

**Міністерство освіти і науки України  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет  
Кафедра психології та соціальної роботи**

**ВАРЧЕНКО Юлія сергіївна**

**МЕТАФОРА, ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ ІЗ РОЗЛАДАМИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ  
СФЕРИ**

спеціальність 053 Психологія

освітньо-професійна (наукова) програма «Психологія»

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка  
групи ПСм-21  
Варченко Юлія Сергіївна

\_\_\_\_\_

підпис

Науковий керівник:  
д.психол.н., професор  
Гіряк А.Н.

\_\_\_\_\_

підпис

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
Завідувачка кафедри

\_\_\_\_\_

підпис

## ЗМІСТ

<b>АНОТАЦІЯ.....</b>	<b>3</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ОСІБ ІЗ РОЗЛАДАМИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1. Емоційно-вольова сфера особистості як предмет психологічного пізнання.....</b>	<b>8</b>
<b>1.2. Метафора в психології та психотерапії .....</b>	<b>19</b>
<b>1.3. Метафора як інструмент психологічного впливу .....</b>	<b>27</b>
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>35</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИ В КОНСУЛЬТУВАННІ ОСІБ ІЗ РОЗЛАДАМИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ .....</b>	<b>38</b>
<b>2.1. Психологічні напрями, що застосовують метафору як інструмент</b>	<b>38</b>
<b>2.2. Практичний досвід застосування метафори у психологічному консультуванні .....</b>	<b>43</b>
<b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАФОРИ: АЛГОРИТМ РОБОТИ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ.....</b>	<b>45</b>
<b>3.1. Алгоритм використання метафори в індивідуальній та груповій роботі.....</b>	<b>47</b>
<b>3.2. Ефективність застосування метафоричного підходу в роботі з емоційно-вольовими розладами.....</b>	<b>52</b>
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>58</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>61</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>63</b>

## АНОТАЦІЯ

**Варченко Ю.С.** *Метафоричний підхід у психологічному консультуванні як інструмент роботи з емоційно-вольовими розладами.* – Рукопис. Дослідження на здобуття освітнього ступеня «**магістр**» за спеціальністю **053 «Психологія»**, освітньо-професійна програма «**Психологія**». – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2025.

У роботі розкрито психологічну сутність метафори як інструменту консультативної практики, обґрунтовано її вплив на емоційно-вольову сферу особистості. Розроблено алгоритм роботи з метафорою в індивідуальному та груповому форматах. Практична апробація підтвердила ефективність підходу у зниженні тривожності, підвищенні рівня саморегуляції та розвитку емоційної усвідомленості.

## ANNOTATION

**Varchenko. J. S.** *The Metaphorical Approach in Psychological Counseling as a Tool for Working with Emotional and Volitional Disorders.* – Manuscript. Master's degree research in specialty **053 "Psychology"**, educational and professional program "**Psychology**" – West Ukrainian National University, Ternopil, 2025.

The paper examines the psychological essence of metaphor as a counseling tool and substantiates its influence on the emotional and volitional sphere. An algorithm of metaphor-based counseling in individual and group formats was developed. Practical testing confirmed the approach's effectiveness in reducing anxiety, enhancing self-regulation, and developing emotional awareness.

## ВСТУП

Сучасна психологічна практика дедалі частіше стикається з проблемами емоційної нестабільності, тривожності, депресивних і стресових розладів, емоційного вигорання, труднощів саморегуляції та прийняття рішень. В умовах постійних соціальних змін, інформаційного перевантаження та воєнної нестабільності особливої актуальності набуває пошук ефективних, м'яких і водночас глибинних інструментів психологічного впливу, здатних долати внутрішні бар'єри клієнта, знижувати опір і стимулювати внутрішні ресурси особистості. Одним із таких засобів є метафора — особлива форма символічного мислення, що поєднує раціональне й емоційне, свідоме й несвідоме, вербальне й образне.

Метафора у психологічному консультуванні дозволяє працювати з несвідомими процесами, обходячи психологічні захист клієнта, не порушуючи його внутрішню цілісність. Завдяки образності, символізму та асоціативності метафора відкриває простір для нових інтерпретацій власного досвіду, трансформації травматичних переживань і пошуку нових стратегій поведінки. Вона стає своєрідним «мостом» між внутрішнім світом людини та її зовнішньою реальністю, допомагаючи усвідомити глибинні емоції, віднайти сенс й ресурси для подолання труднощів.

Незважаючи на активне використання метафор у психотерапевтичній практиці (арт-терапії, емоційно-образній терапії, нарративному підході, гештальт-терапії, НЛП, позитивній психотерапії), в українській науковій традиції метафора досі розглядається переважно як мовне чи філософське явище. Недостатньо розробленими залишаються питання системного впровадження метафоричного підходу у практику психологічного консультування, опису його механізмів дії, критеріїв ефективності, етапів і алгоритму роботи. Це зумовлює наукову й

практичне необхідність комплексного дослідження феномена метафори як повноцінного інструменту психологічної допомоги.

**Актуальність** теми полягає у зростанні кількості клієнтів із порушеннями в емоційно-вольовій сфері, для яких традиційні когнітивні або аналітичні методи консультування часто виявляються малоефективними. Метафоричний підхід, навпаки, дає змогу працювати через символічні образи, м'яко обходити захисні механізми, не травматизуючи клієнта повторним проживанням болісних подій. Він сприяє активації несвідомих ресурсів і формуванню нових моделей реагування, що підвищує результативність психологічної допомоги.

**Мета дослідження** — обґрунтування ефективності використання метафори як інструменту психологічного консультування осіб з розладами емоційно-вольової сфери, розробка алгоритму її застосування та визначення критеріїв й принципів, що забезпечують результативність цього підходу.

#### **Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблематики застосування метафори у психології, психотерапії та консультуванні.
2. Визначити психологічні особливості емоційно-вольових розладів і типів труднощів клієнтів, які звертаються за допомогою.
3. Розкрити механізми впливу метафори (через образність, символіку, асоціативність) на вирішення запитів клієнта.
4. Систематизувати практичний досвід використання метафори у роботі з клієнтами (аналіз кейсів, результати, трансформаційні ефекти).
5. Розробити алгоритм (етапи, техніки, інструменти) застосування метафори в консультуванні осіб з розладами емоційно-вольової сфери.
6. Емпірично оцінити ефективність застосування метафоричного підходу в роботі з клієнтами із емоційно-вольовими розладами.

## Об'єкт дослідження

психологічне консультування осіб із розладами емоційно-вольової сфери.

**Предмет дослідження** — особливості використання метафори як інструменту психологічного консультування клієнтів із розладами емоційно-вольової сфери.

## Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз і синтез наукових джерел, порівняння, узагальнення.

Емпіричні: аналіз кейсів, спостереження, інтерв'ю, дослідження продуктивності клієнтів (тексти, малюнки, метафоричні історії).

Практичні: опитування клієнтів до й після консультування з використанням арт-терапевтичних технік і методів емоційно-образної терапії (метафоричні карти, робота з образами, малюнками, пластичними формами).

Методи інтерпретації: якісний контент-аналіз, феноменологічний аналіз переживань клієнтів, вивчення динаміки змін емоційного стану.

## Наукова новизна.

Уперше запропоновано структурований алгоритм використання метафори в психологічному консультуванні осіб із розладами емоційно-вольової сфери.

Обґрунтовано механізм терапевтичного впливу метафори — через символічне відображення, трансформацію внутрішніх образів і непряме опрацювання конфліктів. Визначено умови, критерії та принципи, за яких метафора стає дієвим інструментом психологічної допомоги. Розширено уявлення про метафору як засіб інтеграції когнітивних, гуманістичних, арт-терапевтичних і нарративних практик.

**Теоретичне значення** роботи полягає в поглибленні уявлень про механізми дії метафори, розкритті її ролі у процесі пізнання та саморегуляції, а також у систематизації наукових підходів до розуміння метафори як інструменту роботи з емоційно-вольовими розладами. Дослідження створює

основу для подальшої інтеграції метафоричних методів у психологічне консультування.

**Практичне значення** полягає у можливості використання розробленого алгоритму консультантами та психологами у роботі з клієнтами, які мають емоційно-вольові труднощі. Запропоновані техніки — робота з метафоричними картами, малюнками, образними практиками — можуть бути адаптовані під різні запити. Результати дослідження мають прикладне значення для розроблення навчальних програм, тренінгів та супервізій у сфері психологічного консультування.

**Апробація результатів** дослідження здійснювалася через участь у науково-практичних конференціях, обговорення результатів під час фахових семінарів та використання елементів алгоритму в індивідуальній консультативній практиці автора. Основні положення відображено у наукових публікаціях і практичних матеріалах, присвячених метафоричним підходам у психологічній роботі.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ОСІБ ІЗ РОЗЛАДАМИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ

### 1.1 Емоційно-вольова сфера особистості як предмет психологічного пізнання

У системі психічних явищ емоції посідають особливе місце — вони забезпечують зв'язок між внутрішнім світом людини й зовнішньою реальністю. Саме через емоційне переживання особистість оцінює події не лише інтелектуально, а й екзистенційно — у координатах «приємного — неприємного», «близького — відчуженого». У психологічній науці емоція розглядається як первинна форма осмислення життєвого досвіду, у якій поєднано оцінку, мотивацію й фізіологічну готовність до дії. Ця подвійність — когнітивна й тілесна — робить емоцію базовим механізмом саморегуляції людини.

Ми виходимо з того, що емоційна сфера не є побічним продуктом психічної діяльності, а її центральним ядром. Вона визначає якість сприймання, мислення, поведінки, формуючи той внутрішній фон, на якому розгортається особистісний досвід. Як наголошує С. Н. Саржевський [20, с. 11], емоція відображає суб'єктивне значення ситуації для людини, а тому її не можна зводити лише до фізіологічної реакції чи миттєвого почуття. У цій багатшаровості — від біохімічного імпульсу до морально-світоглядного переживання — виявляється психологічна сутність емоцій.

Погляди П. В. Симонова та С. Л. Рубінштейна, переосмислені сучасними нейропсихологічними підходами, зближуються в тому, що емоції є показником відповідності між потребою та можливістю її задоволення [20]. Ми розглядаємо емоцію як механізм саморегуляції, що підтримує внутрішню рівновагу особистості, а водночас сигналізує про дисбаланс між бажаним і реальним. У цьому сенсі емоційна реакція виконує адаптивну функцію — вона не

лише відображає стан організму, а й спрямовує поведінку на відновлення гармонії.

Емоції мають складну, багаторівневу структуру. За концепцією С. Л. Рубінштейна, вони проявляються на трьох послідовних рівнях: елементарному (сенсорному), предметному (відношення до конкретних об'єктів) і світоглядному (переживання цінностей і смислів) [20]. Такий розподіл відображає поступовий перехід від біологічного до соціально-духовного рівня переживань. На наш погляд, саме цей перехід визначає феномен емоційного розвитку — здатність суб'єкта трансформувати природні факти у соціально опосередковані почуття.

Як свідчать сучасні дослідження, емоції не ізольовані від когнітивних процесів, а навпаки — тісно з ними переплетені. Л. В. Барсалу доводить, що навіть абстрактне мислення спирається на сенсорні та афективні схеми, які формують «перцептивні символи» досвіду [23]. З цієї позиції емоція постає не як антипод розуму, а як його тілесно забарвлена форма. Вона надає пізнанню суб'єктивного сенсу, перетворюючи інформацію на значення. Цю інтегративну роль емоцій також підкреслюють Г. Фоконьє та М. Тернер, розглядаючи метафоричні процеси як когнітивно-емоційні мережі, у яких мислення й почуття діють спільно [26].

Психофізіологічний вимір емоцій відображає взаємодію кори великих півкуль і підкоркових структур, зокрема лімбічної системи. Як описує С. Н. Саржевський, гіпоталамус і мигдалеподібне тіло є центрами переробки емоційних стимулів, тоді як префронтальні зони кори відповідають за свідомий контроль реакцій [20, с. 28]. Нейромедіаторні системи — дофамінова, серотонінова, окситоцинова — формують нейрохімічну основу емоційного тону: дофамін забезпечує відчуття радості та мотивації, серотонін підтримує стан спокою, кортизол і адреналін регулюють стресову готовність організму.

Ми спостерігаємо, що кожен тип емоційного прояву — афект, емоційний стан, почуття — виконує власну регуляційну функцію в системі поведінки. Афект є найбільш інтенсивною і короткотривалою реакцією, пов'язаною з раптовим викидом гормонів стресу; його захисна функція полягає у швидкій мобілізації ресурсів організму. Емоційний стан, натомість, охоплює ширший часовий проміжок і визначає загальну тональність переживань — це своєрідний енергетичний фон, який забарвлює сприйняття дійсності. Почуття є найвищою формою емоційного досвіду, соціально обумовленою і стійкою; вони інтегрують окремі емоційні імпульси у систему цінностей і моральних переконань [12, с. 48].

У роботах М. М. Бриль та О. В. Сербової емоційні процеси розглядаються крізь призму терапевтичної дії метафори, що сприяє переосмисленню травматичного досвіду [2, с. 21]. Ми вважаємо, що метафоричний рівень мови виконує ту саму функцію, що і емоція в психіці — він перетворює неусвідомлене у символічно виражене. З огляду на це, емоційна сфера постає не лише як об'єкт регуляції, а як інструмент глибокої трансформації. Як зазначає В. Солодухов [3], метафоричність є засобом допомоги суб'єкту у розв'язанні його особистісних проблем. Метафора, формується у контексті модусу фіктивності «немов би», за допомогою якого вводиться будь-який «можливий світ». Це дозволяє легко й вільно оперувати в уяві образами, рефлектуючи власний внутрішній стан.

На нашу думку, емоції є не лише продуктом нейропсихологічних процесів, а й феноменом творчої психіки. Дослідження В. О. Моляка та співавт. показують, що творче мислення виникає в умовах емоційної напруги, яка активізує пошук нових рішень [14, с. 83]. Тобто емоційний дискомфорт може мати продуктивний характер, виступаючи пусковим механізмом адаптації й самореалізації. Цей висновок переформується з ідеями Д. Гоулмана,

який розглядає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати й регулювати власні переживання, перетворюючи емоції з реакцій на ресурси розвитку [4, с. 12].

