

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

БІРЮКОВА Ольга Дмитрівна

САМОПІЗНАННЯ ЯК ЗАСІБ ДУХОВНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСІБ
ЗРІЛОГО ВІКУ

Спеціальність 053 - Психологія

Освітньо-наукова - Психологія

Виконала

студентка групи ПСЗм-21

Бірюкова Ольга Дмитрівна

Науковий керівник:

доктор психол.наук, професор

Гірняк А.Н.

Випускню кваліфікаційну роботу

допущено до захисту

«__»_____2025р.

Завідувач кафедри

д.психол.н., професор А.Н.Гірняк

Тернопіль-2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ	
ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ САМОПІЗНАННЯ.....	9
1.1. Сутність поняття самопізнання. Історичні етапи і сучасні підходи дослідження.....	9
1.2. Самопізнання і усвідомлення в системі розвитку особистості.....	12
1.3. Самопізнання як психологічний ресурс особистісного саморозвитку....	17
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПІЗНАННЯ І	
МЕХАНІЗМІВ ДУХОВНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	27
2.1. Психологічні обмеження, завдання і наслідки процесу самопізнання....	27
2.2. Механізми духовного саморозвитку людини у контексті сучасних уявлень про людську сутність.....	31
2.3. Операціоналізація самопізнання та методи його дослідження	37
2.4. Арт терапевтичні техніки для самоусвідомлення і духовного зростання.....	45
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПІЗНАННЯ ТА	
ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ДУХОВНИМ САМОРОЗВИТКОМ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ	
3.1. Методичні аспекти та організація емпіричних досліджень самопізнання.....	51
3.2. Визначення особистісних характеристик осіб різних вікових категорій за використання багатофакторного опитувальника Р.Кеттела	54
3.3. Зміст Програми групових тренінгів із використанням арттерапевтичних методів для самопізнання та духовного саморозвитку осіб зрілого віку.....	62
3.4. Аналіз результатів впровадження Програми групових тренінгів для самопізнання та духовного саморозвитку осіб зрілого віку.....	69
3.5. Дослідження впливу програми тренінгів на духовний розвиток.....	76
Висновки до розділу 3.....	85
ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самопізнання являє собою фундаментальний психологічний процес, що охоплює усвідомлення власного «я», його мотивів, цінностей, емоцій, внутрішніх конфліктів та потенціалу. У контексті духовного саморозвитку, самопізнання набуває окремого значення, адже воно є не просто когнітивним актом, а й смислоутворюючим шляхом, який веде людину до моралі, трансценденції, внутрішньої цілісності.

Для осіб зрілого віку, які вже досягли певного життєвого досвіду, постає необхідність осмислення пройденого шляху, перегляду життєвих орієнтирів і глибшого розуміння себе. У цьому контексті самопізнання виступає як ключовий механізм внутрішнього зростання, що сприяє досягненню гармонії з собою та навколишнім світом. За А.В.Фурманом «Свідомість та самосвідомість, об'єктивуючи найбільш високі форми життєвої присутності людини в світі та світу у людині є рамковою умовою існування і розвитку мислення, діяльності, вчинків, методологізування» [38, 39].

Самопізнання пов'язане з суб'єктивним добробутом і когнітивним здоров'ям у зрілому віці. Переважно увага при дослідженні вікової психології надається у міжнародних аналітичних оглядах впливу умов добробуту на процес самоусвідомлення. У країнах, де люди в цілому дають вищу оцінку своєму життю, відмічають також сильніші фактори соціальної підтримки, свободи вибору й здоров'я, тобто чинникам, що сприяють процесам рефлексії й осмисленню життєвого шляху у зрілому віці. Наприклад, найвищий середній бал життя має Фінляндія – 7.741 (шкала 0–10), тоді як для США середня оцінка становила 6.725 (рейтинг та середні значення за 2021–2023). Отже, існує значна різниця між країнами у факторах, що опосередковано впливають на можливості для самопізнання (час, свобода вибору, соціальна підтримка тощо) [57,58]. Встановлено, що існують значні розбіжності між країнами за емоційними індикаторами, що важливо для

самопізнання як процесу емоційної регуляції й самоусвідомлення. Наукові дослідження підтверджують: структура самопізнання (наприклад, self-concept clarity) відрізняється між культурами і змінюється під впливом життєвого досвіду. Крос-культурні дослідження показують відмінності у самоусвідомленні й структурі «Я» (self-construal, self-concept clarity), що має значення для розробки інтервенцій та діагностики самоусвідомлення в різних країнах і вікових групах [64,73, 75,76]. Наукові дані про self-concept clarity та крос-культурні відмінності означають, що самопізнання це не лише психотерапевтична проблема, а й питання публічної політики, програм для старіючого населення та міжкультурної практики.

Актуальність дослідження обумовлена кількома чинниками. По-перше, сучасні виклики (стрес, кризові ситуації, пандемії, соціальні трансформації) підсилюють потребу в стабілізуючих психологічних ресурсах, одним з яких є процес самопізнання. Крім того, недостатньо системних досліджень, які поєднують самопізнання та духовний розвиток, з використанням валідних інструментів і культурно адаптованих методик.

Для практики психологічного консультування, педагогіки та акмеології важливо розробляти інтервенції й програми, які сприяють не лише психологічній, а й духовній стійкості людини. Потребує розвитку напрям глибинної психології, що розглядає самопізнання не лише як когнітивний процес, а як шлях до глибинного духовного перетворення.

В Україні питання самопізнання і пошуку шляхів духовного зростання особистості потребує поглибленого вивчення через значне психо-емоційне навантаження через військові впливи, що створюють додаткові кризові стани і пошук внутрішніх ресурсів у кожної особистості тією чи іншою мірою [20, 21]. За таких умов вивчення внутрішньої ресурсності і підбір адекватних методів психологічної підтримки набуває великого значення для збереження ментального здоров'я населення країни, що реалізується у тому числі у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" [32]. У цьому контексті оцінювання рівня самопізнання, і методів, що спрямовані на

збільшення рівня і мотивації особистісного зростання осіб зрілого віку в Україні через призму їх професійної залученості до виховання молоді (викладачі навчальних закладів), має велике практичне значення.

Об'єкт дослідження – процес самопізнання особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості духовного саморозвитку осіб зрілого віку засобами поліаспектного та багаторівневого самопізнання.

Мета дослідження – виявлення особливостей самопізнання за допомогою тесту Р.Кеттела, а також розробка й апробування ефективності групової арттерапевтичної програми з підвищення самопізнання та духовного зростання осіб зрілого віку.

Відповідно до поставленої мети було визначено наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми самопізнання особистості в сучасній психології.

2. Охарактеризувати особливості процесу самопізнання за результатами аналізу вітчизняної і зарубіжної наукової літератури.

3. Обґрунтувати доцільність використання тесту Кеттела (16 PF) у дослідженні самопізнання.

4. Надати порівняльну характеристику особистісних рис у групах різних вікових категорій (особи зрілого і юнацького віку).

5. Обґрунтувати, розробити та апробувати арт-терапевтичну програму духовного саморозвитку осіб зрілого віку.

6. Оцінити ефективність впровадженої програми і визначити основні напрями розвитку самопізнання та особистісного зростання на основі отриманих результатів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення), емпіричні (розробка і проведення тренінгів, узагальнення результатів тестування), статистичні (кількісна і якісна обробка результатів експерименту).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що використано багатофакторний опитувальник Р.Кеттела як інструмент для дослідження ступеню резистентності до стресу через оцінювання індивідуально-психологічних властивостей особистості, взаємодія яких формує цю інтегральну властивість психіки. Вперше розроблено та апробовано у емпіричних дослідженнях авторські індекси стресостійкості та духовного розвитку. Розроблено Програму групових тренінгів з використанням арттерапевтичних методів для духовного саморозвитку і опитувальник зворотнього зв'язку для оцінювання якісних результатів її впровадження. Дістала подальшого розвитку концепція застосування багатофакторного опитувальника Р.Кеттела як одного з надійних інструментів для вивчення поглибленого вивчення структури особистісних якостей учасників освітнього процесу різних вікових категорій (викладачі, студенти). У межах цього дослідження процес самопізнання дослідника (психолога) виступає також у ролі об'єкта досліджень.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що виявлені у процесі аналізу результатів емпіричного дослідження чіткі відмінності між особами юнацького віку та особами зрілого віку за проявом низки особистісних якостей (зокрема, рівня емоційної стійкості, самоконтролю, відповідальності, імпульсивності, соціальної сміливості) вказують на вікові особливості. Запропоновані інтегральні індекси стресостійкості та духовного зростання можуть бути використані у наукових дослідженнях. Отримані результати підтверджують вікову динаміку розвитку емоційно-вольової сфери та навичок саморегуляції, котрі можна підвищувати за допомогою методів психологічного впливу. Використання отриманих результатів порівняльного аналізу може бути корисним у практичній психології та при розробці програм духовного саморозвитку для різних вікових груп. Особливо актуальним таке дослідження є для осіб зрілого віку в Україні, які стикаються не лише із внутрішніми кризами, а й потребують адаптації до стресових зовнішніх умов.

Доведено ефективність Програми групових тренінгів з використанням арттерапевтичних методів для духовного саморозвитку осіб зрілого віку. Розроблена у рамках кваліфікаційної роботи програма впроваджувалася у межах реалізації проекту «Життестійкість».

Апробація результатів досліджень. Теоретичні аспекти частково впроваджено і проведено емпіричні дослідження у процесі реалізації програми «Життестійкість» у Кременецькій громаді. Результати наукових досліджень за темою кваліфікаційної роботи були оприлюднені на IV міжнародній науково-практичній конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації» (7 листопада 2025 року, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль)

Наукові публікації здобувача за темою кваліфікаційної роботи:

1. Бірюкова О.Д. Порівняльна характеристика особистісних рис осіб різних вікових категорій за використання багатofакторного опитувальника Р.Кеттела. Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації» (7 листопада 2025 року, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль).

2. Бірюкова О.Д. Оцінювання рівня стресостійкості як базового психологічного ресурсу особистості. Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації» (7 листопада 2025 року, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль).

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (85 джерел), додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 130 сторінок, у т.ч. основного тексту 86 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ САМОПІЗНАННЯ

1.1. Сутність поняття самопізнання. Історичні етапи і сучасні підходи дослідження

Поняття «самопізнання» має давнє філософське коріння. Дельфійський вислів «Пізнай самого себе» пов'язують із Сократом, у його інтерпретації цей афоризм був заклик до рефлексії як основи морального й інтелектуального життя. У філософських роздумах і діалогах розвивалися питання про межі самопізнання і його роль у доброчесності. Філософський (антропологічно-гуманістичний) підхід досліджує питання «Я», свідомості, способів знання себе через моральну рефлексію, самопорівняння й самокритику (традиція від Сократа до сучасних філософів теорії самосвідомості) [1].

У епоху модернізму виокремлення категорій «я» і «суб'єкта свідомості» почалося з трактатів класиків психології. До прикладу, Уільям Джеймс докладно розглядав суб'єктивне «я», трактуючи його як предмет емпіричних досліджень. Філософські підходи до розтлумачення плинності процесу свідомості створили підґрунтя для емпіричних досліджень феномену самосприйняття [2].

У ХХ столітті у вивченні поняття самопізнання висувалися різні теоретичні інтерпретації. Зокрема, розвивається гуманістичний підхід. Гуманістична психологія (Карл Роджерс, Р. Маслоу) бачить самопізнання у центрі особистісного становлення, що виражається у розвитку самосвідомості і прийнятті себе. Такий досвід стає передумовою самореалізації та досягнення «вершинних» досвідів, які часто мають трансцендентні духовні характеристики [4,5]. Гуманістична психологія (Карл Роджерс та ін.) вважає, що в людині існує природна тенденція до самореалізації, а самопізнання це ключовий елемент цього процесу. Роджерс

підкреслює значення безумовного позитивного ставлення, емпатії й конгруентності для розвитку автентичного «я». Через самопізнання людина має змогу зрозуміти свої справжні бажання, потреби та перешкоди, що стоять на шляху до цілісної самореалізації.

За К.Роджерсом найважливішими аспектами самопізнання є прийняття себе, емпатія. За А. Маслоу, на перший план виходять самоактуалізація, прагнення і досягнення «пікових» досвідів. Представники гуманістичного підходу визнають, що самопізнання це не тільки інтелектуальний акт, але і емоційно-мотиваційний процес [4, 5]. Цей підхід залишається актуальним в контексті духовного саморозвитку, оскільки самопізнання сприяє розвитку внутрішньої цілісності, моральної відповідальності та здатності до самопокликання (самоактуалізації).

Напрямок глибинної психології (юнгіанська індивідуація) базувався на підходах аналітичної психотерапії (Карл Юнг), що розглядала процес індивідуації (цілісне віднаходження «Я») через працю з архетипами і «тінню», складаючи процес глибинного самопізнання [3]. За теорією Карла Юнга, процес індивідуації являє собою це глибоке самопізнання, яке включає інтеграцію несвідомих архетипів, «тіньових» аспектів особистості та символічної (міфоемічної) життєвої структури.

