учасниці наосліп дістають із колоди карту, уважно розглядають і відповідають на такі питання:

- Яку жінку ви бачите на карті?
- Чи схожа вона на вас?
- Що вам подобається у цій жінці а що ні?
- Як ви вважаєте, чи щаслива ця жінка?
- Чи є у неї внутрішні ресурси? Назвіть їх.
- Чи підтримує цю жінку хтось або щось із зовнішнього світу?
- Що це може бути?
- Як це про вас?
- Які ресурси є у вас, вашому житті?

Вербальне формулювання поняття внутрішні та зовнішні опори, ресурси, обмін досвідом та прожитими етапами свого життя.

Етап №2

Мета: зобразити проговорені емоції та почуття, навчитися слухати внутрішнє «Я», відпрацювати подавлені думки та почуття, дати вихід негативним емоціям та почуттям, навчитися помічати всі можливості та ресурси у своєму житті, зобразити свої опори та укріпити своє внутрішнє «Я».

Матеріали та обладнання: білий аркуш паперу формату А4, ручка, кольорові олівці та фломастери.

Тривалість: 40-50хв.

Хід вправи: учасниці отримують білі чисті аркуші А4 або заготовлені макети з 3ма колами (Додаток Ж), де відповідно у центрі (1е коло – це образ самої учасниці), 2е коло – внутрішні ресурси учасниці, 3є коло- зовнішні ресурси учасниці.

Зображуючи свою захисну мандалу, кожна з учасниць відтворює образно та за допомогою кольорів своє внутрішні та зовнішні опори.

Створення захисних мандал відбувається під музичний супровід для медитацій (інструмент ханг).

Етап №3

Обговорення та рефлексія щодо процесу зображення та самих символів на мандалі. Учасниці демонструють, за бажанням, створені мандали та озвучують зображені на них образи та значення кольорів для кожної.

Етап № 4

Запис основних усвідомлень та власних відповідей у планер. Таким чином кожен учасник тренінгу має створену власноруч мандалу ресурсів і також заповнений планер, який вербально розшифровує малюнок.

«Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (pmh-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker)

(адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

Текст опитувальника:

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Додаток Л

Опитувальник на «вигорання» МВІ (К.Маслач, С.Джексон в адаптації
Н.Є. Водоп'янової)

№	Питання	Ніколи	Дуже рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Кожен день
1	Я почуваю себе емоційно спустошеним.						
2	Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».						
3	Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.						
4	Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і намагаюся враховувати це в інтересах справи.						
5	Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими й колегами як з предметами (без тепла і розуміння їх проблем).						
6	Після роботи хочеться на деякий час						

	усамітнитися від усіх і всього.						
7	Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у спілкуванні з колегами.						
8	Я відчуваю пригніченість і апатію.						
9	Я упевнений, що моя робота потрібна людям.						
10	Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю.						
11	Я помічаю, що моя робота дратує мене.						
12	У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх реалізацію.						
13	Моя робота все більше мене розчаровує.						
14	Я думаю, що дуже багато працюю.						

15	Буває, що мені дійсно байдуже те, що відбувається з моїми підлеглими і колегами.						
16	Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.						
17	Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і та співпраці в колективі.						
18	Під час роботи я відчуваю приємне задоволення.						
19	Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.						
20	Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до багато чого, що тішило мене в моїй роботі.						
21	На роботі я спокійно справляюсь з емоційними проблемами.						

22	Останнім часом мені здається, що колеги і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків.						
----	--	--	--	--	--	--	--

Техніка Мандала

Page Title

1. Скільки вам повних років?

2. Ваша стать

☐ Чоловік

☐ Жінка

3. Як називається Ваша захисна мандала?

4. Що Ви відчували під час створення мандали?

5. Який з ресурсів підтримки став для Вас неочікуваний?

← Edit



4. Що Ви відчували під час створення мандали?

5. Який з ресурсів підтримки став для Вас неочікуваний?

6. Що ще Ви можете зробити для самодопомоги у кризових ситуаціях?

7. Куди ви помістете цю мандалу, щоб не забувати про свої ресурси самодопомоги?

8. Вкажіть ваші внутрішні та зовнішні ресурси