Суттєвим аспектом є динаміка переходу від первинних емоцій до вторинних, тобто таких, що залежать від інтерпретації власних станів. У цьому процесі, який нейропсихологи пов'язують із роботою префронтальних відділів кори, зароджується феномен мета-емоцій — «емоцій щодо емоцій». Вони утворюють основу саморефлексії та моральної поведінки, адже дозволяють людині усвідомлювати, чи є її реакція адекватною ситуації [5, с. 113].

Ми трактуємо емоції як багатовимірний психічний процес, що одночасно виконує функції відображення, регуляції й трансформації досвіду. Вони є внутрішнім механізмом, який підтримує єдність свідомого і несвідомого, когнітивного й тілесного, індивідуального й соціального. Саме завдяки емоціям особистість зберігає цілісність і здатність до саморозвитку, що становить основу її психологічного здоров'я.

Розвиток емоційної сфери неминуче веде до усвідомлення власних почуттів і можливості їх регулювання. Саме цей рівень рефлексії формує феномен емоційного інтелекту (EI), який поєднує пізнавальні та афективні механізми психіки. Ми виходимо з того, що емоційний інтелект є не окремою рисою, а системною здатністю, яка визначає якість поведінки людини. У цьому сенсі він є вищим етапом емоційного розвитку, де спонтанна реакція поступається місцем свідомій саморегуляції.

Концептуальні засади поняття були закладені Дж. Маєром і П. Саловей, а пізніше розвинуті Д. Гоулманом [4, с. 7–14]. Науковці визначили EI як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших, розрізняти їх, використовувати для мислення та контролю поведінки. Д. Гоулман [5, с. 112] підкреслював, що саме ця здатність дозволяє перетворювати емоційний імпульс на усвідомлену дію, зберігаючи внутрішню рівновагу навіть у стані стресу. З

цієї позиції емоційний інтелект є не лише когнітивним, а й моральним механізмом, адже саме він забезпечує відповідальне ставлення до власних і чужих переживань.

Підтвердження цієї думки знаходимо у дослідженнях Реувена Бар-Она, який розглядав ЕІ як складову психічного добробуту, що включає самосвідомість, емпатію, мотивацію і міжособистісну компетентність. Ці компоненти формують структуру, у якій когнітивне усвідомлення почуттів поєднується з їх поведінковою реалізацією. Ми поділяємо позицію Бар-Она, адже здатність розуміти емоційні сигнали без уміння ними керувати не забезпечує гармонійної поведінки. Саме взаємодія когнітивного контролю і афективної чутливості створює фундамент для соціальної зрілості особистості.

З нейропсихологічної точки зору, емоційний інтелект ґрунтується на взаємодії префронтальної кори і мигдалеподібного тіла. Як зазначає С. Н. Саржевський [20, с. 28], префронтальні відділи відповідають за раціональний аналіз ситуації, тоді як лімбічна система продукує емоційну реакцію. Контроль поведінки відбувається тоді, коли кора здатна модулювати імпульси мигдалеподібного тіла, зберігаючи баланс між почуттям і розумом. Порушення цього зв'язку веде до імпульсивності або емоційного відчуження — двох крайнощів, які знижують адаптивність особистості.

У психологічних дослідженнях емоційна компетентність тлумачиться як практична реалізація емоційного інтелекту. Зокрема, М. М. Бриль і О. В. Сербова [2, с. 23] показали, що розвинена здатність до емоційної рефлексії допомагає людині ефективно працювати з травматичним досвідом і трансформувати негативні емоції у ресурсні образи. Подібний ефект має використання метафоричних асоціативних карт, які активізують самопостереження та усвідомлення власних реакцій [3, с. 167]. Ми вважаємо, що такі методи є практичним втіленням емоційного інтелекту,

адже вони сприяють формуванню внутрішньої позиції спостерігача — здатності бачити власні емоції як об'єкт аналізу, а не як стихійний стан.

Сучасні емпіричні дослідження демонструють, що високий рівень ЕІ знижує схильність до деструктивної поведінки. Зокрема, експериментальні програми, побудовані на метафоричній терапії, показали ефективність у зміні ірраціональних установок залежних осіб [31; 33]. Це підтверджує, що усвідомлення емоційного досвіду не лише зменшує напруження, а й перебудовує систему переконань, роблячи поведінку більш гнучкою та адаптивною.

Важливим напрямом розвитку ЕІ є його зв'язок із саморегуляцією. Як наголошує К. О. Мельникова [13, с. 41], емоційна саморегуляція в період ранньої молодості визначає здатність особистості зберігати внутрішню стабільність попри суперечливі соціальні вимоги. На нашу думку, ця стабільність не є відсутністю емоцій, а вмінням їх розумно трансформувати. Саме тому емоційний інтелект можна розглядати як механізм гнучкої поведінкової рівноваги, який дозволяє реагувати на зовнішні подразники не інстинктивно, а з урахуванням контексту.

У роботах Л. І. Магдисюк і співавт. [12, с. 88] наголошено, що розвиток емоційного інтелекту є передумовою ефективної комунікації, оскільки емпатія виступає центральним каналом розуміння іншої людини. Емпатичне сприйняття є формою пізнання, що долає межу між «я» і «іншим», тому воно має не лише міжособистісне, а й екзистенційне значення. У цьому аспекті ЕІ функціонує як інтегративна система, що узгоджує ефективну чутливість із моральним самоконтролем.

Емоційний інтелект також виконує творчу функцію. За спостереженнями В. О. Моляка [14, с. 79], саме емоційна відкритість і здатність до переживання новизни створюють передумови для творчого мислення. Людина, яка усвідомлює свої почуття, легше знаходить нестандартні рішення, адже не блокує імпульси натхнення страхом численним.

Це підтверджує взаємозалежність між емоційним самопізнанням і креативністю, що проявляється в усіх сферах діяльності.

Емоційний інтелект це системна властивість особистості, яка поєднує емоційне усвідомлення, когнітивний контроль і моральну чутливість. Його розвиток забезпечує перехід від реактивної поведінки до свідомої, від емоційного автоматизму — до рефлексивної гармонії. Через це ЕІ виступає не лише інструментом адаптації, а й ключовим чинником психологічної зрілості людини.

У розвитку емоційної та когнітивної сфер людини природно формується потреба в регуляції поведінки, що забезпечується феноменом волі. Ми розглядаємо волю як інтегративну властивість психіки, що поєднує свідомість, мотивацію й емоційну регуляцію в єдину систему цілеспрямованої дії. На відміну від автоматизованої реакції чи емоційного імпульсу, вольовий акт передбачає усвідомлений вибір і внутрішнє подолання перешкод. Це — психічний процес, який робить можливим реалізацію цілей, навіть коли безпосередня мотивація слабшає або вступає в конфлікт з обставинами.

Як показує С. Н. Саржевський [20, с. 36], воля є центральним механізмом саморегуляції, що узгоджує імпульси емоційної сфери з вимогами розуму. Він підкреслює, що воля не існує поза емоціями, оскільки будь-яке зусилля виникає на ґрунті переживання потреби. Воля не заперечує емоції, а дисциплінує їх, перетворюючи афект у дію. З цієї точки зору, вольовий акт є спільною роботою мотиваційного, емоційного й когнітивного компонентів психіки.

У сучасній психології воля розглядається як складна багаторівнева структура. Ми поділяємо підхід Т. Б. Партико [17], яка виділяє мотиваційний, регуляційний і виконавчий рівні вольової діяльності. Мотиваційний рівень пов'язаний із виникненням наміру, який спирається на потреби та цінності; регуляційний забезпечує усвідомлення перешкод і прийняття рішення; виконавчий реалізує дію через самоконтроль і доведення її до результату. Така модель відображає динаміку внутрішнього процесу —

відімппульсу до цілеспрямованої активності, — і дає змогу пояснити механізм формування вольової напруги.

На фізіологічному рівні воля пов'язана з діяльністю кори головного мозку, насамперед префронтальних відділів, які відповідають за прийняття рішень і планування дії. Як свідчить Саржевський [20, с. 44], саме кора є біологічним підґрунтям усвідомленої регуляції: вона забезпечує гальмування імпульсів і вибірає адекватну реакцію. Цей процес є результатом складної інтеграції — інформаційної структури кори взаємодіють із підкірковими центрами, що продукують емоційні сигнали. Воля є вищою формою емоційного контролю, що відрізняє людину від інстинктивних систем поведінки.

Ми вважаємо, що вольова активність не може бути пояснена лише як нейрофізіологічна функція. Вона має психологічну природу, пов'язану з ціннісною орієнтацією особистості. За М. М. Бриль [2, с. 25], внутрішній акт вибору завжди містить елемент смислу: людина долає перешкоду не просто як зовнішній бар'єр, а як виклик власному «Я». Вольова сила, отже, є моментом самопідтвердження, у якому суб'єкт відтворює свою автономію. Саме тому розвиток волі тісно корелює з формуванням емоційного інтелекту: обидва процеси забезпечують саморефлексію та контроль поведінки.

Концепція Д. Гоулмана [4, с. 10–12] доповнює цю позицію, показуючи, що самоконтроль — це не придушення емоцій, а їх перенаправлення у конструктивне русло. У його розумінні вольовий акт є функцією емоційного інтелекту, через який особистість підтримує баланс між імпульсом і метою. Воля виявляється у здатності свідомо відтермінувати задоволення, зберігаючи спрямованість дії попри фрустрацію. Цей процес вимагає не лише інтелектуального контролю, а й моральної стійкості, яку формують емпатія, совість і відповідальність [5, с. 115].

Як зазначає В. О. Моляко [14, с. 97], вольова регуляція має також творчу природу. У ситуації невизначеності воля активізує пошукові стратегії і

стимулює креативність, перетворюючи бар'єр на джерело розвитку. Це положення збігається з сучасними когнітивними моделями, де воля розглядається як процес динамічного балансу між стабільністю й гнучкістю мислення. За Г. Фоконьє та М. Тернером [26], психіка використовує аналогії та метафоричні моделі для збереження цілісності діяльності — а саме ці операції потребують вольового фокусу уваги.

У дослідженнях К. О. Мельникової [13, с. 53] підкреслено, що здатність до емоційної саморегуляції є передумовою вольової поведінки. Саме контроль емоційної реакції відкриває можливість свідомого вибору дії. З цієї позиції воля виступає як надбудова над емоційним інтелектом, що координує мотиваційні сили, перетворюючи енергію почуттів у спрямовану активність. Водночас, як доводить Л. І. Магдисюк [12, с. 101], без емоційної підтримки вольовий акт не може бути тривалим, адже потребує афективного підкріплення.

Ми розглядаємо волю як функціональний місток між потребою та дією, між спонуканням і результатом. Її психологічна структура охоплює мотиваційно-цільовий компонент (усвідомлення мети), емоційно-енергетичний (переживання напруження), регуляційний (контроль процесу дії) та оцінний (усвідомлення результату). Ці елементи утворюють замкнений цикл активності, у якому суб'єкт є не просто виконавцем, а організатором власної поведінки.

Воля — це не окремий психічний процес, а інтегративна система, що забезпечує самодетермінацію особистості. Її механізми охоплюють як біологічну енергетику, так і ціннісно-смислову мотивацію, а функції — від контролю афектів до створення внутрішнього порядку свідомості. У цій єдності проявляється психологічна зрілість людини: ми не лише переживаємо свої емоції, а й спрямовуємо їх у русло цілеспрямованої діяльності, що й визначає справжню силу волі.

Порушення емоційно-вольової сфери належать до найпоширеніших причин звернення клієнтів по психологічну допомогу. Ми виходимо з того,

що ця сфера є інтеграційним ядром психіки, тому її дисфункції проявляються у вигляді не лише емоційних розладів, а й поведінкових, мотиваційних і комунікативних труднощів. Як зазначає С. Н. Саржевський [20, с. 52], емоційно-вольова дисгармонія порушує цілісність особистості, знижуючи її здатність до самоконтролю, усвідомлення власних станів і вибору адекватної поведінки. У таких випадках страждає як внутрішній, так і міжособистісний баланс людини.

Типологічно емоційні порушення охоплюють три основні групи: гіперемоційні (підвищена реактивність, імпульсивність), гіпоемоційні (знижена чутливість, емоційне вигорання) та нестійкі форми, що поєднують різноспрямовані реакції. У практиці консультування ми найчастіше спостерігаємо клієнтів з тривожно-депресивною симптоматикою, емоційною нестійкістю, труднощами у вираженні почуттів та контролі імпульсів. За спостереженнями К. О. Мельникової [13, с. 48], ці стани часто виникають у молодих людей унаслідок внутрішнього конфлікту між очікуваннями й реальністю, що веде до хронічного емоційного напруження. Емоційна регуляція стає неефективною, а вольова сфера втрачає стабілізуючу функцію.

З точки зору когнітивної психології, такі порушення пов'язані із збоєм у системі саморефлексії. Коли людина не усвідомлює власних емоцій, вона не може їх модулювати — і тоді поведінка стає реактивною. Д. Гоулман [4, с. 12] підкреслює, що низький рівень емоційного інтелекту веде до «захоплення» свідомості емоціями, коли лімбічна система домінує над префронтальною корою. Це проявляється в імпульсивних вчинках, неконтрольованій агресії, афективних спалахах або, навпаки, у відчуженні та байдужості. Ми спостерігаємо, що саме ця невідповідність між емоційним імпульсом і вольовим контролем визначає сутність порушень емоційно-вольової сфери.