За концепцією глибинного психоаналізу К.Юнга, несвідоме проявляється проєкцією, «тінню», з огляду на яку самопізнання розуміється як процес виокремлення й інтеграції несвідомих аспектів [3]. Індивідуація часто носить духовний характер: людина відчуває поштовх до смислоутворення, зустрічає себе «іншого», прагне символічної трансформації. Цей підхід особливо цінний, оскільки він дає рамки для розгляду самопізнання не тільки як когнітивного процесу, а як процесу глибинного духовного перетворення.

Екзистенційно-логотерапевтичний підхід представлений у працях В.Франкла. Логотерапія як напрямок екзистенційної психотерапії сформований у окреме вчення у середині ХХ століття. Австрійський психіатр Віктор

Франкл вважав, що важливо не зациклюватися на власних переживаннях, а направити свій погляд на зовнішній світ. Логотерапія («логос» - грецьо «сенс») акцентує пошук смислу як базову мотивацію людини; самопізнання в її рамках невід'ємне від пошуку сенсу і самотрансценденції (орієнтація за межі власного «я»). Ця перспектива дозволяє прямо пов'язати процеси самопізнання зі складовими духовного саморозвитку тками як відчуттям покликання, стійкістю в кризі та «внутрішнім кредо» особистості. Самопізнання, за Франклом, тісно пов'язане з самотрансценденцією, тобто здатністю вийти за межі власного «я», взяти на себе відповідальність за цінності та сенси. Самопізнання в його інтерпретації це не просто пізнання себе, а активна робота зі смислами, вибір життєвої мети і орієнтирів.

У науковій літературі з питань психології виділяють додаткові напрями розвитку концепції самопізнання. Зокрема, когнітивно-конструктивістський підхід викладає поняття себе як когнітивної структури (самосхеми, переконання про себе); самопізнання вимірюють через самооцінки, метакогніцію, наративні структури. (сучасні дослідження у когнітивній та соціальній психології) [2,7]. Теорія дорослого розвитку формується через конструювання «Я», що змінюється через життєві етапи, такі як дорослий розвиток, перехідні кризи, рефлексивні стадії (Е.Ериксон, Дж.Фаулер, Р.Кеген). Самопізнання у зрілому віці часто має якісний характер завдяки переоцінці сенсу життя, оновленню ідентичності [6–8]. Дослідження духовних переживань, медитативних практик, екзистенційної рефлексії як шляхів до глибшого самопізнання (звернення до мета-смислів, переживання цілісності) формують трансперсональний (релігійно-духовний) підхід, пов'язуючи такі переживання із самопізнанням, що веде до трансценденції [5,8].

Сучасні теорії самопізнання включають когнітивні, метакогнітивні й соціально-психологічні компоненти. Наприклад, самоусвідомлення (self-awareness) розглядається як здатність спостерігати себе та свої внутрішні стани, а самопізнання (self-knowledge) як глибший, стабільніший набір знань

про себе (цінності, риси, мотиви) [2]. Крім того, сучасні моделі підкреслюють важливість чіткості уявлення про себе (self-concept clarity) як чинника психологічного благополуччя (наприклад, у дослідженні під впливом психологічного навантаження на робочому місці) [5].

1.2. Самопізнання і усвідомлення в системі розвитку особистості

Розвиток самосвідомості є гарячою темою в сучасній культурі в усьому світі та в багатьох дисциплінах. Проблематика внутрішнього розвитку особистості охоплює низку взаємопов'язаних понять, серед яких ключовими виступають самопізнання, самоусвідомлення та духовний розвиток. Сучасні психологічні, гуманістичні та акмеологічні підходи трактують їх як послідовні та взаємопосилювальні процеси, що забезпечують становлення зрілої, інтегрованої та ціннісно зорієнтованої особистості [18, 55, 63, 64, 67, 15,17,18,19].

Поняття самопізнання, самоусвідомлення та духовне зростання належать до одного взаємопов'язаного комплексу психологічних процесів, які забезпечують внутрішній розвиток людини. Попри те, що кожне з них має власний зміст, вони працюють разом у вигляді послідовної та взаємопідсилювальної системи. У процесі самопізнання людина вивчає власні риси, мотиви, потреби, сильні та слабкі сторони. Самопізнання складає пізнавальну основа розвитку, воно охоплює рефлексію, усвідомлення власних емоцій і реакцій, аналіз життєвого досвіду, формування особистих цінностей.

Самопізнання створює «матеріал» для подальшого внутрішнього росту, адже без розуміння того, хто я є, неможливо визначити, куди рухатися далі. Самопізнання визначають як процес пізнання людиною власних якостей, мотивів, емоцій, потреб, установок і життєвих пріоритетів. Воно охоплює рефлексію, самоспостереження, аналіз власного досвіду та осмислення власних виборів [63, 15, 17]. Самопізнання виконує такі ключові функції -

формування внутрішнього образу «Я»; виявлення сильних та слабких сторін; підвищення здатності до саморегуляції; створення підґрунтя для особистісних змін.

Дослідники гуманістичної психології підкреслюють, що без самопізнання неможливе ні самоусвідомлення, ні будь-які форми глибинного розвитку особистості [63, 6, 10]. Самоусвідомлення розглядають як більш стабільний, інтегрований стан, у якому людина здатна усвідомлювати свій внутрішній світ, взаємозв'язки між думками, емоціями та поведінкою, а також власну відповідальність за життєві вибори [14]. Самоусвідомлення є результатом інтеграції процесів самопізнання, адже саме глибинне осмислення внутрішньої інформації перетворює її на життєву позицію та цілісний образ особистості.

Феномен самоусвідомлення являє собою інтеграцію та інтерпретацію знань про себе, що включає здатність бачити себе як цілісну особистість, розуміння власної ролі в житті й стосунках, внутрішню відповідальність за вибір, усвідомлення зв'язку між думками, почуттями й поведінкою. Головні компоненти самоусвідомлення включають усвідомлення власних цінностей; здатність до внутрішньої оцінки мотивів; ідентифікація особистих життєвих сенсів; формування почуття особистої відповідальності.

Протягом останніх двох десятиліть спостерігається сплеск цікавості до механізмів, що лежать в основі тілесної самосвідомості (ТСК). Дослідження показали, що ТСК спирається на кілька тілесних переживань (тобто саморозташування, володіння тілом, діяльність, перспектива першої особи) та мультисенсорну інтеграцію [55]. Питанням самопізнання та самооцінки у сучасному світі приділює увагу і нейронаука, розшифровуючи зв'язки фізіологічних, поведінкових та самооціночних показників, фіксуючи аспекти мінливості і зростання [54, 74].

Самосвідомість, здатність сприймати себе як об'єкт усвідомлення, була загадкою для людства, і різні відповіді на це питання дають релігія, філософія та, останнім часом, наука. Самосвідомість це те, як ми бачимо себе

та який вплив ми маємо на наше оточення впливає на нашу поведінку та тип людини, якою ми хочемо стати. Основою для інтеграції теоретичних процесів є психологічні втручання, спрямовані на підвищення усвідомленості через рефлексію, зворотний зв'язок та коучинг [63]. Теорія об'єктивної самосвідомості передбачає оцінку стабільної або диспозиційної самосвідомості та тимчасової або ситуативної самосвідомості. Наукові дослідження підтвердили теоретичне розмежування між самосвідомістю та самоусвідомленням [64]. Взаємодія між мозком та інтероцептивними сигналами є ключовою для підтримки внутрішнього балансу та оркестрування нейронної динаміки, охоплюючи вплив на сприйняття та самосвідомість. Центральним у цій взаємодії є диференціація між зовнішнім світом, іншими та собою, що є наріжним каменем у побудові тілесної самосвідомості. Пропонується дослідити фізіологічні фактори, які порушують тілесну самосвідомість [52].

Самоусвідомлення формується на основі самопізнання. Якщо самопізнання це збирання елементів, то самоусвідомлення це їхня цілісна структура. Взаємозв'язок цих двох впроцесів виражається у тому, що самопізнання дає інформацію, а самоусвідомлення перетворює її на глибоке розуміння себе. Саме процес самоусвідомлення виступає механізмом, який запускає духовно-ціннісні зміни.

Самоусвідомлення та рефлексія є взаємопов'язаними психологічними феноменами, що формують основу внутрішнього розвитку особистості, її здатності розуміти власні переживання, мотиви та поведінку. Хоча ці поняття не є тотожними, вони функціонують у тісній єдності, забезпечуючи цілісний процес пізнання себе. Самоусвідомлення являє собою базовий рівень внутрішнього пізнання [21], таким чином воно є фундаментом для будь-яких форм внутрішньої роботи, зокрема для рефлексії. Без первинного усвідомлення своїх станів і дій людина не може перейти до їх аналізу. Таким чином, самоусвідомлення виступає вихідною точкою, що відкриває зміст, який рефлексія може переробляти.

Рефлексія являє собою цілеспрямований процес аналізу власних думок, почуттів, дій та результатів поведінки. Вона передбачає критичне осмислення причин власних рішень; розгляд альтернативних способів поведінки; інтерпретацію власних реакцій; переоцінку життєвих ситуацій; усвідомлене коригування майбутньої діяльності. Рефлексія виконує функцію «внутрішнього дзеркала», у якому людина бачить не лише факти свого досвіду, але й їхні сенси [55.]. Вона може розглядатися як механізм аналізу та переосмислення досвіду. Рефлексія можлива лише тоді, коли людина знає, що саме підлягає аналізу. Це свої емоції, цілі, цінності, поведінкові патерни. У широкому розумінні самоусвідомлення є передумовою рефлексії, а рефлексія передує поглибленому самоусвідомленню. Можна вважати, що процес рефлексії розширює і поглиблює самоусвідомлення, допомагає людині краще розуміти приховані мотиви; помічати суперечності у власних переконаннях; відстежувати повторювані емоційні реакції; формувати точніше і реалістичніше уявлення про себе. Тобто між поняттями існує двосторонній зв'язок: самоусвідомлення запускає процес рефлексії, а рефлексія розвиває самосвідомість [67.].

У сучасних психологічних концепціях самоусвідомлення й рефлексія розглядаються як елементи єдиного процесу внутрішнього розвитку. В гуманістичній психології (К. Роджерс) рефлексія є умовою особистісної автономії та формування «Я-концепції». У когнітивних підходах рефлексія вважається механізмом метакогніції, що забезпечує регуляцію мислення й поведінки. У віковій психології відзначається, що у зрілому віці глибина рефлексії прямо визначає рівень самоусвідомлення, моральної автономії та духовного зростання.

Таким чином, обидва процеси функціонують як взаємодоповнюючі компоненти: самоусвідомлення надає зміст, рефлексія забезпечує аналіз і трансформацію цього змісту. Самоусвідомлення і рефлексія це не окремі механізми, а дві послідовні та взаємозалежні ланки одного процесу самопізнання. Самоусвідомлення створює основу для розуміння себе, у той

же час рефлексія дозволяє осмислити, переоцінити й інтегрувати цей досвід. Разом вони забезпечують розвиток саморегуляції, зрілості, а також сприяють духовному зростанню [10, 80].

Отже, існує логічний тісний психологічний зв'язок між ключовими феноменами, що складають духовне зростання особистості. Самопізнання дає факти та усвідомлені спостереження про себе, самоусвідомлення інтегрує ці знання в стабільне розуміння власної суті, а духовне зростання розширює сенси, цінності та глибину життєвих виборів. Разом вони утворюють єдину систему розвитку особистості від пізнання до усвідомлення, а потім до внутрішнього зростання.

Огляд закордонних джерел літератури свідчить, у сучасних мета-аналізах і узагальнюючих дослідженнях вказується на обмеження у самопізнанні, найперше упереджене самосприйняття, невизначені аспекти самоусвідомлення. Саме на такі обмеження спрямовані рефлексивні техніки подолання і аналіз зворотнього зв'язку, що важливо для розроблення інтервенцій з метою глибокого самопізнання із духовними компонентами.

Самопізнання цікавило мислителів давнини і залишається центральною темою в психології особистості у сучасності. Докази постійно показують, що самопізнання систематично обмежене, особливо для певних осіб та рис особистості. Вітчизняна наукова література пропонує низку робіт, що розглядають самопізнання через призму акмеології, педагогіки і психології самосвідомості. Дослідження українських авторів розглядають: методологію формування самопізнання у професійній підготовці (викладачі, психологи), акмеологічні моделі особистісного становлення та практичні інструменти (акмеограми, програми саморозвитку)[13,14,15]. Однак українські роботи іноді носять оглядовий чи методологічний характер і бракує великовибіркових емпіричних лонгітюдних досліджень, що верифікували б вплив конкретних інтервенцій (майндфулнес, арт-терапія, логотерапія) на показники духовного саморозвитку у локальному контексті.

1.3. Самопізнання як психологічний ресурс особистісного саморозвитку

Особистість – відкрита система, здатна до самозміни, самоконструювання і духовного зростання. Самопізнання це один з ключових етапів духовного зростання. Це процес, в якому ми досліджуємо свої внутрішні потенціали, переживаємо різні життєві ситуації, аналізуємо свої реакції та вчимося з них. Це пошук глибинного розуміння себе, своїх мотивів та цілей. Через самопізнання ми стаємо більш збалансованими, впевненими в собі та здатними приймати свідомі рішення у своєму житті.

Духовне зростання – це процес, що супроводжує нас протягом усього життя. Це подорож, на якій ми дізнаємося про себе, про свої цінності, про світ навколо нас. Це шлях, який приводить нас до самопізнання, розуміння наших незрозумілих почуттів та емоцій. Розуміння самопізнання та зростання духовного спрямованості дозволяє нам відкрити нові горизонти в своєму житті. Це процес, що вимагає від нас постійної праці над собою, але водночас також надає нам можливість зануритися у світ внутрішньої гармонії та злагоди.

У зрілому віці ця здатність не зникає, а стає основним механізмом адаптації до нових онтологічних реалій, до змін у статусі, здоров'ї, соціальному оточенні. Самопізнання в цьому контексті є способом внутрішнього перевлаштування особистісного світу відповідно до змінених умов буття. Людина не просто дізнається про себе щось нове, вона формує нове бачення себе, нові смисли, нову життєву програму на основі попереднього досвіду [4,15,19,26].

Самопізнання це процес усвідомлення себе: образу «я», своїх думок, почуттів, цінностей, дій, і того, як особистість висвітлюється у світі. «Я-концепція» є ключовим психологічним конструктом самосвідомості, що прямо входить до процесу самопізнання. Водночас вона показує, як розвиток Я-концепції впливає на різні види успішності/успіху, тобто самопізнання стає не тільки теоретичним, але й практичним чинником особистісного розвитку. За О.Фурман [41] існують чотири компоненти моделі та різні рівні

Я-концепції, що можуть бути представлені різними підходами до того, як людина може досліджувати себе (образ, ставлення, вчинок, духовне), як вона може розвиватися і як це пов'язано з її успіхом та успішністю.

Самопізнання є процес, у якому особистість розуміє себе: свої думки, почуття, цінності, можливості й обмеження. Я-концепцію» - це системно організована сукупність уявлень, ставлень, думок, розмірковувань, установок, переконань і почуттів особи стосовно себе. Отже, дослідження Я-концепції це по суті дослідження того, як особа усвідомлює себе, що є одним з ключових аспектів самопізнання [40,41].

При дослідженні цього феномену використовуються принципи аналітичної психології (К. Юнг), що фокусується на процесі індивідуації як синтезі свідомого й несвідомого, що є основою глибинного духовного зростання. Використовуються принципи психосоціальної теорії розвитку (Е. Еріксон), що трактує зрілість як стадію, на якій людина прагне до інтеграції досвіду, переосмислення своїх досягнень і невдач. Завершальним етапом цього процесу є формування его-цілісності – відчуття завершеності, глибокого сенсу та примирення з власним життям, а також колективу [14].

У контексті вітакультурної психології (А. Фурман), самопізнання розглядається не просто як індивідуальний акт, а як форма мислення, що інтегрує людину у вищі форми буття через рефлексію, духовну практику і культивування психокультури. Психологічна робота, з цієї перспективи, – це не лише професійна діяльність, а культуротворча місія, яка передбачає залучення особистості до створення духовного простору «Я–Ми» та самореалізації в контексті національного, морального та екзистенційного зростання [40-42].

У загальнофілософському сенсі методологічним підґрунтям дослідження є евристична ідея Г.П.Щедровицького, що розвинулася у новітньому методологічному підході А.В.Фурмана через впровадження циклічно-вчинкового підходу розуміння психології, з урахуванням

розгортання вчинку (за теорією В. А. Роменця) в розширеному діапазоні існування особи: «буття – свідомість», «людина – світ».

Самопізнання цікавило мислителів з давніх-давен і залишається центральною темою в психології особистості. Докази постійно показують, що самопізнання систематично обмежене, особливо для певних осіб та рис особистості. Вивчаються перспективи застосування нових методів дослідження зворотного зв'язку щодо особистості як перспективного методу покращення самопізнання [67,68,76].

Двома найвидатнішими дослідниками індивідуальних відмінностей ХХ століття були Ганс Дж. Айзенк та Раймонд Б. Кеттелл. У сфері особистості Айзенк застосував прагматичну трифакторну модель, виміряну за допомогою опитувальника особистості Айзенка (EPQ-R) та його варіантів. На відміну від цього, Кеттелл застосував лексичний підхід, який призвів до великої кількості первинних та вторинних нормальних та аномальних вимірів рис особистості, виміряних за допомогою Опитувальника шістнадцяти факторів особистості (16PF) та відповідного Опитувальника клінічного аналізу (CAQ) відповідно. Нещодавні результати молекулярної генетики емпірично підтверджують позиції Айзенка та Кеттелла щодо біологічних основ рис особистості та здібностей, дозволяючи краще зрозуміти причини індивідуальних відмінностей [19,57,60]. Вивчалися особливості застосування теорії Кеттелла-Хорна-Керролла (СНС) до шести тестів інтелекту, щоб краще зрозуміти когнітивні здібності на широкому конструктному рівні, на відміну від вузького тестового рівня. Результати показали, що загальний інтелект (g) та гнучке мислення (Gf) були статистично нерозрізненими. Отримані результати додатково підтверджують, що таксономія СНС корисна для класифікації, інтерпретації та розробки тестів інтелекту [60, 75,76].

Сучасна психологічна наука вважає, що із процесом самопізнання доволі тісно пов'язаний феномен емоційної компетентності особистості [16, 33], що складається з чотирьох базових компонентів (рефлексії, саморегуляції, регуляції взаємин та емпатії, які утворюють чотири

функціональні блоки – поведінковий, когнітивний, інтраперсональний та інтерперсональний). Визначено, що близькими до поняття «емоційна компетентність» є «особистісна компетентність», «соціальна компетентність», «соціально-психологічна компетентність», «рольова компетентність» та «комунікативна компетентність». Характеристика емоційно компетентної людини – врівноваженість, сумлінність, комунікабельність, відкритість, здатна контролювати власні емоції, адекватно оцінюючи джерело виникнення. На сучасному етапі самопізнання та прояв емоційної компетенції спрямовані, найперше, на здатність особистості гармонізуватися у своєму внутрішньому світі та адаптуватися до оточення у конкретних умовах добробуту [17].

Аксіологічний компонент самосвідомості відокремлює набутий досвід за життя від закладених у процесі онтогенезу і родинного виховання основ світосприйняття [3,14,18]. Соціалізація, пов'язана з емоційним переживанням батьків, пов'язана з психологічним дистресом у дорослому віці. Хоча батьківська емоційна соціалізація була пов'язана з розвитком психосоціального функціонування, розуміння механізмів, які пояснюють роль спогадів про дитячий та підлітковий досвід у психологічному дистресі, не до кінця досліджено, і воно є критично важливим та актуальним для покращення клінічного втручання [71].

Самопізнання тісно пов'язане з самовихованням, у контексті прагнення до духовного зростання. Самовиховання – це свідоме, планомірне, систематичне робота особистості, яка необхідна для плідної діяльності в сьогоденні й майбутньому. Ефективність самовиховання, саморозвитку й самовдосконалення перебуває в діалектичній єдності із самопізнанням.

У межах загальнотеоретичної методології великого значення набуває поняття мислєдїяльностї, яке розкривається в роботах А. В. Фурмана як особлива форма буття людини у світі. Не просто як того, хто мислить, а як того, хто через мислення реалізує себе, вчиняє, творить, конструює реальність. Самопізнання у цьому контексті постає не як пасивна

інтроспекція, а як активна діяльність духу, як мислевчинок, в якому особа здійснює акт самотворення [39].

Духовне зростання являє собою ціннісне та смислове завершення розвитку, яке розглядають як рух до більшої внутрішньої цілісності, гуманності, осмисленості свого життя й переживання власної причетності до чогось більшого, ніж повсякденні інтереси. Глибинне духовне зростання охоплює розвиток цінностей і моральних орієнтирів, формування життєвих сенсів, внутрішню гармонію, здатність до співпереживання й відповідальності [40-45.] .

Духовне зростання є більш високим рівнем внутрішньої еволюції, але воно неможливе без двох попередніх компонентів.

1.3.1. Зв'язок феномену самопізнання із духовним розвитком у зрілому віці

Для осіб зрілого віку притаманна якісна трансформація цінностей у більшості питань внутрішнього світу та ставлення до оточуючої реальності, що є відображенням життєвого досвіду та самопізнання і самоусвідомлення себе у світі. У періоді середньої та пізньої дорослості відбуваються переосмислення смислів життя, пріоритетів і ролей. Самопізнання (рефлексія про цінності, переваги, провідні мотиви) є ключовим механізмом, через який дорослі люди конструюють нові смисли і спрямовують свою духовну трансформацію. Теоретично це узгоджується з ідеями Е.Еріксона про стадію генеративності та з працями Дж.Фаулера щодо стадій віри й смислотворення [6,8].

У процесі самопізнання природньо виникають духовні переживання і трансцендентні помисли. А.Маслоу і гуманістична традиція описують «пікові» або трансцендентні переживання, що часто спричиняються глибокою рефлексією та самоусвідомленням; в зрілому віці такі переживання можуть мати ознаки духовного зростання (збільшення відчуття цілісності,

смислу, альтруїзму). Таким чином, інтенсифіковане самопізнання сприяє духовним переживанням [5].

Юнгіанська концепція індивідуації показує, що прийняття тіньових аспектів себе (усвідомлення і прийняття подавлених рис) веде до внутрішньої цілісності, яку багато авторів інтерпретують як духовний розвиток (поєднання психічного та екзистенційного). Для зрілих осіб цей процес часто активується через життєві кризи або кризи сенсу, даючи поштовх до духовної праці над собою [3]. Інтеграція «тіні» спричинює так зване сенсове дозрівання особистості.

Українські дослідження підкреслюють, що рефлексія, ідентифікація власних життєвих смислів і саморефлексія є компонентами духовної зрілості та життєстійкості в зрілому віці; це пов'язано з кращою здатністю до адаптації й осмисленого вибору життєвих стратегій [9–10]. З практичної точки зору самопізнання являє собою один з ключових механізмів особистісної ресурсності. З точки зору практичного психоаналізу важливо вивчати процес самопізнання комплексно, враховуючи не лише зміну профілю особистості, а й напрямок духовної орієнтації та індикатори смислотворення. Українські наукові джерела вказують на важливість комбінованого вивчення аспектів самопізнання у осіб зрілого віку з використанням опитувальників та якісних методів аналізу [10–11].

Акмеологія як наука про вершину розвитку особистості (акме) дає теоретичні й прикладні засади для цілеспрямованого розвитку компетентностей, самореалізації й особистісної зрілості в дорослому віці. Акмеологічний підхід розглядає розвиток не просто як накопичення знань або навичок, а як переходи до вищих якісних станів професійної майстерності, життєвої зрілості та гармонійного «перетворення» особистості. Така перспектива близька до концептуальних моделей самопізнання, де процес усвідомлення власних цінностей, мотивацій і життєвих сенсів сприяє досягненню якісних змін у поведінці й життєвому проєктуванні. [15].

У дорослому й зрілому віці самопізнання часто набуває іншого характеру, ніж у молодості: воно більш спрямоване на інтеграцію життєвого досвіду, корекцію ідентичності та пошук сенсу. Акмеологія постулює системний підхід до розвитку, що включає роботу над мотиваційно-ціннісною сферою, саморегуляцією, професійною майстерністю та міжособистісними ролями — саме ті сфери, які є «поля битви» для процесів самопізнання у зрілому віці. Тому акмеологічні методи й техніки (цільове планування розвитку, розвиток рефлексивних і метакогнітивних умінь, акме-тренінги) природно поєднуються з інтервенціями, спрямованими на духовний розвиток: роботою з цінностями, трансцендентними сенсами, інтеграцією досвіду. [16,17].

Духовний розвиток у дорослому віці не можна розглядати лише як релігійну практику, а ширше - як формування здатності до переживання значущості, внутрішньої цілісності, альтруїстичних і трансцендентних переживань. Довготривалі дослідження показують, що духовні зміни і зростання можуть відбуватися протягом усього дорослого життя і часто пов'язані з подіями розвитку (кризи, нові ролі, усвідомлені вправи самоаналізу). Акмеологічні інструменти (наприклад, цілепокладання на «вершини», моделювання професійно-життєвих траєкторій, розвитку смислотворчих практик) дають методологію для структурованого супроводу таких процесів. [18].