Психологічна структура таких порушень включає не лише афективний дисбаланс, а й когнітивні спотворення, що закріплюють деструктивні патерни. Як доводять S. Komasi та співавт. [31], у клієнтів із залежною

поведінкою ірраціональні переконання підсилюють негативний емоційний фон, утворюючи «замкнене коло» самопідкріплення. Аналогічні результати отримала група Mohamed et al. [33], показавши, що метафорична терапія ефективно знижує інтенсивність таких переконань, сприяючи переосмисленню власних станів. Ми вбачаємо тут підтвердження того, що робота з метафоричними образами є інструментом глибокої перебудови емоційно-вольової регуляції.

За змістом консультування типові запити клієнтів із такими порушеннями можна групувати навколо кількох тем. По-перше, це труднощі у вираженні почуттів — так званий «емоційний блок», коли людина відчуває, але не може говорити про свої переживання. По-друге, це проблеми з контролем афектів — агресія, ревності, раптові спалахи гніву або плачу. По-третє, це зниження вольової активності, апатія, прокрастинація, втрата мотивації. Нарешті, часто фіксуються запити, пов'язані з емоційним вигоранням, сенсорною перевантаженістю та хронічним почуттям тривоги. Як зазначає Л. І. Магдисюк [12, с. 157], у таких клієнтів спостерігається порушення зв'язку між переживанням і дією: емоція не переходить у конструктивну поведінкову форму, а застрягає у внутрішньому конфлікті.

У консультуванні з такими клієнтами важливо розрізнити симптоми емоційного виснаження і власне вольову дезорганізацію. Вольові порушення виявляються у формі нерішучості, залежності від зовнішніх впливів, уникання відповідальності. Саржевський [20, с. 61] вказує, що такі прояви часто є вторинними, оскільки первинний дефіцит пов'язаний із втратою емоційного сенсудії. Коли людина не відчуває внутрішньої залученості, навіть сильна мотивація не перетворюється у дію. Тому у роботі психолога центральним завданням є відновлення афективно-сислового зв'язку — повернення клієнту здатності емоційно переживати власні цілі.

У практиці метафоричної психотерапії ці проблеми розглядаються крізь призму символічного мислення. За Бріль і Сербовою [2, с. 28], метафора є способом безпечного контакту з травматичним змістом, який не може бути прямо усвідомлений. Варченко [3, с. 168] доповнює, що завдяки роботі з метафоричними образами клієнт формує внутрішню мову для вираження емоцій, а це сприяє поступовому відновленню вольового контролю. Ми вбачаємо у цьому важливий терапевтичний ефект: емоційна сфера «відтає», набуває символічної структури, що дозволяє людині реінтегрувати досвід і повернути здатність діяти.

Проблема емоційно-вольових розладів особливо загострюється в умовах тривалої невизначеності — війни, соціальної нестабільності, втрати житла чи близьких. Дослідження А. Ю. Петришин [18, с. 63] показує, що добровольці у військових формуваннях часто стикаються із синдромом емоційного виснаження, який поєднує гіперактивацію афектів і втрату вольової гнучкості. Цей досвід демонструє, що межа між емоційною та вольовою дезорганізацією умовна: обидва процеси взаємопов'язані через спільний механізм саморегуляції. Саме тому консультативна робота в цій сфері потребує поєднання когнітивних, тілесних і метафоричних підходів.

Ми переконані, що основна мета роботи з клієнтами, які мають порушення емоційно-вольової сфери, полягає не лише в «знятті симптомів», а у відновленні здатності до емоційного осмислення світу. Коли людина починає розуміти свої почуття, вона повертає контроль над поведінкою, а згодом — і над життям. Емоційно-вольова цілісність, відновлена через терапевтичний діалог, є фундаментом психологічної стабільності та внутрішньої автономії клієнта.

## **1.2. Метафора в психології та психотерапії**

У психологічній науці воля розглядається як свідомо спрямована активність, що забезпечує подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод на

шляху до мети. Вона є особливою формою психічної регуляції, яка поєднує інтелектуальні, мотиваційні та емоційні процеси у цілісний акт самовизначення. Ми виходимо з того, що воля — це не окремий процес, а механізм згодження всієї психічної діяльності, у якій думка перетворюється на дію, а намір — на реальність.

Психологічна природа волі пов'язана з усвідомленням проблемної ситуації, вибором мотивів і прийняттям рішень. Як зазначає С. Н. Саржевський [20, с. 33], кожен вольовий акт починається з інтелектуального усвідомлення перешкоди, що викликає внутрішнє напруження й потребу в його подоланні. Іншими словами, воля активізує мислення у момент невідповідності між бажаним і дійсним, мобілізуючи внутрішні ресурси організму. Ця інтелектуальна «точка запуску» є тим рубежем, де мотивація переходить у дію.

У класичній психології волю описують як вищий рівень активності особистості. Так, В. Селіванов розумів її як внутрішню регуляцію поведінки в умовах труднощів, тоді як В. Іванніков трактував волю як довільну форму мотивації, у якій створюється додаткове спонукання до соціально необхідних дій. Обидві позиції зближуються в тому, що вольовий процес — це не стільки реакція на зовнішній стимул, скільки внутрішня самоорганізація. Цю ідею підтримує й К. Левін, який вважав волю особливою формою напруження, що виникає через «квазіпотреби» — уявні, але емоційно значущі мотиви, які породжують рішення діяти. У працях Д. Узнадзе вольовий акт пов'язано з настановою, яка надає поведінці напрямку, а в підході О. Запорожця — із подоланням труднощів як головною ознакою свідомої дії.

Ми трактуємо волю як багаторівневу систему, у якій можна виокремити мотиваційно-цільовий, емоційно-енергетичний і регуляційно-виконавчий компоненти. На мотиваційному рівні формується усвідомлення мети й бажання її досягти; на

емоційному — виникає внутрішнє напруження, що забезпечує енергетичний потенціал дії; на регуляційному — здійснюється контроль і доведення наміру до результату. Така структура узгоджується з підходом Т. Б. Партико [17, с. 286], яка підкреслює, що воля завжди є свідомою цілеспрямованою й вимагає подолання суперечності між миттєвими імпульсами та поставленою метою.

Функції волі тісно пов'язані з емоційно-вольовою регуляцією поведінки. За даними Саржевського [20, с. 44], основними з них є спонукальна (мобілізація енергії для дії), гальмівна (контроль імпульсів), регуляційна (узгодження мотивів) та оцінна (рефлексія результату). У цьому аспекті воля виконує роль «психічного координатора», який забезпечує гармонію між бажанням і можливістю. Вольова сила — це не лише напруження, а форма внутрішньої свободи, адже саме в ньому людина проявляє здатність самотійно визначати вектор своєї поведінки.

З погляду когнітивної психології, воля є особливим різновидом саморефлексивної активності. Л. В. Барсалу [23] підкреслює, що свідоме управління дією передбачає символічне моделювання ситуації — тобто вміння явно прогнозувати наслідки вчинку.

Ця здатність забезпечується функціями префронтальної кори, яка інтегрує когнітивні й емоційні процеси. Ми вбачаємо у цьому нейропсихологічне підґрунтя вольової поведінки: кора здійснює контроль за підкірковими імпульсами, а отже, воля — це механізм балансування між емоційною спонтанністю та свідомим вибором.

Воля має також аксіологічний вимір. В. О. Моляко [14, с. 93] показує, що здатність діяти в суперечобставинах ґрунтується не лише на енергії, а на смислово наповненні мети. Людина здатна долати труднощі тоді, коли бачить у них особистісну цінність. Цей аспект зближує волю з емоційним інтелектом, оскільки свідоме керування почуттями потребує

морального осмислення ситуації. Д. Гоулман [4, с. 12] трактує самоконтроль як компонент емоційної зрілості, у якому вольовий процес є не придушенням афектів, а свідомим їх спрямуванням на досягнення мети.

Як показують дослідження Л. І. Магдисюк [12, с. 102], у консультуванні розвиток вольової сфери має значення не лише для подолання пасивності, а й для формування почуття внутрішньої опори. Вольова дія допомагає клієнтові усвідомити, що зміна можлива лише через власну активність. У цьому сенсі воля є психологічним механізмом автономії — здатності діяти, спираючись на власні цінності, а не під впливом зовнішніх вимог.

Ми вважаємо, що воля функціонує як «внутрішній мотор» психіки, який спрямовує увагу на мету й організовує поведінку. Мета виступає її структурним центром: без усвідомлення мети не існує вольового акту. Саме тому воля завжди містить елемент інтелектуальної дії — аналіз, вибір, прийняття рішення. Її розвиток означає перехід від реактивної поведінки до свідомої, від зовнішньої мотивації до внутрішньої. У цьому процесі воля виконує найвищу функцію — забезпечує цілісність і самоідентифікацію особистості.

Метафора посідає особливе місце у структурі людського мислення, оскільки поєднує когнітивний і психологічний рівні осмислення досвіду. Вона виконує функцію смислового «мосту» між емоційною сферою та раціональним усвідомленням, дозволяючи трансформувати внутрішні переживання у форму, придатну для осмислення й комунікації. Ми виходимо з того, що дія метафори має подвійну природу: когнітивну — як механізм концептуалізації абстрактного, і психологічну — як процес символічного опрацювання емоційного змісту досвіду.

У когнітивній науці метафора розглядається як універсальний механізм формування знання. Як зазначають G. Lakoff і M. Johnson [32], людське мислення побудоване на системі концептуальних

метафор, через які ми структуруємо світ — «час як рух», «життя як шлях», «емоції як сила». Ці моделі не лише полегшують розуміння складних явищ, а й задають певний спосіб переживання дійсності. G. Fauconnier і M. Turner [26] у теорії концептуальних інтеграцій доводять, що метафора створює так звані «змішані простори» мислення, де поєднуються елементи різних когнітивних сфер, породжуючи нові смисли. Саме тому метафора має реконструктивний потенціал — вона дозволяє людині по-новому побачити власний досвід і змінити його оцінку.

На думку L. W. Barsalou [23], основою метафоричного процесу є система перцептивних символів — внутрішніх образів, що репрезентують сенсорний досвід. Коли ми створюємо або сприймаємо метафору, активуються ті самі нейронні структури, що й під час реальної дії, — тому метафоричне мислення є симуляцією досвіду. Цей механізм забезпечує емоційну насиченість образу, завдяки чому метафора впливає не лише на інтелект, а й на почуття. K. Pribram [34] підкреслює, що аналогії та метафори є базовими операціями мозку, які формують моделі дійсності. Мозок, за його словами, «працює через аналогію»: він постійно зіставляє нові ситуації з наявними схемами, що дозволяє створювати нові когнітивні конструкції.

Психологічні механізми дії метафори полягають у взаємодії між свідомим і несвідомим рівнями психіки. M. M. Shnitzer [21, с. 201] розглядає метафору як філософсько-психологічний інструмент осмислення дійсності, який дає змогу інтерпретувати складні внутрішні процеси без прямого вербалізування. Схожу позицію займає S. Yu. Nutsol [7, с. 110], який трактує метафору як спосіб символічного вираження досвіду, що перебуває поза межами раціонального контролю. У цьому сенсі метафора є мовою несвідомого: вона дозволяє внутрішнім станам проявлятися у безпечній, опосередкованій формі. Метафоричний образ стає каналом комунікації між емоцією та свідомістю, перетворюючи неусвідомлене переживання у доступний для аналізу символ.

На нейропсихологічному рівні дія метафори пов'язана з інтеграцією когнітивних і емоційних систем. А. Deignan [25] показує, що метафоричні структури виявляються не лише у художньому мовленні, а й у звичайній комунікації, утворюючи семантичні зв'язки між знанням і почуттям. Це доводить, що метафоризація є природним процесом мислення, який забезпечує когнітивну економію — зменшує навантаження на свідомість, замінюючи складні поняття образами. Метафора не просто прикрашає мовлення, а формує спосіб мислення, що поєднує інтелектуальне й афективне.

У психологічній практиці метафора розглядається як засіб трансформації емоційного досвіду. М. М. Bryl і О. V. Serbova [2, с. 25] доводять, що терапевтична метафора створює «захищений простір» для роботи з травматичними спогадами, дозволяючи клієнтові пережити досвід опосередковано, без повторної психотравматизації. Н. О. Varchenko [3, с. 167] уточнює, що метафоричний образ сприяє зміненню емоційних патернів особистості, активуючи процес когнітивної реструктуризації. У такий спосіб метафора виступає як механізм переходу від афекту до смислу: вона дає змогу перетворити неусвідомлену реакцію на осмислену дію.

Психотерапевтичний потенціал метафори пов'язаний із її здатністю запускати внутрішній діалог. V. O. Moliako [14, с. 82] розглядає творче мислення як процес подолання невизначеності, у якому особистість конструює нові смислові зв'язки. Метафора, пропонуючи несподівану аналогію, стимулює саме такий процес. Вона відкриває простір для самопізнання, де клієнт може осмислити власні суперечності у символічній формі. Цей ефект, за L. I. Mahdysiuk [12, с. 172], пов'язаний із розвитком самотерапевтичних механізмів — здатності особистості самотійно перетворювати власний досвід через метафоричне осмислення.

Когнітивні та психологічні механізми дії метафоривзаємопов'язані. На першому рівні відбувається асоціативна активація створення нових зв'язків між поняттями; на другому — емоційна інтеграція, що надає цим зв'язкам особистісного значення; на третьому — когнітивна реструктуризація, коли змінюється спосіб сприйняття ситуації. Сукупна дія цих механізмів і зумовлює терапевтичний ефект метафори: вона не просто передає смисл, а змінює саму структуру сприйняття, через яку цей смисл народжується.

Ми розглядаємо метافору як універсальний механізм психічної інтеграції, що поєднує логічне й емоційне, індивідуальне й колективне, реальне й символічне. Її сила полягає не в прямому впливі, а в активації внутрішніх ресурсів свідомості, які дозволяють людині переосмислювати власний досвід і творити нові способи бачення себе та світу. Саме ця здатність робить метافору одним із найважливіших інструментів сучасного психологічного консультування.