Практично це означає: програми для осіб зрілого віку, які поєднують акмеологічні принципи (цілеспрямована робота над компетенціями, розвиток рефлексії, побудова індивідуальних траєкторій розвитку) з техніками самопізнання (рефлексивні вправи, наративні методи, арт-практики) і духовної роботи (робота з цінностями, сенс-орієнтовані вправи), мають більший потенціал для забезпечення сталих змін у особистісній інтеграції та відчутті внутрішньої цілісності. Такі висновки підтверджуються як теоретичними розробками в акмеології, так і емпіричними даними досліджень духовного розвитку та самосвідомості у дорослих. [15,17,18].

Отже, зв'язок акмеології з процесами самопізнання й духовного розвитку осіб зрілого віку є концептуально обґрунтованим і практично значущим: акмеологія постачає структуру, методи й ціннісно-орієнтовану рамку для системної організації роботи над зрілістю й сенсовою інтеграцією, а процеси самопізнання/духовного зростання наповнюють цю роботу внутрішнім змістом і мотивацією. Для практиків це означає: при розробці тренінгів або програм підтримки дорослих варто використовувати поєднання акмеологічних стратегій і інтервенцій, спрямованих на розвиток самосвідомості та сенс-пошуку. [16,19].

У процесі дослідження феномену самопізнання як засобу духовного розвитку осіб зрілого віку важливо забезпечити не лише когнітивний, а й емоційно-особистісний вимір пізнання власного внутрішнього світу. Методи арт-терапії є ефективним інструментом для досягнення цієї мети, оскільки вони поєднують творчість, самовираження та рефлексію, сприяючи глибшому усвідомленню власних переживань, цінностей і духовних потреб.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, історично поняття «самопізнання» розвивалося від філософської рефлексії про моральне «я», через психоаналітичні і гуманістичні концепції до сучасних міждисциплінарних підходів, що інтегрують когнітивні, соціальні та трансперсональні перспективи. Аналіз наукової літератури демонструє, що ця тема є вкрай актуальною сьогодні: зростає інтерес до практик усвідомленості (mindfulness), до процесів рефлексії та саморефлексії, а також до способів розвитку ціннісного орієнтування особистості через самопізнання.

Аналіз сучасних джерел літератури свідчить, що регулярні практики усвідомленості підвищують рівні самоспостереження, інтроспекції й емоційної регуляції, що опосередковує підвищення суб'єктивного благополуччя та відчуття сенсу людського буття у світі. Такі висновки

важливі для впровадження інтервенцій, що спрямовані на духовний саморозвиток.

Поняття «духовного саморозвитку» в дослідженнях інколи плутають з релігійністю, сенсоутворенням або загальним психологічним благополуччям; бракує стандартизованої операціоналізації, окремої від релігійних конструктів. Недостатня кількість досліджень із використанням опитувальників з урахуванням національних контекстів та надійної валідації. Недостатня кількість описаних вітчизняних емпіричних досліджень які б відслідковували довготривалий ефект практик самопізнання на духовний розвиток. Важливими і перспективними є дослідження, через які саме психічні механізми (рефлексія, інтроспекція, самоусвідомлення, емоційна регуляція) самопізнання впливає на духовний розвиток.

Самопізнання є складним і багатовимірним явищем, яке відіграє критичну роль у духовному саморозвитку особистості. Теоретичні моделі (гуманістичні, глибинні, екзистенційні) підкреслюють значущість самопізнання для автентичності, смислоутворення й трансценденції. Емпіричні дослідження демонструють, що структура самопізнання (чіткість самосприйняття, самоусвідомлення, рефлексія) пов'язана із суб'єктивним благополуччям, внутрішньою мотивацією й саморефлексією. Українські дослідження збагачують цю картину, досліджуючи самопізнання в освітніх та професійних контекстах, але водночас виявляють значні прогалини в культурній адаптації методик і практичних інтервенцій.

Подальша робота в цьому напрямі є перспективною й актуальною: розробка інструментів, лонгітюдні дослідження та інтервенції можуть не тільки просунути наукове розуміння, але й мати практичне значення для психологічного консультування, педагогіки та особистісного саморозвитку.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПІЗНАННЯ І МЕХАНІЗМІВ ДУХОВНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Психологічні обмеження, завдання і наслідки процесу самопізнання

У сучасній психологічній науці самопізнання залишається однією з ключових тем [1,2]. Дійсно, розуміння свого статусу, соціальної ролі, оцінювання життєвої мети, акмеологічних особливостей і своєї позиції у життєвих ситуаціях дає значну підтримку у реалізації як побутових завдань, так і вирішення більш широких питань міжособистісної взаємодії. Однак, незважаючи на свою критичну роль у багатьох сферах життя, самопізнання часто є недосконалим, з обмеженнями, особливо вираженими у деяких людей та для певних рис.

Самопізнання, у першу чергу, стосується ступеня розуміння людиною власних характеристик (риси особистості, здібності, уподобання, стереотипи поведінки) [4]. До цього ж розуміння відноситься і співставлення себе з іншими, а також свого рівня взаємодії з оточуючими. За рахунок порівняння себе з пересічними людьми із зовнішнього оточення, можна скласти уявлення про своє місце відносно середнього значення ознаки, тобто визначити особистий рівень прояву певної характеристики відносно інших.

Через особливості самооцінки самопізнання має певні обмеження. Найпоширенішим методом дослідження особистості є самозвіти [12,13], проте справді валідна самооцінка може бути основною для даного методу досліджень. Насправді, люди можуть просто не усвідомлювати певних аспектів своєї особистості, що створює «сліпі зони» у самосприйнятті. Згідно з моделлю асиметрії знань про себе та інших (SOKA) [14], такі «сліпі зони» особливо виражені для рис, які є одночасно високооціночними (тобто соціально чи нормативно бажаними або небажаними) та легко помітними для інших через відкриту поведінку. Щодо цих рис, інші люди можуть мати

унікальні уявлення, що будуть у розбіжності з самосприйняттям або недоступні до самосприйняття. Якщо певна риса є одночасно соціально бажаною та помітною, відповідно, дані свідчать про те, що фахівці можуть мати власне унікальне розуміння про розвиток такої риси у людини, що може бути значно відмінним від самосприйняття [15].

Крім того, людина може мати приховану мотивацію для прибільшення недоліків чи прикрашання певних аспектів своєї особистості. Ця схильність сприймати себе перебільшено сприятливо, що називається самопідвищенням, є поширеною упередженістю в самосприйнятті [16,17]. По-перше, це служить для підтримки позитивного образу себе. Дійсно, самоудосконалення пов'язане з більшою внутрішньоособистісною адаптацією, включаючи вищу самооцінку та благополуччя, хоча його вплив на міжособистісну адаптацію (наприклад, симпатію, якість дружби) є більш неоднозначним [18,19]. Більше того, віра у власні (перебільшено) позитивні якості може сприяти переконанню інших у цих позитивних якостях [20,21], тим самим сприяючи позитивній репутації.

Індивідуальні відмінності в самопізнанні значною мірою залежать від того який ступінь самооцінки або самоупередженості властивий певній людині. Такі розбіжності викликають значні варіації рівня самопізнання у різних людей [11]. Обмеження самопізнання, у першу чергу, стосується певних рис, для яких характерне свідоме перебільшення самосприйняття та самооцінки (наприклад, нарцисизм). Проте, навіть за таких характеристик існують індивідуальні межі для різних сфер прояву характеристик особистості – для одних вони можуть бути завищеними, для інших – відносно точними [22, 23].

Крім того, індивідуальні відмінності у самопізнанні можуть впливати з послідовності, з якою люди виражають свої риси. Було показано, що люди, які поводяться більш, а не менш послідовно в повсякденних життєвих ситуаціях, демонструють сильнішу відповідність між своїми самооціненими рисами та їхньою фактичною поведінкою, що відповідає рисам [24]. Це

свідчить про те, що люди, які демонструють передбачувану модель поведінки в різних ситуаціях, краще здатні оцінювати свої риси, ніж люди, які демонструють більшу мінливість поведінки.

Люди також відрізняються своєю мотивацією до досягнення точного самопізнання. Мотив самопізнання описує диспозиційну схильність прагнути до точних знань про себе. Люди з високим рівнем мотиву самопізнання, як правило, частіше шукають зворотного зв'язку щодо особистості порівняно з тими, у кого цей мотив низький. Однак, як не парадоксально, сильніший мотив самопізнання не обов'язково призводить до більш точного самосприйняття [25]. Таким чином, хоча мотивація людей до самопізнання може відрізнятися, самої мотивації, можливо, недостатньо для забезпечення її точності.

Відмінності в самопізнанні, пов'язані з рисами, які розглядаються. Сукупність даних свідчить про те, що самопізнання особливо обмежене для рис, пов'язаних з мораллю (наприклад, чесність, справедливість, співчуття). Дійсно, самовдосконалення особливо виражене для характеристик, пов'язаних з моральними принципами [28], що дуже часто пов'язано із внутрішнім прагненням людини до відповідності етичним та суспільним нормам чи релігійним канонам. Особистісні риси, що пов'язані з мораллю, найчастіше обмежені для самопізнання тому, що саме вони схильні до «сліпих зон» у самосприйнятті. Крім того, такі риси є центральними для особистої ідентичності [39, 40, 41], і люди схильні демонструвати сильніше самопідвищення рис, які вони вважають особисто важливими [42]. По-третє, сприйняття рис, пов'язаних з мораллю, відіграє вирішальну роль в управлінні репутацією, слугуючи ключовим критерієм, за яким інші оцінюють людей [43, 44, 45]. Таким чином, обмежене самопізнання, особливо у формі морального самопідвищення, також може відображати мотивацію переконати інших у своїй моральності. У таких випадках самовдосконалення може виконувати адаптивні функції, такі як підтримка позитивного образу себе.

Самопізнання напряду передбачає і залежить від мети потенційних змін. Важливим наслідком самопізнання є те, наскільки люди бажають змінити певні аспекти своєї особистості. Зокрема, люди можуть прагнути набути бажаних рис, які вони сприймають як необхідність здобути з метою навмисної зміни особистості [47]. Вражаючим є той факт, що прагнення до зміни особистості за рисами, що пов'язані з моральними якостями, менш виражені, ніж більшість інших особистісних якостей [31, 51, 52, 53]. Викликає науковий інтерес той факт, що саме за рисами моральності люди мають здебільшого завищену самооцінку та їх самосприйняття вказує на достатній рівень моральності, тобто не потребує позитивних змін. Відповідно, люди, ймовірно, прагнуть навмисної зміни інших рис, незважаючи на переваги моральних тенденцій для міжособистісного функціонування та суспільної згуртованості.

Підвищення ступеню чи рівня самопізнання є важливою метою через його зв'язок із глибинним психологічним розвитком. Зворотний зв'язок щодо особистості був запропонований як особливо перспективна стратегія, особливо на відміну від більш інтроспективних підходів [55]. Зворотний зв'язок щодо особистості передбачає надання людям зовнішньої інформації про їхні риси, включаючи аспекти, які можуть бути недоступні лише за допомогою самоаналізу. Він може базуватися на самозвітах, звітах інформаторів від обізнаних інших (наприклад, друзів, родини) або на поєднанні обох, і зосереджуватися на відносному становищі людей за певними рисами порівняно з іншими або на їхніх типових моделях думок, почуттів та поведінки в більш абсолютних термінах. Зворотний зв'язок щодо особистості, зосереджений на рисах, пов'язаних з мораллю, справді може запропонувати цінні знання для людей. У дослідженнях зворотнього зв'язку щодо свого відносного становища за п'ятьма рисами, пов'язаними з мораллю (тобто чесність, скромність, справедливість, співчуття та вдячність), на основі своїх самозвітів та узагальнених звітів інформаторів від трьох-п'яти обізнаних інших [56] більшість учасників сприйняли зворотний зв'язок як

корисний, навіть коли він був негативним, а також повідомляли про підвищення прагнення до глибшого самопізнання і самовдосконалення. Отже, зворотний зв'язок щодо рис, пов'язаних з мораллю, може бути ефективним у сприянні самопізнанню.

Проте, не завжди люди здатні сприймати негативний зворотній зв'язок. Людям притаманно включати вибірково лише позитивну інформацію у своє самосприйняття [57]. Аналогічно, у повсякденному житті критика сприймається частіше негативно, тому не кожна людина здатна почути про себе негативну інформацію і сприйняти її як поштовх до самоудосконалення. Частіше такі відгуки або замовчуються, або ж залишаються без відповідного опрацювання зі сторони отримувача. [58]. У більш широкому сенсі, численні бар'єри можуть перешкоджати впливу зворотного зв'язку, що випливають із самого зворотного зв'язку, особи, яка його надає, та одержувача [59]. Це підкреслює складність підвищення самопізнання через зворотний зв'язок і вказує на необхідність подальших досліджень, щоб з'ясувати, за яких умов, у якій формі та для кого зворотний зв'язок щодо особистості є найефективнішим.

2.2. Механізми духовного саморозвитку людини у контексті сучасних уявлень про людську сутність

Потреба духовного розвитку людини має бути підкріплена переосмисленням світоглядних засад людського буття, а з іншого боку – уточнення зв'язку психологічних проблем людського буття із філософськими поглядами на сутність людини. Духовний розвиток являє собою поступове формування здатності до пошуку сенсу життя, моральних та етичних орієнтирів, трансцендентних цінностей, співчуття та внутрішньої гармонії. Самопізнання це процес усвідомлення власних психічних станів, мотивів, цінностей, установок та життєвих сенсів; включає рефлексію, інтроспекцію й корекцію самовідношення. Ці два явища не тотожні, але тісно пов'язані: самопізнання відкриває внутрішній простір, де формується та укріплюється

духовність. Воно виступає базовим механізмом внутрішнього розвитку особистості, оскільки дає можливість усвідомити власні мотиви, цінності, емоційні стани та способи взаємодії зі світом. У психології цей процес пов'язаний із рефлексією, інтроспекцією та формуванням цілісного образу «Я». Коли людина глибше розуміє себе, вона здатна переосмислювати власні життєві орієнтири, долати внутрішні суперечності та переходити на вищий рівень особистісної цілісності.

Психологічні теорії (гуманістична, екзистенційна, позитивна психологія) показують, що духовне зростання неможливе без процесів самопізнання, адже саме усвідомлене «Я» визначає напрямок внутрішнього розвитку та відкриває доступ до глибших сенсів власного життя. Отже, самопізнання є каталізатором духовного розвитку, тому що розкриває внутрішні ресурси людини, сприяє узгодженню поведінки з особистісними та моральними цінностями і веде до сформованої, зрілої та відповідальної особистості.

Психологічне підґрунтя взаємозв'язку між самопізнанням і духовним розвитком утримується на глибинних психологічних процесах, які виступають механізмами такого зв'язку. До прикладу, рефлексивний механізм представляє систематичність самоаналізу для сприяння усвідомленню ціннісно-смыслових орієнтирів, що є основою духовності. Рефлексія має допомагати людині здійснити психологічну ревізію свого внутрішнього світу. Когнітивно-ціннісний механізм представляє зміни в уявленнях про себе (самоконцепція), які призводять до перегляду сенсів і пріоритетів. Емоційно-мотиваційний механізм проявляється у тому, що емоційна регуляція та співчуття виникають унаслідок кращого розуміння власних емоцій і дозволяють укріпити моральні дії. Інтеграція нових усвідомлень у поведінку веде до практичного втілення духовних принципів (саморегуляція, відповідальність). Підтвердження ролі цих механізмів зустрічаємо в гуманістичних та екзистенціальних підходах й сучасних дослідженнях розвитку самосвідомості [78,79,83,85].

Важливо враховувати соціального та контекстуального фактору при переході процесу самопізнання у процес духовного розвитку. Самопізнання часто відбувається у міжособистісному контексті (групи підтримки, терапевтичні практики, навчальні програми). Соціальні й культурні умови модулюють якість духовного розвитку: інституції (освіта, релігійні спільноти) та кризові події (наприклад, війна) можуть прискорювати або, навпаки, гальмувати інтеграцію духовних змістів у самосвідомість. Українські дослідження підкреслюють важливість освітніх програм і психотехнологій у формуванні духовності. Наслідком спрямованого самопізнання стають формування більш зрілого ціннісного ядра особистості, підвищена стресостійкість, більш виражена здатність до альтруїзму та рефлексивної відповідальності. Практичні ознаки духовного розвитку представлені стійкими моральними виборами, поведінковою узгодженістю з власними цінностями, відчуття цілісності та сенсу (табл. 2.1.). Це має емпіричну підтримку у статтях, що аналізують кореляцію самосвідомості та духовного становлення [2, 5, 6, 8, 13, 16, 74].

Таблиця 2.1.

Основні етапи самопізнання у контексті особистісного духовного саморозвитку

Складовий компонент	Процеси	Психологічні механізми	Очікувані результати духовного розвитку
Ініціація самопізнання	Усвідомлення проблеми / питання «Хто я?»	Інтроекція, мотив допиту себе	Початкове усвідомлення власних цінностей
Рефлексія та верифікація	Аналіз минулого досвіду, емоцій, ролей	Рефлексія, когнітивне переформулювання	Зміни в самоконцепції, критичний погляд на цінності
Інтеграція цінностей	Корекція поведінки згідно з усвідомленими цінностями	Саморегуляція, моральне мислення	Стабільні моральні вибори, внутрішня узгодженість
Трансцендентний рівень	Пошук (зміцнення) сенсу, альтруїстичні мотивації	Співчуття, відданість сенсам, трансцендентність	Відчуття цілісності, посилена стресостійкість, соціальна відповідальність

У таблиці 2.1. узагальнено подано ключові процеси, що відбуваються у ході самопізнання, які призводять до глибинних процесів самоусвідомлення і сприяють духовному розвитку. Звичайно, у практичному житті ці етапи можуть перекриватися, відбуватися циклічно, або переривчасто, оскільки на цей процес впливають обмеження та індивідуальні особливості.

Самопізнання як глибинний психічний процес є психологічною основою процесу самоусвідомлення. Людина збирає інформацію про себе через рефлексію, аналіз досвіду, спостереження за власними реакціями. Це створює передумови для більш глибокого усвідомлення власної природи та життєвих цілей. Своєю чергою самоусвідомлення є ключовим визначальним механізмом духовного розвитку. Коли людина усвідомлює свої цінності, мотиви й відповідальність, вона здатна робити вибір, який відповідає внутрішній гармонії, що є надійним підґрунтям для формування здатності до смислотворення та морального зростання.

Процеси духовного зростання і самопізнання тісно взаємо пов'язані – духовне зростання виступає як стимул і, водночас, є результатом самопізнання. Передумовами самопізнання є мотивація, внутрішній запит, ціннісні потреби. Феномен самопізнання передбачає усвідомлення власних рис, почуттів, переконань, розуміння мотивів поведінки. Процес активного самопізнання виражається у рефлексії, аналізі досвіду, переживаннях, корекції переконань. Внаслідок цього процесу можуть відбуватися внутрішні трансформації, що проявляються зміною ставлення до себе, переосмисленням життєвих подій, розвитком емоційної зрілості.

Коли людина досягає вищого рівня внутрішньої цілісності, вона починає по-іншому осмислювати свій досвід і глибше вивчати себе, отже, процес знову повертається до самопізнання. Тобто взаємозв'язок між цими поняттями є циклічним:

**Передумови → Феномен самопізнання → Самоусвідомлення →
Внутрішні трансформації → Духовний саморозвиток → Новий рівень
самопізнання**

Наслідками самопізнання можуть стати поліпшення суб'єктивного благополуччя, адекватність самооцінки, розвиток здатності до емпатії. Перспективами духовного саморозвитку внаслідок процесу самопізнання є глибинне осмислення сенсів, ціннісних орієнтацій, внутрішньої гармонії, смисложиттєва зрілість.

Внутрішнє зростання не є одноразовим процесом, навпаки, це постійна динамічна система, що потребує від людини постійної психологічної зануреності, але, крім того, воно здатно стати надійним особистісним ресурсом і новим поштовхом до глибшого самопізнання. Загалом постійне глибинне самопізнання тісно пов'є як і з саоусвідомленням, так і з духовним розвитком (табл.2.2.). Самопізнання завжди проходить через етап самоусвідомлення, через яке відбувається духовне зростання.

Таблиця 2.2.

Порівняльна таблиця взаємопов'язаних психологічних понять

Поняття	Основний зміст	Функції	Роль у розвитку
Самопізнання	Пізнання власних рис, мотивів, емоцій, установок	Рефлексія, самопостереження, аналіз досвіду	Стартовий етап внутрішнього розвитку
Самоусвідомлення	Глибинне розуміння та інтеграція знань про себе	Формування цінностей, відповідальності, усвідомлення мотивів	Проміжна ланка, що формує цілісний образ «Я»
Духовний розвиток	Рух до внутрішньої гармонії, моральності та смислів	Осмислення життя, ціннісне зростання, розвиток емпатії	Вищий рівень особистісного розвитку

Взаємозв'язок між трьома феноменами має послідовно-циклічний характер. Самопізнання надає інформацію про себе, створює основу; самоусвідомлення інтегрує цю інформацію у стабільну структуру цінностей і мотивів. Духовний розвиток розвиває смислову сферу та гармонізує особистість, стимулюючи новий рівень самопізнання, що формує цикл внутрішнього зростання. Таким чином, дані поняття не існують окремо, а утворюють єдиний механізм особистісної еволюції.

Деякі вчені називають феномен самопізнання всеосяжним, інтегральним [8, 9]. У той же час існує розмежування між самопізнанням як

більш точним глибинним психологічним феноменом, а також між самосприйняттям та концепцією власного «Я» [7, с. 8]. З боку таких підходів самопізнання сприймається як більш точне поняття, яке охоплює внутрішні психологічні процеси. Претензія на точність робить самопізнання особистості особливо складним для вивчення, оскільки зазвичай бракує об'єктивних критеріїв, за якими можна оцінювати самосприйняття людини. В ідеалі, оцінка самопізнання мала б включати порівняння самосприйняття людини з тим, яким вона є «насправді». Саме тут і виникає філософське питання про сутність «справжності» таких характеристик. У якості критерія визначення власної правоти людина часто звертається або до загальноновизнаної думки суспільства, або до експертів обізнаних у певній галузі. З цього боку процес самопізнання напряму пов'язаний із рівнем самооцінки, а також із сприйняттям оточуючих. Слід зазначити, що ці показники можуть не сильно збігатися, але це не означає, що їм бракує валідності. Можливо, вони фіксують різні аспекти самопізнання. Таким чином, важливо обирати для дослідження таких глибинним психологічних процесів надійний інструмент операціоналізації самопізнання, зважаючи на характер та напрямок досліджень [11].

2.3. Операціоналізація самопізнання та методи його дослідження

Самопізнання у психологічній літературі розглядають як багатовимірний процес: усвідомлення власних думок, почуттів, мотивів, цінностей і поведінкових патернів; інтеграція цих відомостей у цілісну самооцінку; а також здатність рефлексувати і здобувати «інсайт» (глибоке розуміння) щодо власного внутрішнього досвіду. Операціоналізація цього конструкта передбачає розбиття явища на емпірично вимірювані компоненти з використанням валідних інструментів (шкал, опитувальників, інтерв'ю, поведінкових завдань) та визначення процедур їхнього вимірювання [1, 2].

У психологічних дослідженнях самопізнання трактується як здатність індивіда усвідомлювати власні психічні стани, особливості, поведінкові

патерни та цінності. Для наукових цілей це багатовимірне поняття потребує операціоналізації, тобто перетворення в систему вимірюваних параметрів. У сучасних підходах самопізнання розглядається як поєднання кількох змістових блоків: когнітивний компонент (усвідомлення власних рис та здібностей) [1]; емоційно-рефлексивний компонент (розуміння власних переживань та мотивів) [2]. Безпосередньо пов'язаний із духовним зростанням ціннісно-смысловий компонент, який безпосередньо пов'язаний із духовним зростанням через розширення екзистенційного усвідомлення та гармонізацію внутрішнього світу особистості [3].

Саме останній компонент слугує ключовою ланкою, що дозволяє пояснити, чому дослідження самопізнання є науково виправданою підставою для вивчення динаміки духовного розвитку, оскільки духовність постає як процес формування узгодженого ціннісного поля, внутрішньої цілісності, здатності до рефлексивного вибору та усвідомленого життєвого шляху [4].

Наукові підходи до вивчення самопізнання включають методи дослідження, що здебільшого поєднують різні підходи: психодіагностику рис особистості; опитувальники рефлексивності та метакогнітивності; проєктивні та напівпроєктивні методики; якісні інтерв'ю та аналіз особистих наративів; оцінювання динаміки ціннісних і духовних орієнтацій.

Ключовим критерієм добору інструментарію є його здатність вимірювати сталі психологічні конструкти, які можуть змінюватися під впливом програми самопізнання або духовно-орієнтованих інтервенцій (наприклад, арттерапії).

Існують надійні та визнані інструменти (опитувальники) для операціоналізації компонентів самопізнання. Наприклад, двокомпонентна шкала саморефлексії Self-Reflection and Insight Scale (SRIS), яка часто використовується для вимірювання рефлексивності та інсайту; має адаптовані короткі форми й сучасні перевірки валідності [1, 6, 7]. Структурна шкала для оцінки чіткості самоконцепту (12 пунктів) - Self-Concept Clarity

Scale (SCC) [2]. Класичним інструментом для оцінки приватної/публічної самосвідомості є Self-Consciousness Scale (SCS) [3].

Важливо використовувати доповнювальні інструменти для всебічного дослідження самопізнання і духовного розвитку, такі як шкали духовності/релігійності (для оцінки зв'язку самопізнання з духовними вимірами), шкали психологічного благополуччя, тести на усвідомленість (mindfulness), інтерв'ю відкритого типу, нарративні методи, арт-методи. [4], [5].

Для переведення самопізнання у емпірично вимірювані показники, доцільно виділити принаймні такі компоненти (табл.2.3).