Метафора постає не лише як мовний засіб, а як когнітивно-психологічний механізм, що поєднує в собі три взаємопов'язані елементи — образ, символ і знак. Їхнє поєднання забезпечує місток між досвідом людини та його вербалізацією, дозволяючи осмислити внутрішні процеси через зовнішні форми вираження. Кожен із цих елементів виконує власну функцію, однак лише в єдності вони створюють повноцінну метафоричну систему мислення [12, с. 55].

Символ у психологічному розумінні є центральним компонентом метафори, що забезпечує зв'язок між свідомим і несвідомим. Як відзначають Бриль М. М. та Сербова О. В., саме символічне вираження дозволяє людині «зовнішньо побачити» свій внутрішній досвід, уникнувши травматичного повторного переживання [2, с. 19]. Символи кодують приховані емоційні стани, надаючи їм нових смислів і відкриваючи можливості для інтеграції травматичного досвіду.

Згідно з поглядами Юнга К. Г., символ не є простою умовною позначкою — у ньому завжди міститься більше, ніж може бути вербалізовано. Він є «наочною заміною чогось невідомого, але внутрішньо спорідненого» [29, с. 3]. Саме тому символ є провідником між свідомим і несвідомим, виконує роль своєрідного «енергетичного вузла», через який несвідоме проникає у сферу свідомого. Цю ж думку розвиває Пезешкіан Н., який наголошує, що символічна мова в терапії відкриває шлях до опосередкованого осмислення внутрішніх конфліктів, не викликаючи прямого опору психіки [10, с. 114].

Поряд із цим символ має культурну природу. Як зазначає Авраменко В., символи — це концентровані смислові структури, у яких «згущено» передано культурний і моральний досвід народу [1]. У цьому контексті символ виступає не лише як психічний феномен, а як соціокультурний інструмент пізнання.

Знак є більш раціональною, когнітивною формою вираження, що фіксує зміст і забезпечує його комунікацію. В інтерпретації Пірса Ч. С., знак — це одиниця мислення, яка може бути іконічною (копією об'єкта), індексальною (вказує на нього) або символічною (перебуває з ним в умовному зв'язку). У психологічному консультуванні знак виконує функцію когнітивного упорядкування емоційного досвіду: він дає змогу клієнтові «прикріпити» складні почуття до певних смислових категорій і зробити їх усвідомленими [20, с. 37].

Як підкреслює Партико Т. Б., знакова система мови не лише структурує комунікацію, а й формує мислення: «через слово людина навчається розрізняти, класифікувати і осмислювати свої внутрішні переживання» [17, с. 145]. Саме тому у психологічній практиці робота із семантичними полями клієнта — це робота з його внутрішньою системою знаків, що визначає спосіб бачення світу.

Образ — це форма, у якій психіка відтворює дійсність, перетворюючи її на внутрішній досвід. На думку Гриник І. та Хавули Р., образ є

аналітичним феноменом, що поєднує сенсорне, емоційне й когнітивне; саме він стає первинним матеріалом, з якого вибудовується метафора [6, с. 86]. Через образ психіка моделює світ, «перекладаючи» реальні події у внутрішній простір уяви.

Психоаналітична традиція розглядає образ як втілення несвідомого змісту. Фройд З. наголошував, що образ — це форма, у якій приховані бажання або страхи стають доступними для свідомості, не втрачаючи при цьому свого емоційного заряду [27, с. 211]. Юнг К. Г. додавав, що саме образи «живлять архетипи», виводячи їх зі сфери несвідомого у свідоме [28, с. 45]. У когнітивній психології, за спостереженнями Thomas N. J. T., образи виконують роль «внутрішніх моделей» мислення — вони не лише зберігають інформацію, а й формують її, забезпечуючи креативність і гнучкість мислення [35, с. 1148].

У психотерапевтичній практиці три рівні — образ, символ і знак — утворюють єдину систему. Як пише Шніцер М. М., саме у взаємодії цих компонентів метафора набуває своєї сили, бо дозволяє людині не просто описати досвід, а перетворити його у внутрішній ресурс [22, с. 314]. Знак упорядковує думку, образ її візуалізує, а символ надає їй глибинного сенсу. Коли ці рівні збалансовані, метафора стає механізмом внутрішньої інтеграції, що веде до усвідомлення, прийняття і трансформації власного стану.

Метафора є живим простором взаємодії свідомого і несвідомого, у якому знак структурує, образ оживлює, а символ надає сенсу. У цьому полягає її унікальність як інструменту психологічного пізнання та терапії, що поєднує когнітивне, емоційне й культурне в єдину цілісну систему.

### **1.3. Метафора як інструмент психологічного впливу**

Метафора є унікальним психолінгвістичним і когнітивним інструментом, що забезпечує взаємодію між свідомим і несвідомим рівнями

психіки. Вона одночасно діє як спосіб осмислення, трансформації та інтеграції досвіду. Завдяки своїй образній природі метафора активізує не лише логічне, а й інтуїтивно-асоціативне мислення, відкриваючи доступ до прихованих емоційних станів людини. Як зазначає Гоулман Д. [4, с. 7], емоційний інтелект функціонує через здатність свідомо розпізнавати і трансформувати власні емоції, а метафора в цьому процесі виконує роль «мови несвідомого», що забезпечує перехід від відчуття до усвідомлення.

Відповідно до позиції Моляко В. О. та співавт. [14, с. 64], метафора має характер інтегративної когнітивної операції, що поєднує елементи мислення, емоцій і уяви. Вона створює нові зв'язки між відомим і невідомим, конкретним і абстрактним, забезпечуючи процес творчого осмислення реальності. Цей механізм дозволяє людині відкрити внутрішні закономірності власного досвіду та побачити їх у нових значеннях. У психотерапії це означає створення нового когнітивного і емоційного коду, який сприяє переформуванню деструктивних переконань і поведінкових патернів.

На думку Пезешкіана Н. [10, с. 25], метафора діє за принципом «опосередкованої істини»: вона дозволяє клієнтові усвідомити власні проблеми через символічний образ, не стикаючись безпосередньо з болем чи тривогою. Це забезпечує так звану «психологічну дистанцію», необхідну для роботи із травматичними переживаннями. Метафора стає безпечним середовищем, у якому відбувається глибше осмислення досвіду без його раціонального заперечення. Такий процес сприяє поступовій інтеграції травматичного матеріалу у свідомість, відновленню внутрішнього балансу та регуляції емоційного стану.

Як зазначають Бриль М. М. та Сербова О. В. [2, с. 24], метафора має здатність об'єднувати когнітивний, емоційний і тілесний досвід. У роботі з травмою вона діє не через пряме вербальне опрацювання, а через символічне представлення проблеми — у вигляді історії, казки чи образу.

Ця посередкованість дозволяє уникнути повторної ретравматизації та водночас забезпечує проживання емоцій у безпечній формі. Метафора стає способом «розщеплення» напруги, де емоція переводиться у символічну площину і поступово трансформується у нове значення.

На рівні когнітивних процесів механізми метафори описують Лакофф Дж. і Джонсон М. [32], які доводять, що людина не просто використовує метафори у мовленні, а мислить ними. Метафора визначає структуру концептуальної системи — вона не лише відображає досвід, а й формує спосіб його сприйняття. Коли клієнт створює метафоричні образи власних переживань, він несвідомо моделює свій внутрішній світ, а зміна цієї метафори призводить до зміни поведінки. Це пояснює, чому у процесі консультування робота з метафорами здатна викликати справжнє когнітивно-емоційне зрушення.

Jung C. G. [29, с. 3] вважав, що метафора діє через архетипічні структури колективного несвідомого. Вона пробуджує глибинні пластичні сили, у яких зберігається досвід поколінь, і допомагає людині усвідомити внутрішні конфлікти через символічні образи. Метафора виступає посередником між особистим і колективним несвідомим, інтегруючи емоційні переживання в єдину психічну систему. Цей процес не лише лікує, а й розширює свідомість, відкриваючи нові сенсові горизонти для самопізнання.

Сучасні дослідження підтверджують, що метафора діє також на нейропсихологічному рівні. Згідно з даними Pribram K. [34, с. 88], використання метафори активує ті ж нейронні мережі, що й переживання реального досвіду, створюючи ефект «переживання через уяву». Завдяки цьому метафоричні інтервенції сприяють формуванню нових нейронних зв'язків і перебудові поведінкових схем. Це пояснює їхню високу ефективність у терапії залежностей, тривожних розладів і посттравматичних станів.

Взаємодія свідомого і несвідомого у процесі метафоризації описує Komasi S. зі співавторами [31], які доводять,

що застосування метафоричних технік у терапії залежностей дозволяє змінити ірраціональні переконання через символічні образи. Механізм полягає у створенні внутрішнього діалогу між логічною і емоційною системами, де новий метафоричний зміст поступово витісняє деструктивні моделі мислення.

Підсумовуючи, ми розглядаємо механізм дії метафори як багаторівневий процес інтеграції досвіду. На когнітивному рівні вона структурує думку; на емоційному — забезпечує проживання почуттів у безпечній формі; на символічному — відкриває шлях до трансформації несвідомого. Як зазначає Шніцер М. М. [22, с. 315], метафора «перекладає» хаос внутрішніх переживань у мову сенсу, допомагаючи людині побачити цілісність власного внутрішнього світу. У цьому полягає її головна сила — метафора не лише описує досвід, а й змінює його, перетворюючи страждання на джерело розвитку [14, с. 146].

Індивідуальні та спонтанні метафори є цінним діагностичним інструментом у процесі психологічного консультування, адже вони відображають унікальний спосіб мислення клієнта, його внутрішню модель світу та механізми реагування. Як зазначає Варченко Ю. [3, с. 166], метафора виступає посередником між емоційною і когнітивною сферами, забезпечуючи вираження складних почуттів у безпечній символічній формі. Через створення образів клієнт не лише розповідає про свій досвід, а й несвідомо відтворює внутрішні патерни сприйняття, що відкриває консультанту доступ до глибинних рівнів психіки.

Згідно з підходом Назаревич В. та Борейчук І. [15, с. 87], метафора є способом психічного структурування досвіду, який дозволяє людині переосмислити власну ситуацію шляхом переносу значень. Вона формує своєю «мовою несвідомого», у якій відображаються індивідуальні асоціації, цінності та емоційні установки

особистості.

Цей процес має терапевтичний ефект, оскільки сприяє відновленню цілісності внутрішнього світу клієнта.

Кротенко В. І. і Найдьонова Г. О. [11, с. 173] наголошують, що спонтанні метафори, які виникають у мовленні клієнта, мають найбільшу діагностичну цінність, бо не є результатом раціональної побудови. Саме ці образи відображають справжню структуру переживань людини, її глибинні емоційні конфлікти. Використання таких метафор у консультативному процесі дозволяє відстежувати трансформацію клієнтських станів у реальному часі, а отже, виступає своєрідним показником динаміки змін.

Як зазначають Бриль М. М. та Сербова О. В. [2, с. 28], індивідуальна метафора — це «мовна проєкція внутрішньої картини світу», що водночас є засобом самопізнання. Через неї клієнт отримує можливість побачити власну проблему «зі сторони», переосмислити її сенс і знайти альтернативні шляхи вирішення. Такі метафори не потребують інтерпретації консультанта, оскільки їхнє значення розкривається в процесі роботи з самим клієнтом.

На думку Пезешкіана Н. [10, с. 42], спонтанна метафора є проявом саморегуляції психіки — вона природно виникає тоді, коли раціональні способи опису досвіду виявляються недостатніми. Завдяки цьому метафора виконує функцію психічного посередника між емоцією і свідомістю, допомагаючи клієнтові не лише усвідомити проблему, а й відчутти шлях до її вирішення. Такий підхід лежить в основі позитивної психотерапії, де образи та історії використовуються як ресурси для відновлення балансу між внутрішнім і зовнішнім світом.

У контексті нейролінгвістичного програмування Grinder J. та Bandler R. [27, р. 56] зазначають, що спонтанні метафори мають структуру ізоморфну внутрішнім процесам клієнта: вони відображають логіку його мислення, послідовність емоційних реакцій і поведінкових патернів. Зміна метафори автоматично призводить до

зміни когнітивної моделі, що робить цей підхід потужним інструментом у консультуванні.

Як підкреслюють Lakoff G. і Johnson M. [32, р. 45], індивідуальні метафори формуються у свідомості людини на основі концептуальних структур, що визначають її спосіб мислення. Коли клієнт змінює метафору, він змінює власну систему координат, а разом із нею — ставлення до себе, світу й інших людей. Саме тому робота з метафоричними образами стає не лише інструментом пізнання, а й механізмом особистісної трансформації.

Дослідження Mohamed H. S. зіспівавт. [33, р. 145] підтверджують, що використання індивідуальних і спонтанних метафор у терапії залежностей дозволяє знизити рівень ірраціональних переконань і тривожності. Вплив метафор відбувається через реконструкцію символічного досвіду клієнта, що сприяє формуванню нових моделей поведінки.

Узагальнюючи, можна сказати, що індивідуальні та спонтанні метафори в консультативній практиці є своєрідним «психологічним дзеркалом», у якому клієнт бачить відображення власних емоцій, мотивів і цінностей. Як зазначає Магдисюк Л. І. зіспівавт. [12, с. 138], метафоричний образ діє як «ключ» до несвідомого, допомагаючи людині не лише усвідомити свій досвід, а й перетворити його на ресурс розвитку. Саме тому робота з метафорами є ефективним засобом м'якої корекції емоційно-вольових розладів, підвищення рівня саморефлексії та гармонізації внутрішнього стану.

У сучасному масиві доказів метафора постає не лише як стилістичний засіб, а як інструмент зміни звимірюваними ефектами на когнітивні, емоційні та поведінкові показники. Емпіричні студії у сфері залежностей демонструють, що метафоричні втручання, інтегровані в когнітивну реструктуризацію, полегшують зміну ірраціональних переконань і знижують симптоми, пов'язані з адиктивною поведінкою. Так, у клінічних роботах зафіксовано, що цілеспрямована робота з метафорами під час

лікування пацієнтів на замісній терапії створює «міст» між емоційно-збарвленим досвідом і раціональними переосмисленнями, що прискорює формування альтернативних, більш адаптивних пояснювальних схем [31].