Кожен із компонентів слід представити як окрему змінну в дослідженні з чіткою інструкцією щодо операційного визначення з урахуванням особливостей визначення.

Методологічні підходи у дослідженні самопізнання (процесу і феномену) розрізняються за своїми інструментами. Кількісний підхід представляють стандартизовані опитувальники (SRIS, SCC, SCS) з процедурою перевірки надійності (α -Кронбаха), факторного аналізу, тест-рест тесту, валідації (конвергентна/дискримінантна валідність). Рекомендується використовувати мінімум 2 незалежні шкали на один конструкт (наприклад, SRIS для саморефлексії + SCC для структури самоконцепту), щоб забезпечити багатовимірну верифікацію. [1, 2, 6].

Якісний підхід представляють напівструктуровані інтерв'ю, феноменологічний аналіз, тематичний аналіз нарративів, арт-творчість як метод отримання емпіричного матеріалу (малюнок, колаж, письмо). Ці методи особливо корисні для «афективно-ціннісної» та «духовної» складової самопізнання, де кількісні шкали можуть пропускати значущі смислові шари. [4, 5].

Таблиця 2.3.

Моделні компоненти для операціоналізації

Рівень самопізнання	Що визначається	Вимірюється за допомогою	Джерело літератури
Когнітивний рівень	чіткість і стабільність уявлень про себе (self-concept clarity)	SCC	Campbell J.D. et al., 1996
Рефлексивність / потреба в саморефлексії	схильність шукати та аналізувати інформацію про власний внутрішній стан	Self-Reflection	Grant A.M. et al., 2002
Інсайт (інсайт-компонент)	здатність інтерпретувати і робити висновки із власних думок/почуттів	Insight	Grant A.M. et al., 2002 Grant A.M. et al., 2002 Silvia P.J., et al., 2020
Ситуативна та диспозиційна самосвідомість	відокремлення приватної й публічної самосвідомості	SCS	Fenigstein A. et al., 1975
Афективно-ціннісна та екзистенційна складові	смыслеутворення, ціннісні орієнтації, зв'язок із духовними / трансцендентними переживаннями	тести на усвідомленість (mindfulness), інтерв'ю відкритого типу, наративні методи, арт методи	Sargeant S., Yoxall J., 2023 Hukkinen E. et al., 2023

Змішані методи це поєднання опитувальників з глибинними інтерв'ю та аналізом творчих продуктів. Така комбінація дозволяє одночасно отримати статистично перевірені показники та багатий якісний контекст, необхідний для інтерпретації змін у духовній сфері.

2.3.1. Обґрунтування використання опитувальника Р. Кеттела (16PF)**у дослідженні самопізнання і духовного зростання**

Самопізнання – це складна внутрішня динаміка, яка може бути розкрита через різні методи (якісні інтерв'ю, рефлексивні завдання, опитувальники). 16-факторний опитувальник є одним із найбільш валідних інструментів структурного аналізу особистості. Його використання у дослідженні самопізнання обґрунтоване тим, що:

- багато факторів напряду корелюють із рівнем рефлексивності та емоційної усвідомленості наприклад самоконтроль, розсудливість, чуттєвість, соціальна сміливість, тривожність [5];

- 16PF дозволяє оцінити інтрапсихічну гармонізацію, тобто ступінь узгодженості між емоційною сферою, поведінковими патернами та ціннісними установками;
- зміни за низкою факторів (G, I, M, N, Q3) відображають формування внутрішньої структурованості, що є центральним маркером духовного розвитку;
- цей опитувальник чутливий до динаміки особистісних змін, зокрема тих, що спричинені програмами самопізнання чи духовними тренінгами [6].

Через фактори опитувальника можна вимірювати: відкритість до внутрішнього досвіду (фактор I); ціннісну організованість і відповідальність (фактор G); емоційну стійкість (фактор C); зрілість самоконтролю та саморегуляції (фактор Q3); рефлексивність і чутливість до духовно-смыслових аспектів (фактори M, N) (табл.2.4.).

Таким чином, 16PF дозволяє кількісно зафіксувати зміни, що відбуваються під час розвитку самопізнання, і тому закономірно займає центральне місце в комплексі методів дослідження духовного зростання. Використання 16PF дає можливість отримати кількісні характеристики (шкали), які можна потім інтерпретувати у рамках духовного розвитку. Тобто опитувальник дозволяє: профілювати особистість кожного респондента, визначити сильні та слабкі сторони (наприклад, низька готовність до змін або

Таблиця 2.4.

Операціоналізація самопізнання через фактори 16PF та їхня відповідність індикаторам духовного зростання

Компонент самопізнання	Операціоналізовані психологічні показники	Відповідні фактори 16PF	Індикатори духовного зростання, що можуть бути виміряні
Когнітивне усвідомлення себе	Реалістичне знання про власні риси, здібності, обмеження	В– інтелектуальна здатність; О–самокритичність; Q1– відкритість до змін	Розширення світогляду, здатність до прийняття нових духовних смислів, когнітивна гнучкість
Емоційно-рефлексивне саморозуміння	Усвідомлення власних почуттів, їх причин і наслідків; емпатія	С– емоційна стабільність; І– чутливість/емпатійність; Q4– напруга	Емоційна врівноваженість, здатність до співпереживання, глибша внутрішня рефлексія

Самоконтроль і саморегуляція	Уміння керувати емоціями, моральна організованість	G– нормативність і відповідальність; Q3– самоконтроль	Внутрішня дисципліна, духовна зібраність, здатність до морального самовдосконалення
Соціально-комунікативне самопізнання	Розуміння власних соціальних ролей, комунікативної поведінки та взаємодії	H– соціальна сміливість; F– життєрадісність; L– довіра до інших/підозріливість	Духовна відкритість у спілкуванні, покращення міжособистісних зв'язків, здатність до прийняття іншого
Ціннісно-смысловий компонент	Самовизначення, внутрішня організованість, орієнтація на сенс	M– абстрактність мислення; N– дипломатичність/внутрішня зібраність; Q2– самостійність	Поглиблення духовного сенсу, внутрішня автономія, узгодженість життєвих цінностей
Екзистенційне самопізнання	Усвідомлення власної унікальності, сутнісності, вибору життєвого шляху	E–домінантність/усвідомлена відповідальність; O– схильність до саморефлексії	Пошук ідентичності, духовна зрілість, здатність до автентичного вибору
Гармонізація внутрішнього світу	Узгодження потреб, бажань, обов'язків і особистісних смислів	C, G, Q3, N– кластери факторів гармонійності	Внутрішня рівновага, цілісність, інтегрованість особистості

висока тривожність) – що може стати темою подальшої духовної роботи, прослідкувати зв'язки між особистісними чинниками та показниками духовного розвитку (можливо, через кореляційний аналіз). Це дає змогу з'єднати кількісні дані з тематикою самопізнання та духовності, надати академічну обґрунтованість дослідженню.

У контексті духовного розвитку зрілого віку центральним є процес усвідомлення власних рис, мотивацій, переживань, стилю міжособистісної взаємодії, тобто самопізнання. Опитувальник 16PF покликаний виявити структуру особистості через 16 первинних факторів (та п'ять широких глобальних чинників) і, таким чином, дає можливість рефлексивно відобразити особистісні характеристики, ресурсні та проблемні зони, які можуть бути залучені в процесі духовного розвитку.

Наприклад, один із чинників 16PF – «Open-to-Change» (готовність до змін) безпосередньо корелює із самоусвідомленням і готовністю до

духовного зростання; чинник «Self-Reliance» (самостійність) – із внутрішньою автономією, що важлива для зрілої особистості. Таким чином, результати цього опитувальника можуть слугувати діагностичним майданчиком для виявлення рівня самопізнання та потенціалу подальшого духовного розвитку.

Опитувальник 16PF має міцну емпіричну базу, підтверджену численними дослідженнями [7,19,49,60,66,75,76.]. Автори зазначають, що 16PF побудований на багаторічному факторному аналізі й дає ієрархічну структуру особистості (первинні фактори + глобальні чинники). Статистичні показники внутрішньої узгодженості (α -Кронбаха) первинних шкал становлять приблизно 0,66-0,86 (середнє \approx 0,75) в різноманітних вибірках. Інструмент широко використовується в дослідженнях нормальної особистості, має численні публікації (понад 2000) за його застосуванням [69]. Ці характеристики забезпечують методологічну адекватність для використання у дослідженні духовного розвитку зрілих осіб, оскільки дозволяють оперувати надійними даними та інтерпретувати їх у контексті особистісних змін. Застосування тесту Кеттела у темі самопізнання виправдане тим, що він виявляє індивідуальні відмінності у таких сферах, як емоційна стабільність, домінантність, самоконтроль, соціальна сміливість, самодисципліна тощо – тобто тих рис, які безпосередньо впливають на процес рефлексії та розуміння себе.

Духовне зростання це не лише ціннісний чи моральний прогрес, а й психологічне поглиблення саморозуміння та формування зрілої інтегрованої особистості. Дослідження показують, що підвищення таких показників, як самоконтроль, соціальна сміливість, емоційна стабільність, емпатійність і внутрішня організованість, відбувається паралельно зі зростанням духовної рефлексії. Отже, застосування 16PF дозволяє кількісно оцінити зрілість внутрішньої позиції особистості; зафіксувати результативність програм самопізнання (зокрема арттерапевтичних);

здійснити науково верифіковане порівняння експериментальної та контрольної груп.

Самопізнання як конструкт має суб'єктивну природу; самоповідомлення у вимірювальних інструментах може співвідноситись із румінацією (шкідливою самофіксацією). Тому важливо розрізнити рефлектуючий (конструктивний) та румінативний (деструктивний) типи самосвідомості. Для поглиблення досліджень необхідним є вдосконалення коротких форм шкал, лонгітюдні дослідження траєкторій змін, міжкультурні порівняння та інтеграція нейропсихологічних методів (функціональна нейровізуалізація при завданнях саморефлексії).

2.4. Арт терапевтичні техніки для самоусвідомлення і духовного зростання

Арт-терапія (від англ. *art*- «мистецтво» +терапія) це вид психотерапії та психологічної корекції, що базується на мистецтві та творчості. Вперше цей термін вжив британський педагог і митець Андріан Гілл у 1938 р. при описі своєї роботи та незабаром він отримав широке розповсюдження [1]. Головною метою арт-терапії є гармонізація психічного стану через розвиток здатності до самовираження і самопізнання. За допомогою мистецтва на символічному рівні можна виражати та досліджувати різні почуття та емоції людини. Методика арт-терапії базується на переконаннях про можливість проектування внутрішнього «Я» через різні образи, що відображаються у продуктах творчості. Сублімація є основним механізмом арт-терапії з точки зору психоаналізу особистості. Арттерапія це вид психотерапії, що використовує творчий процес, зокрема візуальне мистецтво, як основний спосіб спілкування та самовираження. Це допомагає людям досліджувати та виражати почуття, які можуть бути занадто складними або болючими для вербального вираження. Основні принципи цього підходу : самовираження (замість слів людина використовує малюнки, ліплення, колажі або інші

творчі форми, щоб висловити свої внутрішні переживання, думки та емоції); зцілення та добробут (процес творчості сприяє емоційному зціленню, допомагає покращити психічний стан, зменшити тривожність та подолати наслідки травматичних подій); розвиток самосвідомості (через аналіз своїх творів людина може краще зрозуміти себе, свої почуття та моделі поведінки); не вимагає мистецьких здібностей (увага зосереджена на процесі творчості, а не на кінцевому результаті, що робить арттерапію доступною для широкого кола людей зрілого віку).

Арт-терапія – новітній напрямок у психотерапії, що стрімко розвивається і вже довела свою ефективність. Метод включає безліч підвидів, що дає можливість підібрати найбільш корисні для кожного випадку індивідуально і усунути психологічні проблеми [25,27,29,32]. Зокрема, доволі важливою є зараз питання емоційного вигорання для осіб зрілого віку, що ефективно коригується за використання методів арт-терапії [8,30]. Доцільно розуміти, що це підхід включає не лише образотворче мистецтво. Використовуючи акторську гру, танцювальні практики, музичне мистецтво людина може отримати терапевтичний ефект завдяки розслабленню, зникненню багатьох комплексів. Людина може отримати мотивацію для саморефлексії, гарний настрій та гармонію з навколишнім світом. Важливо, що все це проходить комфортно для пацієнта, не викликає стресу, психологічної травми.

Арт-терапія є потужним методом психологічної допомоги з арсеналом різних творчих технік для роботи з емоційними переживаннями, допомагає пропрацювати внутрішні конфлікти і зкоригувати посттравматичні стани. Використання цього потужного інструменту має основні концептуальні підходи: психодинамічний (базується на роботі з несвідомими переживаннями через творчий процес); когнітивно-поведінковий (спрямований на зміну деструктивних установок через структуровані техніки); гуманістичний (акцентує увагу на особистісному зростанні та гармонізації внутрішнього стану) [2, 70]. Під час терапії людина вчиться не

тільки висловлювати свої емоції, вирішувати якусь певну проблему, але і більш глибоко аналізувати свої вчинки, життя в цілому. Психолог, рекомендуючи проведення арт-терапії, ставить наступні цілі: допомогти людині пізнати себе, навчитися самовиражатися, аналізувати свої вчинки, що дає змогу досягати самопізнання і знайти шлях до духовного зростання [27].

Сучасні підходи розглядають тілесну самосвідомість як мультидименсійну конструкцію, що включає інтероцепцію (внутрішнє відчуття організму), пропріоцепцію (усвідомлення положення тіла в просторі) та експериментальну увагу до відчуттів; арт-практики дозволяють тренувати увагу до цих каналів у безпечному, смисловому контексті.

Механістично розвиток тілесної самосвідомості через арт-терапію можна пояснити трьома взаємопов'язаними процесами. По-перше, сенсомоторна інтеграція: маніпуляція матеріалами (глина, фарби, папір) стимулює шкірні й пропріоцептивні рецептори та зміцнює зв'язок між тілесними відчуттями і їхнім відображенням у зовнішньому продукті. По-друге, усвідомлена рухова експресія (рухова імпровізація + візуалізація руху на папері) сприяє «вбудованому» усвідомленню меж тіла й зміни м'язового тону. По-третє, символізація тілесного досвіду у формі образу чи колажу дозволяє зробити приватний сенсорний досвід предметом роздуму, рефлексії та обговорення в терапевтичному альянсі, що підвищує здатність інтерпретувати інтероцептивні сигнали. Ці положення підтвержені як оглядовими статтями з нейронауковим контекстом, так і клінічними дослідженнями МВАТ (mindfulness-based art therapy), які показали поліпшення емоційної регуляції при одночасному підвищенні усвідомлення тіла [1-5].

2.4.1. Обґрунтування використання методів арт-терапії у програмі тренінгів.

У процесі дослідження феномену самопізнання як засобу духовного розвитку осіб зрілого віку важливо забезпечити не лише когнітивний, а й

емоційно-особистісний вимір пізнання власного внутрішнього світу. Методи арт-терапії є ефективним інструментом для досягнення цієї мети, оскільки вони поєднують творчість, самовираження та рефлексію, сприяючи глибшому усвідомленню власних переживань, цінностей і духовних потреб.

Арт-терапевтичні техніки дозволяють активізувати несвідомі аспекти особистості, які часто залишаються поза межами раціонального осмислення. Через образотворчу діяльність, метафору, символи та творчі форми вираження учасники мають змогу безпечно досліджувати внутрішні конфлікти, емоційні блоки й ціннісні суперечності. Це створює передумови для глибшого самопізнання та духовної інтеграції. Для осіб зрілого віку, які вже мають сформовану систему переконань і життєвого досвіду, арт-терапія відкриває можливість нового способу переживання себе – не через інтелектуальний аналіз, а через творче осмислення. Такі методи допомагають вийти за межі звичних схем мислення, активізувати інтуїтивне та емоційне пізнання, що є ключовим чинником духовного розвитку. Використання арт-терапії у структурі тренінгової роботи сприяє формуванню атмосфери довіри, емоційної безпеки й прийняття, що стимулює відкритість учасників до саморефлексії. Це дозволяє зробити процес самопізнання не лише інтелектуальним завданням, а живим, пережитим досвідом, який веде до гармонізації внутрішнього світу та розширення духовної свідомості.

Таким чином, включення методів арт-терапії до програми тренінгу в межах емпіричного дослідження є теоретично й методично виправданим. Вони забезпечують цілісне пізнання особистості, поєднуючи когнітивні, емоційні та духовні компоненти, що відповідає завданню вивчення самопізнання як засобу духовного розвитку осіб зрілого віку [29,30,31,36]. Метафоричні асоціативні карти створюють безпечний контекст для пошуку та моделювання рішень, запуску внутрішніх процесів самоцілення та пошуку свого унікального виходу з кризової життєвої ситуації [70].

Арт-терапія сприяє розвитку тілесної самосвідомості оскільки активує сенсорні канали (дотик, текстуру, рух, температуру), посилює усвідомлення

інтероцепції (внутрішніх сигналів тіла, як-от дихання, серцебиття), дає можливість символічно виразити тілесні переживання, навіть якщо їх складно описати словами. Провідними механізмами впливу виступають сенсомоторна інтеграція (під час малювання, ліплення, колажування) людина працює руками, задіюючи дрібну моторику, тактильні рецептори, рухові патерни. Все це покращує зв'язок між тілесними відчуттями та емоційним станом. У руховій арт-терапії формується відчуття «я у тілі», людина вчиться розпізнавати напруження, блоки, мікрорухи; зміцнюється позитивний тілесний образ. Відомо, що під час арт-терапії може відбуватися символізація тілесних переживань – тіло стає метафорою. Тілесне самопізнання дозволяє проєктувати емоції на окремі зони; усвідомлювати тілесні реакції під час стресу; відстежувати позитивні зміни після терапевтичних вправ. Крім того, повільні, ритмічні, тактильні види діяльності (малювання пастеллю, глиною) активують парасимпатичну нервову систему, що сприяє поглибленню тілесних відчуттів безпеки.

Арт-терапія активно і ефективно використовується для розвитку тілесної самосвідомості (body awareness), тому що творчі дії природно поєднують емоції, рух, сенсорні відчуття та внутрішнє усвідомлення. Тілесна самосвідомість це здатність людини усвідомлювати сигнали власного тіла, відчувати його меж, розуміти зв'язок між емоціями та фізичними реакціями, що особливо важливо для людей у зрілому віці.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Отже, духовне зростання часто розглядають як процес становлення значень, цінностей, відчуття сенсу і відношення до трансцендентного. Для усвідомленого (усвідомленого-рефлексивного) духовного розвитку потрібні здатності самоусвідомлення, рефлексії і інтерпретації внутрішнього досвіду, тобто компоненти, які входять до самопізнання. Тому операціоналізовані показники самопізнання є логічною незалежною змінною при дослідженні духовного зростання.

Сучасні оглядові та емпіричні дослідження показують, що програми, які підвищують саморефлексію та інсайт, часто корелюють зі збільшенням показників духовності, сенсу життя й психологічного благополуччя (зазвичай у неповних, але статистично значущих ефектах). Це робить доцільним включення показників духовності як залежних змінних у дослідженнях самопізнання.

Дослідження показують, що самопізнання систематично обмежене, особливо серед деяких людей та щодо рис, пов'язаних з мораллю. Зворотний зв'язок з особистістю вказує на те, що самопізнання можна покращити, навіть якщо це складно, хоча його ефективність залежить від змісту, способу подачі та сприйнятливості одержувача. Майбутні дослідження повинні з'ясувати, які люди отримують найбільшу користь від яких втручань у самопізнання, як можна досягти довгострокових покращень самопізнання та, загалом, як самопізнання розвивається протягом життя залежно від змін рис особистості.

РОЗДІЛ 3

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПІЗНАННЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ДУХОВНИМ САМОРОЗВИТКОМ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Методичні аспекти і організація емпіричних досліджень самопізнання

3.1.1. Структура груп респондентів і основні принципи

У дослідженні взяли участь особи зрілого віку (35–55 років) у кількості 70 респондентівб (вчителі і викладачі навчальних закладів), а також особи юнацького віку (18-19 років) – студенти. Дослідження проведено у навчальних закладах м.Кременець (Тернопільська область).

Емпіричне дослідження проводилося у два етапи та мало квазіекспериментальний дизайн із використанням експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп осіб зрілого віку (табл.3.1.). Гендерна структура експериментальної та контрольної груп була подібною – у кожній було по 23-25% чоловіків. Критерії включення: усвідомлена згода, відсутність гострих психіатричних розладів (що потребують медикаментозної терапії в стаціонарі), здатність брати участь у груповій роботі.

Таблиця 3.1.

Характеристика об'єкту дослідження (стадії за Е.Еріксоном)[6, 40]

Стадія психосоціального розвитку	Вік, років	Психо-соціальна криза	Лінія розвитку	
			нормальна	аномальна
Середня зрілість	26-64	Продуктивність-застій	Творчість, улюблена робота, виховання дітей, задоволення життям	Застій, егоїзм, егоцентризм

Для всіх учасників дослідження було зафіксовано: вік, стать, освіта, сімейний стан, фізичний стан, попередня участь у творчих групах.

Експериментальна група (n=35) проходила 12-ти тижневу програму групових тренінгів із використанням методів арт-терапії, спрямовану на

самопізнання та духовний саморозвиток. Контрольна група (n=35) у цей період не брала участі в жодних психологічних інтервенціях.

Дослідження відповідало Етичному кодексу психолога [78осн]. Усі учасники надали інформовану згоду, зобов'язання щодо конфіденційності були витримані, участь — добровільна

Дослідження включало два вимірювальні зрізи:
до початку програми (pre-test) – T1;
після завершення програми (post-test) – T2;

На етапі pre-test для ЕГ проведено порівняльний аналіз із групою осіб юнацького віку за особистісними характеристиками.

3.1.2. Застосовані психодіагностичні методики для дослідження процесу самопізнання і оцінювання духовного розвитку

Для оцінювання особистісних рис використовували тестування учасників з використанням багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела (16 PF) [28,с.67-78]. Він є одним із найнадійніших і найвизнаніших інструментів для глибокого вивчення структури особистості. Його перевага полягає у багатовимірності – тест охоплює 16 основних і 4 додаткові фактори, що дозволяє отримати комплексний портрет особистості.

Він використовувався для визначення особистісних рис осіб різного віку, вимірювання змін у структурі особистісного профілю респондентів після проведення програми групових тренінгів за використання арт-терапевтичних методик, зокрема факторів, пов'язаних із рефлексивністю, самоконтролем, емоційною стабільністю, відкритістю новому досвіду (С, О, Q3, А, М). Використання 16PF для вимірювання змін особистісного профілю і аспектів самопізнання виправдане в літературі як надійний інструмент для вивчення змін у рисах і глобальних факторах особистості [5; 6]. Опитувальник 16PF є доречним інструментом для дипломного дослідження «Самопізнання як засіб духовного розвитку осіб зрілого віку». Він відповідає темі дослідження, має достатню наукову обґрунтованість, дозволяє отримати

кількісні дані, релевантні до процесу самопізнання, і дає можливість інтегрувати особистісні характеристики у контекст духовного розвитку.

Ключи переведення сирих оцінок та таблиця стандартних балів (стенів) за опитувальником 16PF представлені у Додатку А. Інтерпретацію отриманих результатів за кількістю стандартних балів проводили, використовуючи опис факторів за Р.Кеттелом, а також за використання інтерпретації межі факторів за А.Н.Гірняком (Додаток Б) [5].

Впродовж тижня після завершення інтервенції учасники ЕГ проходили однократне післятестове опитування для оцінювання суб'єктивного досвіду змін після інтервенції. Використовували авторський «Опитувальник зворотнього зв'язку» для оцінювання впливу програми арттерапії на осіб зрілого віку, що був розроблений на основі концептуальних принципів широко застосовуваних шкал суб'єктивної оцінки (ORS, WEMWBS, SUDS, Brief COPE та арттерапевтичних self-report scales). Його структура відтворює класичну модель змін після психологічних інтервенцій: емоційні, ресурсні, когнітивно-рефлексивні та соціальні компоненти (Додаток В).

Опитувальник складається з 5 субшкал:

1. Емоційний стан (питання 1–4)
2. Стрес і внутрішні ресурси (питання 5–7)
3. Саморефлексія та самовираження (питання 8–10)
4. Соціальне функціонування (питання 11–12)
5. Мотивація та загальна оцінка програми (питання 13–15)

Кожна відповідь оцінюється за шкалою 1–5 (шкала Лакерта) (R. Likert, 1932)

Також впродовж впровадження Програми фіксувалися у журналі відвідуваність, інциденти, поведінкові спостереження (для якісного аналізу).

Для оцінки відмінностей застосовано описовий аналіз та якісну інтерпретацію показників.

3.1.3. Статистичні методи обробки результатів

Для статистичної обробки даних використовували програмне забезпечення

Statistika 8.0. Для інтерпретації даних використовувалися:

t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (порівняння експериментальної та контрольної груп після програми);

t-критерій Стьюдента для залежних вибірок (оцінка динаміки в межах однієї групи (pre–post));

однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) - для вивчення сили впливу інтервенції на результати тестування; критерій Фішера (F) - для оцінювання достовірності сили впливу;

критерій RCI - для оцінювання надійності змін індивідуальних результатів тестування (Jacobson N., Truax P., 1991).