Узагальнюючі висновки підтверджують потенціал метафоричних інтервенцій для корекції ірраціональних установок у людей із розладами вживання психоактивних речовин, зокрема через посилення внутрішнього діалогу і зменшення когнітивної ригідності [33].

Український контекст, зумовлений масовим травматичним досвідом війни, дав важливі приклади прикладної ефективності. Аналіз практик використання терапевтичної метафори у роботі з ПТСР і кризовими станами описує, як персоналізовані образи (казкотерапевтичні наративи, символи «перемоги/відновлення») забезпечують безпечну дистанцію від травматичних спогадів, водночас підтримуючи експресію і поступову інтеграцію афекту. Цей підхід поєднує юнґіанську символіку та наративну реконструкцію, демонструючи психологічноощадливий спосіб опрацювання травми в освітніх і клінічних середовищах [2, с. 24–29]. Додатково в україномовному науковому дискурсі наголошено на здатності метафор виконувати функцію «сенсотворення» у кризових умовах, коли пряме вербальне опрацювання блокується захистами; тут метафора виступає опосередкованою формою контакту з травматичним матеріалом, що зменшує ризик ретравматизації [21, с. 200–205].

Теоретичні й методологічні підвалини вимірювання ефектів метафоричної роботи істотно посилилися завдяки корпусній лінгвістиці. Корпусні підходи описують регулярності лексико-граматичних маркерів метафор та пропонують процедури їхньої ідентифікації (MIP/MIPVU), що робить можливим відслідковування динаміки метафоричних патернів у терапевтичних

транскриптах до/післяінтервенцій. Це відкриває шлях до операціоналізації «мовизмін» та зіставлення частот/типів метафор із клінічними індикаторами (тривога, уникання, катастрофізація) у поздовжніх дизайнах [25, с. 329–360].

На рівні когнітивної теорії метафора тлумачиться як механізм, що структурує мислення і спрямовує інтерпретацію досвіду. Як доведено у класичній праці, наше концептуальне мислення є метафорично організованим; тому цілеспрямовані зміни метафоричних карт у консультації неминуче модифікують схем прийняття і дії клієнта. Це пояснює, чому зміни у метафоричному «ландшафті» корелюють із змінами в емоційній регуляції та поведінці у процесі психотерапії [32]. Юнгіанська традиція уточнює цей механізм через залучення архетипічних структур: символи активують глибинні пластиколективного несвідомого, переводячи латентні конфлікти у форму, доступну для усвідомлення та інтеграції [29, с. 3].

Нейропсихологічна перспектива додає модельний рівень пояснення. Аналогічне (метафоричне) мислення слугує інструментом пов'язування різних рівнів вихідних і переходу від «метафор» до формалізованих моделей. Показано, що метафори в мозкових науках історично задавали рамки побудови моделей сприймання й пам'яті; у межах голографічних і хвильових описів демонструється, як уявні реконструкції (образні «читання» досвіду) можуть відтворювати нейропроцеси, пов'язані з кодуванням і відновленням слідів.

Це забезпечує правдоподібний міст між уявною репрезентацією в терапії та перебудовою нейронних патернів, що підтримують симптоми [34, с. 79–83; 34, с. 90–95].

Разом із тим, критичний аналіз свідчить про кілька методологічних вузлів. По-перше, частина клінічних досліджень використовує невеликі вибірки й гібридні протоколи (метафора + КБТ/нарративні техніки), що ускладнює ізоляцію «чистого» ефекту метафори [33]. По-друге,

відсутність стандартизованих індикаторів зміни метафоричних патернів (поза лінгвістичними частотами) гальмує метааналітичне узагальнення; тут корпусні процедури ідентифікації (MIP/MIPVU) та підрахунку «метафоричних кластерів» є перспективним шляхом уніфікації [25, с. 342–354; 25, с. 355–360]. По-третє, культурна варіативність символів вимагає локалізації інструментів— переказ традиційних сюжетів, робота з національними образами й ритуалами значно посилює залучення та терапевтичний відгук у специфічних спільнотах (що видно в українських кейс-стаді) [2, с. 24–29; 3, с. 166–168].

Підсумовуючи, накопичені дані дозволяють нам описати ефективність метафоричних інтервенцій як мультикомпонентний феномен: (а) когнітивна реструктуризація через зміну домінантних «живих» метафор клієнта [31; 32]; (б) емоційна модуляція через безпечно опосередковану експресію травматичного матеріалу [2, с. 24–29; 21, с. 200–205]; (в) поступова нейропсихологічна перебудова уявних репрезентацій і пов'язаних із ними поведінкових патернів [34, с. 90–95]. Сильними сторонами корпусу доказів є консистентні позитивні ефекти у сферах залежностей і травми, а перспективними— поєднання лінгвістичної аналітики з клінічними шкалами та локалізовані протоколи, що враховують культурні символи клієнтів [25, с. 329–360; 2, с. 24–29; 33].

## Висновки до розділу 1

У першому розділі розкрито теоретичні засади дослідження емоційно-вольової сфери особистості та обґрунтовано роль метафори як психологічного інструменту впливу. З'ясовано, що емоційно-вольова сфера є цілісною системою, у якій емоційні процеси взаємодіють із когнітивними та мотиваційно-регуляторними механізмами.

Її розвиток визначає здатність людини контролювати власну поведінку, долати труднощі, приймати рішення та зберігати внутрішню рівновагу.

Порушення в цій сфері проявляються через емоційну нестійкість, імпульсивність, труднощі у прийнятті рішень, втрату волі до дії та хронічний стан тривоги.

Показано, що емоційний інтелект і воля формують центральні механізми саморегуляції.

Емоційний інтелект забезпечує усвідомлення, розпізнавання й перетворення емоцій, тоді як воля спрямовує активність на досягнення мети, координує мотиваційні імпульси та здійснює свідомий контроль поведінки. Ці дві складові створюють основу психологічної стійкості та є ключовими у формуванні адаптивних моделей реагування.

Доведено, що метафора виконує подвійну функцію — когнітивну та терапевтичну. Вона поєднує логічне та образне мислення, забезпечуючи доступ до несвідомих переживань через символічні образи. Метафора дозволяє людині осмислити власний досвід, переосмислити емоційні стани, перетворити травматичні спогади у форму, прийнятну для усвідомлення. У цьому контексті вона стає інструментом інтеграції свідомого та несвідомого, сприяючи глибоким особистісним змінам.

Теоретичні й емпіричні дослідження показують, що використання метафори у психологічному консультуванні сприяє відновленню внутрішнього балансу, формуванню нових смислів і розвитку рефлексивності клієнта. Метафора діє, якщо, без прямої конфронтації, активізує природні механізми психічного відновлення. Завдяки цьому вона є ефективним засобом роботи з клієнтами, які мають розлади емоційно-вольової сфери, зокрема внаслідок травматичних подій або тривалих стресових станів.

Перший розділ дозволив узагальнити концептуальні підходи до розуміння емоційно-вольової регуляції, визначити її структуру, функції та взаємозв'язок із метафоричними механізмами мислення. Метафора постає універсальним інструментом осмислення досвіду, що поєднує емоційне,

когнітивне та символічне,  
забезпечуючи гармонійне відновлення психічної рівноваги та  
відкриваючи нові можливості для особистісної трансформації.

## РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИ В КОНСУЛЬТУВАННІ ОСІБ ІЗ РОЗЛАДАМИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ

### 2.1. Психологічні напрями, що застосовують метафору як інструмент

Метафора посідає особливе місце в сучасній психології, оскільки дозволяє дослідити глибинні механізми психіки через символічну мову. У наукових дослідженнях її розглядають не лише як лінгвістичний, а як когнітивний, афективний і терапевтичний інструмент, який забезпечує взаємодію між свідомим і несвідомим рівнями. Сутність метафоричного підходу полягає в тому, що клієнт не просто говорить про свій досвід, а «переживає» його в образній формі, де кожен символ має психоемоційний відповідник.

Одним із перших напрямів, що системно використовував метафору у психотерапії, був психоаналіз. З. Фройд розглядав символ як репрезентацію витіснених бажань, а метафоричне мислення — як спосіб, яким несвідоме «зашифровує» конфлікти у форму, прийнятну для свідомості. Його ідею розвинув С. Г. Jung, який тлумачив метафору як прояв архетипічних структур колективного несвідомого, що відображають універсальні досвіди людства. Через метафору клієнт може усвідомити власні іні, внутрішні конфлікти та знайти шлях до інтеграції особистості [29, с. 3].

Поступово символічно-метафоричний підхід перейшов у гештальт-терапію, де він набув феноменологічного змісту. Метафора в гештальті — це спосіб контакту з власним досвідом, який робить емоційне усвідомлення конкретним. Коли клієнт говорить «я наче стою перед стіною», консультант досліджує не лише мовний образ, а й тілесне відчуття,

що з ним пов'язане. Такий метод допомагає актуалізувати переживання «тут і тепер» та знайти шлях до його завершення через усвідомлення. Цей принцип узгоджується з позицією Гуцол С. Ю., яка розглядає метафору як спосіб символічного вираження внутрішнього досвіду, що сприяє інтеграції розрізнених частин «Я» [7, с. 112].

Особливий внесок у розвиток метафоричного підходу здійснила школа нейролінгвістичного програмування (НЛП). J. Grinder і R. Bandler вважали, що метафора — це структурований засіб впливу на підсвідомі патерни мислення, які формують поведінку людини. Мова в НЛП розглядається як карта реальності, тому зміна мовних конструкцій (зокрема, через нові метафори) змінює спосіб прийняття проблеми. Наприклад, перехід від метафори «боротьба з труднощами» до «руху крізь випробування» активізує іншу модель поведінки, більш конструктивну і ресурсну [27, с. 35]. У такий спосіб метафора стає засобом когнітивної реструктуризації — створення нового сценарію дії.

Паралельно у 1970–1980-х роках формується позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана, у якій метафора постає не лише як метод пояснення, а як інструмент зміни. Через притчі, казки й образні історії терапевт допомагає клієнтові побачити власну проблему з боку, знайти аналогію та смислове рішення без прямого аналізу. Така форма дозволяє знизити психологічний опір і звернутися до глибинних пластів досвіду, що формують ставлення до себе та світу [10, с. 25]. Пезешкіан наголошував, що метафора сприяє «перекодуванню» конфлікту — замість прямої боротьби з труднощами клієнт отримує можливість творчо трансформувати ситуацію.

Інтенсивного розвитку метафора набула у межах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), особливо в її «третій хвилі» (Acceptance and Commitment Therapy, Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Тут метафора використовується для ілюстрації складних психологічних концепцій і зміни ставлення до власних

думок. Наприклад, метафора «пасажирів автобуса» допомагає клієнтові усвідомити, що емоції не можна «вигнати», але можна навчитися керувати, незважаючи на них. У такий спосіб клієнт тримає новий досвід прийняття й регуляції — без уникнення, але і без злиття з деструктивними переживаннями [33, с. 145].

Потужна метафорична поле розвивається й у арт-терапії, де будь-який образ (малюнок, колаж, пластична форма) виступає символом внутрішнього стану. Під час створення твору клієнт несвідомо проектує власні конфлікти у зовнішню форму, що дає змогу поглянути на проблему з іншої перспективи. Як зазначають Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І., арт-терапевтична метафора дозволяє перетворити тривогу, страх чигнів у конструктивний художній акт, що сприяє катарсису й самоусвідомленню [12, с. 74].

Метафора є спільним знаменником різних терапевтичних напрямів. У психоаналізі вона відкриває шлях до несвідомого; у гештальт-терапії — дозволяє усвідомити емоційні фрагменти досвіду; у НЛП і позитивній психотерапії — сприяє когнітивній реструктуризації; у когнітивно-поведінковій терапії — допомагає змінити ставлення до емоцій; у арт-терапії — стає засобом вираження несвідомих процесів через творчість. Її універсальність полягає в тому, що вона діє одночасно на рівні сенсу, емоції й уяви, забезпечуючи інтеграцію внутрішнього досвіду та сприяючи формуванню нових моделей саморозуміння й саморегуляції.

Метафора є інтегративним інструментом, що об'єднує когнітивний, емоційний та поведінковий вимір психіки. У різних психотерапевтичних школах вона виконує схожі функції — діагностичну, трансформаційну, ресурсну, — протєспособії її використання суттєво відрізняються. На практиці метафора стає універсальним «мовним кодом», який допомагає клієнтові осмислити досвід і перетворити його на джерело розвитку.

Психоаналіз і аналітична психологія використовують метафору для роботи з несвідомими конфліктами. Тут образ має глибинне символічне значення, через яке відбувається усвідомлення витіснених переживань. Наприклад, клієнтка, яка описує себе як «птах у клітці», проектує у цей образ внутрішній конфлікт між потребою свободи й страхом самотності. Завдання психолога — допомогти клієнтові розпізнати ці символи, простежити їхнє походження і знайти нову, ресурсну метафору — наприклад, «птах, що вчиться літати у безпечному просторі».

У гештальт-терапії метафора застосовується як форма усвідомлення «тут і тепер». Коли клієнтка каже «я ніби не бачу дороги далі», консультант може запитати: «Що стоїть перед вами? Який це пейзаж? Що могло б допомогти побачити шлях?» — таким чином, метафора переводиться у конкретне переживання і допомагає клієнтові знайти власне рішення через досвід, а не через раціональне пояснення.

У позитивній психотерапії Носсрата Пезешкіана метафора стає формою культурного діалогу. Притчі та казки дозволяють клієнтові без загрози ідентифікувати себе з героєм історії й побачити можливість альтернативного вибору. У роботі з воїнами, які пережили травматичний досвід, терапевт може використати східну притчу про бамбук, що гнеться, але не ламається, як символ гнучкості — ця метафора стає основою для формування стратегії відновлення.

У когнітивно-поведінкових підходах метафора виконує раціоналізаційну функцію. Вона пояснює складні психологічні процеси простими, візуально-зрозумілими образами. Наприклад, метафора «пасажири автобуса» у терапії прийняття і відповідальності допомагає клієнтові зрозуміти, що негативні думки («пасажири») не потрібно виганяти, а слід навчитися рухатися, незважаючи на них. У такий спосіб відбувається зміна стратегії поведінки — від уникнення до прийняття.

Арт-терапевтичні підходи використовують метафору як матеріалізовану форму несвідомого досвіду. Малюнок, колажабо пластична композиція дають змогу клієнту об'єктивувати емоційний стан і побачити власні патерни у художній формі. Це створює можливість «перетворення» деструктивної енергії на конструктивну — акт творення виступає символом внутрішньої гармонізації.

У нейролінгвістичному програмуванні (НЛП) метафора слугує засобом реконструювання моделей мислення. Зміна центральної метафори життєвого сценарію — наприклад, з «виживання» на «росту» — може спричинити радикальну зміну у поведінці та сприйнятті себе. Grinder J. і Bandler R. зазначали, що метафора є не просто фігурою мови, а «кодом досвіду», який формує нейронні зв'язки між емоцією, дією і смыслом [27, с. 35].

Незалежно від теоретичного контексту, метафора виконує функцію інтеграції: вона допомагає поєднати мислення, емоції та поведінку у цілісну картину. Нижче подано порівняльну таблицю основних психотерапевтичних напрямів, що активно використовують метафору у своїй практиці.

Таблиця 2.1

### Використання метафори в різних психологічних напрямках

Психологічний напрям	Основні представники	Мета використання метафори	Типові приклади образів	Психологічний ефект
Психоаналіз	Z. Freud, C. G. Jung	Усвідомлення неспівідомих конфліктів через символи	Сон як «театр несвідомого»; «тінь», «маска»	Інтеграція тіньових аспектів особистості, зниження внутрішнього конфлікту
Гештальт-терапія	F. Perls, L. Perls	Актуалізація досвіду «тут і тепер» через образ	«Стіна між мною і світом», «темний ліс»	Усвідомлення емоцій, завершення гештальтів
НЛП	J. Grinder,	Перепрограмуван	«Подорож	Зміна мислення свих

	R. Bandler	някогнітивних моделей	героя», «життя як мандрівка»	і поведінкових стратегій
Позитивна психотерапія	N. Reschke	Зниження опору, осмислення конфлікту через історію	Притчі, казки, символічні персонажі	Зміна ставлення до проблеми, підвищення гнучкості мислення
Когнітивна поведінкова терапія (КПТ)	S. Hayes, J. Beck	Розвиток прийняття, реструктуризація переконань	«Пасажири автобуса», «листя на річці»	Підвищення стресостійкості, формування навичок саморегуляції
Арт-терапія	L. Magdysiuk, R. Fedorenko, M. Zameliuk	Візуалізація несвідомого через творчість	Малюнок, колаж, пластична форма	Катарсис, інтеграція емоцій, естетичне самовираження

Практичні результати досліджень і клінічних спостережень підтверджують: незалежно від школи, метафора сприяє глибокій трансформації. Вона зменшує опір, робить терапевтичний процес м'яким, аледієвим. У клієнтів відзначається покращення емоційної регуляції, зростання самоусвідомлення та появлення відчуття контролю над власним життям. Саме тому метафора сьогодні розглядається як інтермодальний міст між свідомим і несвідомим, що поєднує наукову раціональність і психологічну творчість, перетворюючи внутрішній хаос у мову смислів, рішень і змін.

## 2.2. Практичний досвід застосування метафори у психологічному консультуванні

Під час проходження переддипломної практики у Благодійній організації «БФ Світло реформації» (Центр Турботи) ми мали змогу на практиці реалізувати метафоричний підхід як

інструмент психологічного консультування осіб з розладами емоційно-вольової сфери. Основна увага зосереджувалась на тому, щоб інтегрувати метафору в структуру терапевтичної взаємодії — як у форматі індивідуальних консультацій, так і під час групової арт-терапії. У роботі ми виходили з розуміння метафори не лише як художнього образу, а як способу мислення, який відкриває шлях до глибинних рівнів переживань, трансформації емоційного досвіду та усвідомлення внутрішніх ресурсів клієнта.

База практики надавала умови для різних форматів роботи — від індивідуальних сесій до арт-терапевтичних груп. Клієнтами здебільшого були люди, які пережили втрату, вимушене переселення, психоемоційне виснаження, тривогу, апатію або труднощі у вольовій сфері. У межах двох місяців практики було проведено 20 індивідуальних консультацій та дві закриті арт-терапевтичні групи (по 7 осіб у кожній). Консультації проводилися з використанням технік емоційно-образної терапії, нейро-лінгвістичного програмування, гештальт-підходу та арт-терапії.

Під час індивідуальної роботи метафора виступала центральним засобом у процесі осмислення клієнтом власного стану, пошуку причин емоційних труднощів і формування нових моделей реагування. Так, у випадках, коли клієнти відчували розгубленість, емоційну перевагу внутрішній конфлікт між «хочу» і «повинен», метафоричні техніки дозволяли візуалізувати частини особистості, зробити їх предметом діалогу та примирення. Наприклад, у процесі роботи за допомогою техніки інтеграції частин клієнтка, що відчувала втрату мотивації, змогла усвідомити конфлікт між чоловічою частиною (активність, обов'язок) та жіночою (бажання, спонтанність) і сформував між ними гармонійний зв'язок. Цей процес супроводжувався появою метафоричного образу паростка, який виріс із трухлявого пня — символу відмерлих цілей, що перетворювались на джерело нового життя. Такий образ став для клієнтки символом відродження внутрішньої енергії.

іншим клієнтам метафоричний підхід допомагав прожити травматичні спогади через символічні дії: створення масок, роботу з пластиліном чи малюнками, де емоції набували форми, кольору й текстури. Це дозволяло переносити внутрішній досвід у зовнішню форму, усвідомлювати його без осуду й поступово зменшувати емоційну напругу. У деяких випадках використовувалися метафоричні карти для роботи з «забороненими емоціями», що сприяло прийняттю тих почуттів, які раніше клієнт відкидавав бо вистісняв.

Групова робота також була організована за принципом метафоричної динаміки — кожне заняття мало власну символічну тему та образ, який проходив через усі етапи зустрічі. Так, у першій групі «Емоційна грамотність. Я та мої емоції» основними напрямками роботи стали малювання, інтуїтивне письмо, пластична арт-терапія, колажування, мандала та ландшафтна терапія. Через створення «аватарів емоцій», листування зі страхом або образою, учасники поступово навчалися ідентифікувати та приймати власні емоційні стани. За результатами опитувань, рівень суб'єктивного благополуччя підвищився з 4 до 7,5 балів (за шкалою Дінера), рівень реактивної тривожності за тестом Спілбергера–Ханіна знизився з 57 до 39 балів, а показник емоційної компетентності зріс з 58 до 75 балів.

Друга група була присвячена темі «Мінімізація стресу та тяжких переживань». Тут застосовувалися техніки «Перший доторк», «Діалог зі страхом», «Моє місце опори» та «Артефакт стійкості». Метафоричні образи, створені учасниками, ставали каналом безпечного проживання болю та одночасно формували відчуття внутрішньої опори. Учасники повідомляли про зниження відчуття апатії, зростання життєвого тону, появу мотивації до дії, а також відновлення внутрішнього відчуття стабільності.

Для узагальнення результатів була складена таблиця, що відображає ключові зміни в емоційному стані клієнтів.

Як свідчать отримані дані, усі три показники зазнали позитивної динаміки. Зниження тривожності та зростання емоційної компетентності вказують на посилення саморегуляції, здатність розуміти й контролювати власні почуття, а також на підвищення загальногорівня психоемоційного благополуччя. Кількісні результати корелюють із якісними спостереженнями: учасники груп повідомляли про більшу впевненість у собі, усвідомлення власних меж і ресурсів, появу відчуття спокою, внутрішньої цілісності та прийняття.

Таблиця 2.2

**Динаміка показників емоційного стану учасників до і після впровадження метафоричних технік у психологічному консультуванні**

<b>Показник</b>	<b>До початку практики (середній бал)</b>	<b>Після завершення (середній бал)</b>	<b>Динаміка</b>
Суб'єктивне благополуччя (шкала Дінера)	4,0	7,5	+3,5
Реактивна тривожність (Спілбергер–Ханін)	57	39	-18
Емоційна компетентність (ЕК)	58	75	+17

Отже, практичний досвід підтвердив, що метафора у психологічному консультуванні є не лише допоміжною технікою, а повноцінним терапевтичним інструментом, який поєднує аналітичну, емоційну та творчо-символічну складові. Завдяки метафоричним образам клієнти отримують можливість переосмислити свій досвід, знайти нові сенси й побудувати внутрішню модель саморегуляції. Застосування метафор виявилось ефективним способом подолання емоційно-

вольових розладів і сприяло відновленню психологічної стійкості, гармонізації внутрішнього світу та активізації потенціалу особистості.

### **РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАФОРИ: АЛГОРИТМ РОБОТИ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ**

#### **3.1. Алгоритм використання метафори в індивідуальній та груповій роботі**

Ефективне застосування метафори в психологічному консультуванні потребує чіткої структури дій, яка забезпечує послідовність, безпечність і результативність терапевтичного процесу. У ході практичної діяльності в Центрі Турботи ми апробували алгоритм, який охоплює шість взаємопов'язаних етапів — від встановлення контакту до інтеграції результатів у життя клієнта. Кожен етап має як змістовне, так і технічне наповнення, підтвержене прикладами з реальної консультативної практики та арт-терапевтичних груп.

##### **Етап 1. Встановлення контакту з клієнтом**

Перший етап — встановлення довірливого контакту та створення безпечного простору, у якому клієнт може відкрито досліджувати свій внутрішній досвід. У процесі індивідуальних консультацій це реалізувалося через техніки активного слухання, емпатійні реакції, уточнення запиту клієнта без оцінювання. Ми дотримувались принципу прийняття — «Я тебе чую, і ти в безпеці».

У групових форматах (арт-терапевтична група «Емоційна грамотність. Я та мої емоції») встановлення контакту відбувалося через коло знайомства, де учасники могли поділитися короткою асоціацією на тему: «Якби я сьогодні був кольором, яким би я був?» або «З ким чи з чим я сьогодні себе асоціюю?».

Ці прості метафоричні запитання одразу активізували символічне мислення, формували атмосферу довіри та внутрішньої зібраності, необхідної для подальшої роботи.

### Етап 2. Визначення запиту через уточнюючі запитання

Після налагодження контакту важливо допомогти клієнту сформулювати запит — чітко розуміти, з чим саме він прийшов. Зазвичай клієнт звертається із загальним відчуттям «погано», «немає сил», «щось не так», але під цим прихована конкретна проблема — страх, невдоволення собою, внутрішній конфлікт чи емоційна втрата.

На цьому етапі ми використовували уточнюючі запитання:

«Що саме зараз турбує найбільше?»

«Як ти розумієш, що ситуація покращилась?»

«Як виглядає твій стан, якщо уявити його як образ?»

Наприклад, у роботі з клієнткою, яка відчувала хронічне виснаження, вдалося з'ясувати, що її основний запит — не просто «втома», а втрата контакту з бажанням. Через ці запитання клієнт поступово переходив від раціонального опису до метафоричного — «цені би я тягнуважкий камінь, який давно хотіла відпустити». Саме цей образ став ключем до подальшої роботи.

### Етап 3. Вхід у метафоричний простір

Третій етап — вхід у метафоричний простір, тобто перехід від логічного опису ситуації до її символічного переживання. Цей процес відбувається через послідовні рівні:

тілесні відчуття;

образ цих відчуттів;

метафоричневизначення.

У практиці це виглядало так: «Що ти відчуваєш у тілі, коли говориш про це?» — «Напруження у грудях, як камінь». — «Якщо цей камінь міг би заговорити, що б він сказав?» Через таку послідовність клієнт поступово переходить від когнітивного усвідомлення до сенсорного, а потім — до символічного, тобто метафоричного рівня.

У груповій роботі цей перехід здійснювався за допомогою арт-матеріалів. Наприклад, під час вправи «Аватари моїх емоцій» учасники через колір, форму та фактуру передавали свій емоційний стан. Так, «сірий пил» або «купа переплетених ниток» ставали символами тривоги, розгубленості чи безсилля, і саме через роботу з цими образами відбувалося усвідомлення глибинних емоцій.

#### Етап 4. Власне робота з метафорою

На цьому етапі відбувається трансформаційна робота, спрямована на дослідження значення метафори, пошук її обмежень і шляхів зміни. Консультант допомагає клієнтові з'ясувати: що блокує його розвиток, як внутрішні конфлікти чи переконання утримують старий стан, як ресурси приховані у самому образі.

Під час індивідуальних консультацій часто застосовувалась техніка «інтеграції частин» (НЛП), коли клієнту являв дві сторони себе — «я повинен» і «я хочу» — як окремі фігури, які починають спілкуватися. Згодом між ними знаходиться спільне рішення — нова, інтегрована метафора, що символізує гармонію. Наприклад, у клієнтки, яка раніше відчувала сильний контроль і брак спонтанності, ця нова метафора виглядала як зелений паросток, що проріс через трухлявий пеня — символ відродження природної життєвої енергії.

У груповій роботі етап опрацювання метафори мав творче вираження. Учасники через малюнок, колажа або ліпку досліджували, що заважає їм бути в контакт з своїми емоціями. Наприклад, під час техніки «Острівець стійкості» вони створювали образ свого безпечногo місця з природних матеріалів —

камінців, піску, гілок. Під час обговорення виявлялося, що навіть розміщення елементів (високі стіни, вузькі проходи, відкритий простір) несе символічне значення внутрішнього стану людини.

#### Етап 5. Завершення через рефлексію

Після глибокої роботи над метафорою обов'язково відбувається етап рефлексії — поступове повернення з метафоричного простору до реального. Це дозволяє інтегрувати пережитий досвід і запобігти емоційній перевантаженості.

Рефлексія може відбуватись у формі бесіди, письмового самозвіту або спільного обговорення (у групах). Ми запитували:

- «Що для тебе стало найважливішим у цьому процесі?»
- «Як змінилося твоє відчуття зараз порівняно з початком сесії?»
- «Який образ чи фраза залишаються з тобою після роботи?»

У кейс клієнтки, що працювала з образом «птаха», завершенням стало усвідомлення: «Я можу тримати птаха, але не сковувати його крила». Це висловлювання стало ключовим символом нової життєвої позиції — гармонії між свободою і відповідальністю.

У груповій роботі рефлексія часто супроводжувалася короткими колами зворотного зв'язку, коли кожен міг висловити, що відчуває і що забирає з собою. Це створювало ефект колективного усвідомлення та завершеності процесу.

#### Етап 6. Формування конкретного плану дій

Заключна частина алгоритму — побудова життєвого плану на основі триманих усвідомлень. Цей етап спрямований на те, щоб метафоричний досвід мав практичне відображення в реальності. Клієнт формує конкретні кроки, які допоможуть закріпити новий стан або розвинути отримані ресурси.

Після сесії ми ставили питання:

- «Що ти можеш зробити цього тижня, щоб підтримати цей стан?»

– «Який маленький крок допоможе зберегти цей досвід у реальному житті?»»

У прикладі з клієнткою, яка інтегрувала свою жіночу і чоловічу частини, планом дій стало створення «особистого ритуалу гармонії»: короткої ранкової практики вдячності й планування дня через питання «чого я сьогодні хочу і що мені потрібно зробити». Такий ритуал допоміг перенести метафоричну трансформацію у щоденність.

У груповій роботі також використовували письмові фіксації «ресурсних рішень» — учасники записували три конкретні дії, які готові зробити для підтримання внутрішньої рівноваги. Це створювало відчуття завершеності та відповідальності за власні зміни.

Розроблений алгоритм роботи через метафору забезпечує послідовність терапевтичного процесу:

- Встановлення контакту і безпечного простору.
- Визначення запиту через уточнення.
- Вхід у метафоричний простір через тілесні відчуття й образи.
- Опрацювання метафори — пошук обмежень, рішень, трансформація.
- Рефлексія й повернення до реальності.
- Формування конкретних життєвих дій для закріплення результату.

Кожен із цих етапів підтвердив свою ефективність у практичній діяльності. За підсумками роботи було зафіксовано позитивну динаміку за кількісними показниками: підвищення рівня благополуччя (з 4 до 7,5 балів), зниження тривожності (з 57 до 39 балів), зростання емоційної компетентності (з 58 до 75 балів). Проте не менш важливими є якісні результати — клієнти почали краще розуміти власні емоції, виражати їх у безпечний спосіб, відчувати опору й сенс у житті.

Метафора довела свою терапевтичну універсальність: вона не лише відображає внутрішні процеси, а й створює умови для

їхньої трансформації. Алгоритм її використання — це своєрідна «карта» психотерапевтичної подорожі, у якій клієнт переходить від хаотичних переживань до структурованого розуміння, а потім — до цілісного відчуття себе й гармонійної взаємодії зі світом.

### **3.2 Ефективність застосування метафоричного підходу в роботі з емоційно-вольовими розладами**

Оцінка ефективності застосування метафори в психологічному консультуванні осіб з розладами емоційно-вольової сфери ґрунтувалася на результатах практичної діяльності, проведеної під час переддипломної практики у БО «БФ Світлореформації» (Центр Турботи). Дослідження охоплювало індивідуальні консультації, арт-терапевтичні групові заняття, а також застосування стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволило об'єктивно оцінити зміни емоційного стану учасників.

Метою цього етапу стало визначення реальної дієвості метафоричних технік як засобу подолання емоційної нестабільності, зниження тривожності, розвитку саморегуляції та відновлення внутрішньої ресурсності клієнтів.

#### *Методика дослідження*

До вибірки увійшли 14 учасників (2 закриті арт-терапевтичні групи по 7 осіб), а також декілька клієнтів, які проходили індивідуальні консультації з емоційно-вольових проблем. Для вимірювання змін у психоемоційному стані застосовувалися:

- Шкала суб'єктивного благополуччя (Дінер, 1985) — для оцінки загального емоційного комфорту;
- Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна — для визначення рівня тривожності;

— Опитувальник емоційної компетентності (ЕК) — для аналізу здатності до емоційної саморегуляції та усвідомлення почуттів.

Дані фіксувалися до початку програми та після її завершення. Крім кількісних показників, враховувалися якісні критерії: вербальні висловлювання клієнтів, опис їхніх відчуттів у процесі роботи, а також спостереження за поведінковими змінами.

### *Кількісні результати*

Узагальнені дані представлено у таблиці 2.4.

Отримані дані засвідчують чітку позитивну динаміку.

Зниження рівня реактивної тривожності на 18 балів свідчить про зменшення напруги та емоційної нестабільності, тоді як зростання показника суб'єктивного благополуччя відображає підвищення задоволеності життям, внутрішнього спокою та відновлення ресурсу. Покращення емоційної компетентності (на 17 балів) демонструє розвиток навичок розпізнавання, вербалізації та регулювання емоцій.

*Таблиця 2.4*

### **Динаміка психологічних показників учасників після впровадження метафоричних технік**

Показник	До початку практики (середній бал)	Після завершення (середній бал)	Динаміка
Суб'єктивне благополуччя (шкала Дінера)	4,0	7,5	+3,5
Реактивна тривожність (шкала Спілбергера–Ханіна)	57	39	-18
Емоційна компетентність (опитувальник ЕК)	58	75	+17

### *Якісний аналіз результатів*

Метафоричний підхід довів свою ефективність насамперед у роботі з клієнтами, які мали труднощі з вербалізацією почуттів. Через символи, образи та асоціації людина отримувала можливість безпечно виразити внутрішні стани, не вдаючись до прямого опису травмуючих ситуацій. Такий підхід виявився особливо корисним для осіб, схильних до емоційного «блокування» або надмірного самоконтролю.

Наприклад, під час індивідуальної консультації клієнтка, що страждала на підвищену тривожність і внутрішню роздвоєність між «повинна» і «хочу», у процесі метафоричної роботи створила образ трухлявого пня, із якого проріс зелений паросток. Цей символ став втіленням переходу від виснаження до оновлення. Через кілька сесій клієнтка зазначала, що почала краще розуміти свої потреби, навчилася помічати ознаки емоційного перевантаження та зупинятися до моменту зриву.

Інша клієнтка, котра мала труднощі у стосунках із матір'ю, працювала через метафору «внутрішньої дитини». За допомогою техніки емоційно-образної терапії вона змогла відокремити власні почуття від нав'язаних реакцій, виявити невисловлену потребу у прийнятті. Наприкінці роботи клієнтка описала свій стан як «теплий дім всередині себе», що символізував появу внутрішньої опори.

У груповому форматі метафоричні техніки сприяли колективному процесу самопізнання. Так, під час занять теми «Емоційна грамотність» та «Мінімізація стресу та тяжких переживань» учасники створювали візуальні образи своїх емоцій — малюнки, пластичні скульптури, колажі. Ці символічні форми дозволяли учасникам усвідомити навіть ті емоції, які раніше заперечувалися або вважалися «неприйнятними».

У результаті шести занять у кожній групі було зафіксовано низку стійких закономірностей, які свідчать про позитивну динаміку емоційного стану учасників. Найпомітнішою тенденцією стало

поступове зниження рівня емоційного напруження і тривожності. Уже після перших двох зустрічей більшість учасників визначили відчуття полегшення, внутрішньої «легкості», «заспокоєння», «відновлення сил». Ці переживання мали не лише ситуативний характер, а й набували стабільності, що підтверджувалося повторними самооцінками наприкінці програми.

Водночас відбулося зростання рівня усвідомленості та прийняття власних емоцій. Якщо на початку занять учасники часто плутали свої почуття або описували їх через оцінні судження («я слабкий», «я не маю права злитися»), то згодом вони почали помічати глибинні причини реакцій. Люди відкривали для себе, що під гнівом може ховатися страх, під байдужістю — виснаження, а під сльозами — полегшення. Метафоричні образи («темна хмара, що розходить ся», «камінь, який можна покласти») стали засобом безпечного проживання складних емоцій без їх заперечення чи уникання.

Ще однією стабільною тенденцією стало посилення здатності до саморегуляції. Учасники визначали, що після кількох сесій змогли краще контролювати імпульсивні реакції, «зупинятися» перед конфліктом, давати собі право на паузу. Один із учасників визначив: «Раніше я реагував миттєво — або вибухав, або закривався. А тепер я ніби спочатку бачу свій стан збоку, і мені легше вібрати спокій». Це свідчить про формування нових навичок емоційної гнучкості, що є центральною характеристикою вольової саморегуляції.

Важливою динамікою було також формування внутрішнього ресурсу і психологічної стійкості. Метафоричні образи, створені під час занять — «острів спокою», «камінь опори», «світло середині» — згодом набули функції внутрішніх якорів, до яких учасники могли повертатися у складних ситуаціях. У подальших зустрічах вони згадували, що ці символи допомагають «утримувати рівновагу» або «не губитися у

стресі». Метафора стала не лише способом вираження почуттів, а й дієвим інструментом самопідтримки.

Середякіснихпоказниківефективності особливо помітнимбулорозвитокнавичокрефлексії. Учасники почали аналізуватисвоїемоційніреакції, співвідноситиїхізтілеснимивідчуттями, вчитися «читати» сигналивласногоорганізму. Цесприялоформуваннюбільшцілісногоемоційногоінтелекту, коли почуттяперестають бути неконтрольованимиімпульсами й набуваютьрозумілоїлогіки.

Порівняльнийаналіزرезультатівіндивідуальної та груповоїроботи показав, щокоженізформатівмає свою специфіку й переваги. Індивідуальніконсультаціїзабезпечувалиглибшуособистіснутрансформацію, дозволяючи клієнтам працювати з внутрішніми конфліктами та травмами, які не завждиможнарозкрити в групі. Саме в цих умовахвідбуваласязмінавнутрішніхсценаріїв і формування нової ідентичності. Прикладом може бути клієнтка, яка в процесі роботи інтегрувала свої «чоловічі» та «жіночі» частини, відчувши внутрішню цілісність. Для неї метафора «птаха», щорозправляє крила, стала символом свободи й сили.

Групова робота, своєю чергою, давала потужний ефект нормалізації емоцій, створюючи середовище прийняття, де кожен учасник міг побачити, що його переживання не є унікальними чи «неправильними». Завдяки атмосфері підтримки люди вчилися розпізнавати власні почуття, говорити про них без сорому, слухати інших, знаходячи спільні мотиви. Такий формат сприяв розвитку емпатії, соціальної включеності та довіри до себе. Обидва напрями — індивідуальний і груповий — виявилися взаємодоповнювальними, утворюючи цілісну модель психокорекційного впливу: індивідуальна робота заглиблювала, а групова — стабілізувала і закріплювала результат.

Отримані спостереження дозволяють сформулювати загальні показники ефективності метафоричного підходу. Учасники демонстрували помітну емоційну динаміку зменшення проявів тривоги, гніву, апатії й водночас зростання рівня емоційного благополуччя, впевненості та внутрішнього спокою. У багатьох випадках спостерігалося зростання здатності до саморегуляції — клієнти вчилися самотійно стабілізувати свої стани без потреби в зовнішній підтримці. Важливою ознакою результативності стало підвищення усвідомленості: учасники починали краще розуміти власні реакції, приймати їх без осуду, що свідчить про формування нової якості внутрішнього діалогу.

Крім того, більшість учасників відзначили появу відчуття внутрішньої опори, сили, натхнення, а також зміну поведінкових стратегій — вони ставали менш імпульсивними, більш обдуманими у прийнятті рішень, схильними до конструктивного спілкування. Важливим результатом стала інтеграція нового досвіду у повсякденне життя: учасники почали використовувати метафоричні образи як інструмент самопідтримки, застосовували техніки з арт-терапевтичних занять у стресових ситуаціях, а деякі — навіть створили власні символічні «ритуали спокою».

Загалом отримані результати переконливо підтвердили, що метафоричний підхід має високу терапевтичну ефективність у роботі з емоційно-вольовими розладами. Його сила полягає у м'якому, але глибокому впливі на несвідоме: метафора відкриває доступ до внутрішніх процесів, не викликаючи опору або повторної травматизації. Вона дає змогу людині усвідомити і перетворити свій досвід, не через пряме осмислення болю, а через символічну реконструкцію внутрішнього простору.

Практика показала, що метафора одночасно виконує кілька взаємопов'язаних функцій — діагностичну, допомагаючи виявити глибинні емоційні процеси; терапевтичну,

забезпечуючи трансформацію негативних образів у ресурсні; освітню, розвиваючи емоційний інтелект і саморегуляцію; та інтегративну, з'єднуючи окремі частини особистості у більш цілісну структуру.

Учасники після завершення програми продемонстрували не лише кількісне покращення психологічних показників, а й глибинні якісні зміни. Вони стали більш рівноваженими, здатними до самостереження, рефлексії й конструктивного вираження емоцій. Метафоричний підхід довів, що може бути ефективним засобом гармонізації емоційно-вольової сфери, оскільки діє водночас на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях, сприяючи відновленню внутрішньої цілісності та стійкості особистості.

### Висновки до розділу 3

Проведене дослідження практичного застосування метафори у психологічному консультуванні показало, що цей підхід є гнучким, глибоким та універсальним інструментом роботи з клієнтами, які мають порушення емоційно-вольової сфери.

Метафоричні техніки виявилися ефективними як у діагностичному, так і у терапевтичному аспектах, дозволяючи м'яко торкатися несвідомих процесів, уникати опору і водночас стимулювати внутрішні ресурси клієнта.

У результаті аналізу психологічних напрямів, що застосовують метафору, встановлено, що цей метод інтегрує елементи гештальт-терапії, психоаналітичного підходу, когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії. Кожен із цих напрямів розглядає метафору як міст між свідомим і несвідомим, між вербальним та образним рівнями досвіду. Завдяки цьому метафора не лише виявляє глибинні внутрішні процеси, але й слугує засобом трансформації емоційного стану.

Практичні результати, отримані під час індивідуальних і групових консультацій у Центрі Турботи, підтвердили ефективність розробленого алгоритму метафоричної роботи.

Учасники демонстрували помітну позитивну динаміку: зниження тривожності, зменшення емоційного напруження, зростання рівня саморегуляції, внутрішньої стабільності та емоційної усвідомленості. Метафоричний підхід дозволив виявити глибинні причини дезадаптивних станів, а також сприяв формуванню нових ресурсних стратегій поведінки.

У процесі індивідуальних консультацій клієнти проходили послідовні етапи роботи — від встановлення контакту до формування плану дій для інтеграції досвіду у реальне життя. Кожен етап алгоритму (контакт, запит, вхід у метафоричний простір, опрацювання образу, рефлексія, узгодження дій) забезпечував цілісність і структурованість терапевтичного процесу. В індивідуальній роботі метафора сприяла глибокій особистісній трансформації, тоді як у груповій — створювала атмосферу прийняття, підтримки та спільного емоційного переживання.

Результати емпіричного аналізу показали суттєве підвищення рівня суб'єктивного благополуччя (з 4,0 до 7,5 балів), зниження реактивної тривожності (з 57 до 39 балів) та зростання емоційної компетентності (з 58 до 75 балів). Ці зміни свідчать про стабілізацію емоційної сфери, відновлення психологічних ресурсів і посилення здатності до саморегуляції. Учасники почали краще розуміти власні почуття, диференціювати їх і керувати ними, що є основою для гармонізації емоційно-вольових процесів.

Аналіз якісних даних засвідчив формування в учасників внутрішніх опорних метафор (“камінь сили”, “світло середини”, “острів спокою”), які надалі використовувалися як інструменти саморегуляції в кризових ситуаціях. Метафора не лише допомогла клієнтам усвідомити своє переживання, а й стала каналом інтеграції позитивних змін у повсякденне життя.

Загалом отримані результати доводять, що метафоричний підхід є ефективним психокорекційним методом у роботі з емоційно-вольовими розладами. Його сила полягає у поєднанні когнітивного,

емоційного та тілесногорівнівдосвіду. Через образ і символ клієнтотримуєможливістьбезпечноконтактувати з глибиннимипереживаннями, знаходитивнутрішніресурси і переводитиїх у конкретніжиттєвідії.

Метафора виявляється не лишезасобомкомунікаціїчидіагностики, а повноцінниммеханізмомособистісноїтрансформації. Вона сприяєрозвиткуемоційногоінтелекту, підвищеннюрівнясамосвідомості та зміцненнювольовихякостей. Практичнірезультатипідтверджують, щовпровадження метафоричного підходу у психологічнеконсультуванняможе стати дієвимінструментомдопомоги людям ізпорушеннямиемоційно-вольовоїсфери, забезпечуючигармонізаціювнутрішнього стану, відновленняцілісності та формуваннязрілої, стійкоїособистості.

## ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було теоретично обґрунтовано та практично підтверджено ефективність метафори як інструменту психологічного консультування. Проведений аналіз наукових джерел, емпіричних даних та власних спостережень показав, що метафоричний підхід є потужним засобом пізнання, осмислення та трансформації внутрішнього досвіду людини. Метафора виступає своєрідним мостом між свідомим і несвідомим, дозволяючи людині безпечно торкнутися до глибинних емоцій, інтегрувати їх і перетворити у нові смисли.

У першому розділі було розкрито теоретичні засади використання метафори у психологічній практиці, висвітлено її когнітивні, психолінгвістичні та терапевтичні аспекти. Проаналізовано основні підходи — від психоаналітичного до когнітивно-поведінкового та позитивно-психотерапевтичного, що дозволило визначити метафору як універсальний інструмент осмислення досвіду та реконструкції життєвих сценаріїв. Установлено, що метафора не є лише мовним явищем, а насамперед когнітивним механізмом, який впливає на сприйняття, емоції та поведінку особистості.

У другому розділі представлено практичне застосування метафоричного підходу в індивідуальній та груповій роботі. Розроблений алгоритм консультативної взаємодії через метафору (від встановлення контакту до інтеграції отриманого досвіду) продемонстрував свою дієвість у роботі з клієнтами, які мають емоційно-вольові труднощі. У процесі консультування метафора виявилася не лише діагностичним, а й трансформаційним засобом, що сприяє зниженню тривожності, відновленню внутрішнього ресурсу, розвитку саморегуляції та формуванню стійкості до стресу.

Під час практичного впровадження метафоричних технік було зафіксовано позитивну динаміку психологічних показників: зниження рівня реактивної тривожності,

зростання емоційної компетентності, підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. Якісний аналіз свідчить про те, що клієнти почали краще усвідомлювати власні почуття, приймати емоції без осуду, знаходити образивну внутрішню опору (“камінь сили”, “світло середини”), які згодом використовувалися як ресурс самопідтримки.

Порівняння результатів індивідуальної та групової роботи показало, що обидва формати взаємодоповнюють один одного: індивідуальні консультації забезпечують глибоку особистісну трансформацію, тоді як групові заняття створюють атмосферу колективної підтримки, сприяючи розвитку емпатії та емоційної стабільності.

Отримані результати підтверджують, що метафоричний підхід є ефективним психокорекційним інструментом, який поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий рівні впливу. Його застосування у психологічному консультуванні сприяє розвитку емоційного інтелекту, формуванню нових моделей саморозуміння та саморегуляції, відновленню гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом людини.

Узагальнюючи, можна твердити, що метафора не лише відображає внутрішній досвід, а й змінює його — перетворюючи деструктивні емоції на джерело сили, тривогу на усвідомлення, а хаос — на цілісність. Її впровадження у консультативну практику розширює можливості психолога у роботі з клієнтами, сприяє глибокому емоційному відновленню й гармонізації особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко В. Українська література. 11 клас [Електронний ресурс]. 2019. URL: <https://pidruchnyk.com.ua/1237-ukrliteratura-avramenko-11klas.html> (дата звернення: 08.11.2025).
2. Бриль М. М., Сербова О. В. Терапевтична метафора як інструмент роботи з травматичним досвідом війни. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2024. № 3(1). С. 17–36. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2024\\_3\(1\)\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2024_3(1)_4) (дата звернення: 08.11.2025).
3. Солодухов В.Л. Метафоричність казки як засіб активного соціально-психологічного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. ISSN 2226-4078. Психологія і особистість. 2017. № 2 (12) 222 психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / В. Л. Солодухов. – Івано-Франківськ, 2006. – 20 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ [Електронний ресурс]. Київ: КМ-Букс, 2018. С. 7–14. URL: <https://donainfo.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/09/emotional-intelligence-daniel-goleman.pdf> (дата звернення: 08.11.2025).
5. Гоулмен Д. Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception [Електронний ресурс]. Лондон: Bloomsbury Publishing Plc, 1998. 286 с. ISBN 0-7475-3499-3. URL: <https://sufi.co.za/wp-content/uploads/2021/06/daniel-goleman-vital-lies-simple-truths.pdf> (дата звернення: 08.11.2025).
6. Гриник І., Хавула Р. Феномен образу в психологічній науці: аналітичний погляд, сутність та особливості прояву. Габітус. 2022. Вип. 37. С. 85–89. URL: <http://habitus.od.ua/37-2022> (дата звернення: 08.11.2025).
7. Гуцол С. Ю. Метафора як спосіб символічного вираження внутрішнього досвіду особистості. Вісник

НТУУ КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2007. № 3(21), ч. 1. С. 109–116.

8. Заєць О. М. Особливості психоаналізу як науки. Філософія і політологія в контексті сучасної культури. 2012. № 3. С. 55–62.

9. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів: ЛДУВС, 2021. 148 с.

10. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур. 2-ге вид., доп. Полтава: Астроя, 2024. 197 с.

11. Кротенко В. І., Найдьонова Г. О. Метафора як метод консультативної роботи психологів та соціальних педагогів з батьками [Електронний ресурс]. Науковий журнал Хортицької національної академії. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2020. Вип. 1(2). С. 172–179. URL: <https://www.researchgate.net/publication/356259681> (дата звернення: 08.11.2025).

12. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Земелюк М. І. Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих : навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 216 с.

13. Мельнікова К. О. Особливості емоційної саморегуляції особистості в період ранньої молодості : кваліфікаційна робота здобувачки ступеня бакалавра спеціальності 053 «Психологія». Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 61 с. URL: [https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10348/KP\\_Мельнікова.pdf](https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10348/KP_Мельнікова.pdf) (дата звернення: 08.11.2025).

14. Моляко В. О., Гулько Ю. А., Ваганова Н. А. [та ін.]. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: монографія / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 204 с.

15. Назаревич В., Борейчук І. Метафори. Психологія зображення. Київ: WiseBee, 2020. 224 с.

16. Панасюк В. Метафоричні асоціативні карти у роботі з підлітковою агресією. Редакційна колегія. 2021. Вип. 26.
17. Партико Т. Б. Загальна психологія: підручник. Київ: Ін Юре, 2008. 416 с.
18. Петришин А. Ю. Особливості психологічної адаптації добровольців до військової служби: бакалаврська робота / наук. кер. Н. М. Матейко. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2023. 88 с.
19. Процик І. В. Архетип і символ: проблеми визначення та взаємодії. Актуальні проблеми слов'янської філології. Серія: Лінгвістика і літературознавство. 2011. № XXIV, ч. 2. С. 368–377. URL: <https://nasplib.isofts.kiev.ua/handle/123456789/42374?sequence=1> (дата звернення: 09.11.2025).
20. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги [Електронний ресурс]: навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 72 с. URL: [https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/5913/1/Sarzhevs%27kyjSN17\\_Psyo\\_treву.pdf](https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/5913/1/Sarzhevs%27kyjSN17_Psyo_treву.pdf) (дата звернення: 08.11.2025).
21. Шніцер М. М. Метафора у філософії і філософія в метафорі. Гілея: науковий вісник. 2017. Вип. 127. С. 200–205. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya\\_2017\\_127\\_54](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2017_127_54) (дата звернення: 08.11.2025).
22. Шніцер М. М. Метафора як інструмент відображення соціальної дійсності. Гілея: науковий вісник. 2017. Вип. 126. С. 311–316.
23. Barsalou L. W. Perceptual Symbol Systems. Behavioral and Brain Sciences. 1999. Vol. 22, No. 4. P. 577–660.
24. Danaher D. A Cognitive Approach to Metaphor in Prose: Truth and Falsehood in Leo Tolstoy's "The Death of Ivan Il'ich". Poetics Today. 2003. Vol. 24, No. 3. P. 439–469.

25. Deignan A. Metaphor and corpus linguistics. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*. 2011. Vol. 11, No. 2. P. 329–360. DOI: 10.1590/S1984-63982011000200004.
26. Fauconnier G., Turner M. Conceptual integration networks. *Cognitive Science*. 1998. Vol. 22, Iss. 2. P. 133–187. DOI: 10.1016/S0364-0213(99)80038-X.
27. Grinder J., Bandler R. *The Structure of Magic II: A Book about Communication and Change* [Электронный ресурс]. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1976. 192 p. URL: <https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/07/NLP-The-Structure-O-Magic-Vol-II-1.pdf> (датазвернення: 08.11.2025).
28. Jaynes J. *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*. Boston: HoughtonMifflin Company, 1976. 467 p.
29. Jung C. G. *Man and His Symbols* [Электронный ресурс]. London: Aldus Books, 1964. P. 3. URL: [https://archive.org/stream/B-001-004-443-ALL/Carl%20Gustav%20Jung%20-%20Man%20and%20his%20Symbols%20%2819xx%29\\_djvu.txt](https://archive.org/stream/B-001-004-443-ALL/Carl%20Gustav%20Jung%20-%20Man%20and%20his%20Symbols%20%2819xx%29_djvu.txt) (датазвернення: 08.11.2025).
30. Kolb J., Friedman J. *Symbol, Story and Ceremony* [Электронный ресурс]. Boston: Allyn & Bacon, 2013. P. i–xxi. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118323410.fmatter> (датазвернення: 08.11.2025).
31. Komasi S., Saeidi M., Zakiei A., Amiri M. M., Soltani B. Cognitive Restructuring Based on Metaphor Therapy to Challenge the Irrational Beliefs of Drug Addicts Undergoing Buprenorphine Treatment. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction*. 2016. Vol. 6, No. 1. e31450. DOI: 10.5812/ijhrba.31450.
32. Lakoff G., Johnson M. *Metaphors We Live By* [Электронный ресурс]. Chicago: University of Chicago Press, 1980. URL: <https://cs.uwaterloo.ca/~jhoey/teaching/cs886->

affect/papers/LakoffJohnsonMetaphorsWeLiveBy.pdf (датазвернення: 08.11.2025).

33. Mohamed H. S., Hamad M. A. E. A. E., Ahmed G. K., Hassan S. M. Metaphoric interventions for challenging irrational thoughts and attitudes in substance use disorders. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*. 2024. Vol. 60. P. 145 (12 p.). DOI: 10.1186/s41983-024-00917-6.

34. Pribram K. From metaphors to models: the use of analogy in neuropsychology [Електроннийресурс]. In: Leary D. E. (ed.) *Metaphors in the History of Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990. P. 79–103. URL: <https://www.karlpribram.com/wp-content/uploads/pdf/theory/T-174.pdf> (датазвернення: 08.11.2025).

35. Thomas N. J. T. Mental Imagery, Philosophical Issues About. In: Nadel L. (ed.) *Encyclopedia of Cognitive Science*. Vol. 2. London: Nature Publishing/Macmillan, 2003. P. 1147–1153. URL: <https://web.archive.org/web/20080216015957/http://www.imagery-imagination.com/mipia.htm> (датазвернення: 09.11.2025).