Критерії статистичної значущості результатів : $P < 0,05$; $-1,96 \geq RCI \geq +1,96$

3.2. Визначення особистісних характеристик осіб різних вікових категорій за використання багатфакторного опитувальника Р.Кеттела

Спираючись на періодизацію когнітивного розвитку (за Ж.Піаже) було показано, що розвиток формального мислення залежить більшою мірою від рівня самосвідомості та життєвого досвіду, ніж від рівня освіти чи добробуту. [3, 6]. З'являється здатність до формулювання, перевірки та оцінки гіпотез, а також дедуктивна логіка і абстрактне мислення у підлітковому віці (стадія формальних операцій за Ж.Піаже). Репрезентативний інтелект формується у віці 12-15 років і залишається з людиною до кінця життя. Отже, за когнітивними ознаками обґрунтовано проводили загальну характеристику вибірки учасників (у межах проведення емпіричних досліджень у період переддипломної практики) без розділення за віковими періодами, оскільки всі респонденти знаходилися на стадії сформованого когнітивного розвитку (старші 15 років).

У Додатках представлено результати тестування двох груп респондентів (осіб зрілого віку – Додаток Г, осіб юнацького віку – Додаток

Д). Одержані результати представлено окремими блоками (табл.3.2.), що характерні для опитувальника Р.Кеттела [Кеттелл, 28,с.67-78].

Фактори, що відносяться до комунікативних властивостей й особливостей міжособистісної взаємодії мають тенденцію змінюватися. З іншого боку фактори інтелектуального блоку є стійкими. Для емоційно-вольових особливостей характерні незначні зміни [95]. Крім того, у таблиці представлено середні значення за блоками факторів. Також представлено результати опитування за фактором MD. Цей фактор характеризує рівень адекватності самооцінки особистості.

Таблиця 3.2.

Блоки факторів в опитувальнику Р.Кеттела

Назва блоку	Фактори	Що характеризує
Інтелектуальний (стійкі фактори)	В	характеризує загальний рівень інтелекту
	М	представляє рівень розвитку уяви
	Q ₁	сприйнятливість до нового, характеризує схильність до консерватизму або радикалізму
Емоційно-вольовий (частково змінні)	С	характеризує емоційна стійкість
	О	рівень тривожності
	Q ₃	рівень розвитку самоконтролю
	Q ₄	наявність внутрішнього напруження
	G	рівень соціальної нормативності та організованості
	I	«жорсткість – чуйність»
Комунікативний	А	характеризує товарицькість або замкнутість
	Н	ступінь сміливості
	L	відображає ставлення до людей
	Е	рівень домінування або підпорядкованості
	Q ₂	залежність від групи

Порівняльний аналіз двох дослідних груп (студенти та особи зрілого віку) представлено у таблицях 3.3, 3.4 та 3.5. У ході дослідження виявлено вірогідні відмінності між дослідними групами за рядом факторів. Порівняльна характеристика дослідних груп за результати психологічного

діагностування за факторами інтелектуального блоку (табл.3.3) показала перевагу осіб зрілого віку над молодими студентами за усіма факторами блоку. Але вірогідну різницю було встановлено лише за фактором Q_1 ($p < 0,01$). Слід відмітити, що дослідних групи студентів та осіб зрілого віку знаходяться за фактором Q_1 зоні консерватизму ($3,4 \pm 0,28$ та $4,6 \pm 0,33$, відповідно). Середній рівень за цим фактором у всій виборці - $4,0 \pm 0,22$. Студенти у віці 18-19 років ще знаходяться під значним впливом родини, друзів, освітніх організацій та нездатні на радикальні рішення. Особи зрілого віку мають менший рівень консерватизму та схильні до прийняття середніх рішень, що пояснює виявлену нами вірогідну різницю між дослідними групами.

Таблиця 3.3

Порівняльна характеристика осіб різних вікових груп за результатами психологічного діагностування за факторами інтелектуального блоку

Група	Фактори			$M \pm m^{\text{блок}}$
	B	M	Q_1	
Студенти ($M \pm m$)	$3,2 \pm 0,32$	$5,7 \pm 0,27$	$3,4 \pm 0,28^a$	$4,1 \pm 0,18^a$
Студенти (Cv,%)	58,7	28,2	48,1	26,2
Особи зрілого віку ($M \pm m$)	$3,9 \pm 0,33$	$5,9 \pm 0,23$	$4,6 \pm 0,33^b$	$4,8 \pm 0,15^b$
Особи зрілого віку (Cv,%)	50,6	23,2	41,6	18,8
Всього ($M \pm m$)	$3,6 \pm 0,23$	$5,8 \pm 0,18$	$4,0 \pm 0,22$	$4,5 \pm 0,13$
Всього (Cv,%)	54,7	25,6	46,7	23,5

Примітка. b:a – $p < 0,01$. У цій та наступних таблицях різні суперскрипти вказують на вірогідну різницю між показниками. Однакові суперскрипти вказують не вірогідну різницю між показниками.

За результати психологічного діагностування за факторами емоційно-вольового блоку (табл.3.4) було виявлено показала перевагу осіб зрілого віку над молодими студентами за більшістю факторів блоку. Лише за фактором Q_4 було встановлено вірогідну перевагу молодих студентів над особами зрілого віку ($p < 0,05$). У групі студентів спостерігається вища порівняно з дорослими внутрішня напруга (фактор Q_4), що вказує на рівень тривожності ($6,0 \pm 0,29$), неспокій, внутрішні емоційні коливання, що може бути пов'язано з процесом самовизначення та адаптації до нових соціальних ролей. У

студентів частіше виявляється підвищена напруженість і тривожність, що зумовлено пошуком власного «Я» та адаптацією до соціуму. Вища емоційна стійкість ($4,9 \pm 0,24$) у осіб зрілого віку вказує на те, що життєвий досвід сприяє формуванню ефективних механізмів регуляції емоцій. В цілому за всією вибіркою було встановлено середні значення за фактором Q_4 ($5,5 \pm 0,20$).

Таблиця 3.4

Порівняльна характеристика осіб різних вікових груп за результатами психологічного діагностування за факторами емоційно-вольового блоку

Група	Фактори						$M \pm m^{\text{блок}}$
	C	O	Q_3	Q_4	G	I	
Студенти ($M \pm m$)	$4,1 \pm 0,33^a$	$5,7 \pm 0,24$	$5,5 \pm 0,28^a$	$6,0 \pm 0,29^c$	$4,3 \pm 0,30^e$	$4,2 \pm 0,25$	$5,0 \pm 0,13^e$
Студенти (Cv,%)	46,5	25,3	29,8	28,6	42,0	35,5	15,5
Особи зрілого віку ($M \pm m$)	$5,5 \pm 0,32^b$	$5,9 \pm 0,41$	$6,7 \pm 0,34^b$	$4,9 \pm 0,24^d$	$6,9 \pm 0,25^f$	$4,7 \pm 0,35$	$5,8 \pm 0,14^f$
Особи зрілого віку (Cv,%)	34,3	41,1	31,8	29,4	21,6	43,9	14,5
Всього ($M \pm m$)	$4,8 \pm 0,24$	$5,8 \pm 0,24$	$6,1 \pm 0,24$	$5,5 \pm 0,20$	$5,6 \pm 0,25$	$4,4 \pm 0,22$	$5,4 \pm 0,11$
Всього (Cv,%)	41,8	34,3	32,5	30,5	37,6	40,5	16,7

Примітка. f:e – $p < 0,001$; b:a – $p < 0,01$; c:d – $p < 0,05$.

За факторами C, Q_3 та G було встановлено вірогідну перевагу осіб зрілого віку над молодими студентами. За фактором C респонденти зрілого віку мають значно вищий рівень ($5,5 \pm 0,32$, $p < 0,01$) емоційної врівноваженості та самоконтролю. У групі зрілих осіб спостерігається вища емоційна стійкість, менші коливання настрою, кращий контроль стресових реакцій. Юнаки характеризуються підвищеною реактивністю.

Показники сумлінності (фактор G) значно вищі ($6,9 \pm 0,25$, $p < 0,001$) у зрілих осіб. Вони демонструють регулярність, дисциплінованість, схильність до виконання зобов'язань. Студенти ж виявляють більшу гнучкість, а іноді спонтанність. Сумлінність і відповідальність є ознаками, що часто зростають із віком внаслідок суспільно-сімейних обов'язків, професійної діяльності та

формування стійких поглядів та внутрішніх цінностей. В цілому за всією вибіркою було встановлено середні значення за фактором G ($5,6 \pm 0,25$).

Спостерігали значно вищі показники самоконтролю (фактор Q₃) у групі зрілих осіб ($6,7 \pm 0,34$, $p < 0,05$). Вони мають кращий контроль над імпульсами та більш передбачувану поведінку. Молоді респонденти частіше діють інтуїтивно та імпульсивно. Імпульсивність і внутрішня напруга в молодих студентів можуть бути інформаційним ресурсом для розвитку, оскільки вони стимулюють пошук власної стратегії, проби соціальних ролей, планування майбутнього. В цілому за всією вибіркою було встановлено середні значення за фактором Q₃ ($6,1 \pm 0,24$). Інші фактори емоційно-вольового блоку (O та I) не показали між дослідними групами стабільно значущих різниць, що мали менш виражений характер.

За результати психологічного діагностування за факторами комунікативного блоку (табл.3.5) було виявлено перевагу молодих студентів над особами зрілого віку за більшістю факторів блоку. Лише за фактором E було встановлено вірогідну перевагу осіб зрілого віку над молодими студентами ($p < 0,05$). За фактором E (домінантність) дорослі частіше виявляють стабільну ініціативність і впевненість у соціальних ситуаціях, що базується на досвіді та одержаних знаннях. У студентів доміантні прояви іноді мають ситуаційний характер. В цілому за фактором E вся вибірка характеризується середніми значеннями ($6,0 \pm 0,23$).

За фактором A (товариськість – замкненість) як за всією вибіркою так і для осіб зрілого віку було виявлено досить низки значення ($3,9 \pm 0,26$ та $3,4 \pm 0,32$). У зрілих осіб спостерігається більша вибіркковість у контактах, тенденція до стриманості. Вони як правило мають стабільні групи спілкування та не мають тенденцій до їх зміни. Молоді респонденти зазвичай демонструють вищу соціальну активність і товариськість, можуть бути менш вибіркковими у контактах та знаходяться у пошуку нових груп спілкування. Що підтверджується нашими дослідженнями. Студенти мали у середньому значно більші бали за фактором A ($4,3 \pm 0,31$, $p < 0,05$).

Таблиця 3.5

Порівняльна характеристика осіб різного віку за результати психологічного діагностування за факторами комунікативного блоку

Група	Фактори							M±m ^{блок}
	A	H	L	E	Q ₂	N	F	
Студенти (M±m)	4,3±0,31 ^a	5,0±0,27 ^c	8,0±0,29	5,5±0,35 ^b	6,3±0,33	5,0±0,24	5,0±0,29	5,1±0,08
Студенти (Cv,%)	48,9	32,2	21,2	37,2	30,8	28,7	35,0	9,5
Особи зрілого віку (M±m)	3,4±0,22 ^b	3,7±0,19 ^d	8,3±0,20	5,5±0,27 ^a	6,2±0,33	4,8±0,32	4,4±0,34	5,3±0,13
Особи зрілого віку (Cv,%)	62,6	44,5	17,7	24,4	31,7	39,7	45,5	14,0
Всього (M±m)	3,9±0,26	4,4±0,21	8,1±0,19	6,0±0,23	6,3±0,23	4,9±0,20	4,7±0,23	5,2±0,06
Всього (Cv,%)	55,7	40,2	19,4	31,4	31,0	34,2	40,2	10,1

Примітка. c:d – $p < 0,01$; a:b – $p < 0,05$.

Показники соціальної сміливості (фактор H) значно вищі ($5,0 \pm 0,27$, $p < 0,01$) у студентів. Молоді мають тенденцію до відкритості й ініціативності в нових незнайомих умовах, але іноді хвилюються або невпевнені. У дорослих же проявляється стриманість в ризику, але стабільна соціальна поведінка.

За іншими факторами комунікативного блоку (F, L, N та Q₂) вірогідної різниці між дослідними групами встановлено не було.

Слід відмітити, що як в цілому у всієї вибірки так і у окремих дослідних групах, спостерігали середні значення стандартних балів за більшістю досліджених факторів. Але за фактором L, як в цілому у всієї вибірки так і у окремих дослідних групах, спостерігали досить високі значення стандартних балів. При високих оцінках особистість характеризується підозрілістю та упередженістю, її інтереси звернуті на саму себе. Високі значення показників за фактором L є наслідком воєнного стану у країні.

Нами проведені опитування за фактором MD, що вказує на рівень адекватності самооцінки особи. В цілому по всієї вибірки ($5,4 \pm 0,21$) та у окремих дослідних групах були встановлені середні значення фактора. У групі студентів спостерігали більш вищий рівень ($5,7 \pm 0,27$) за цим фактором

ніж у групі осіб зрілого віку ($5,2 \pm 0,31$). Але вірогідної різниці встановлено не було.

За результатами проведених емпіричних досліджень існують чіткі вікові відмінності між молодими студентами та особами зрілого віку за рядом факторів Кеттела: в емоційній стійкості, самоконтролі, відповідальності, імпульсивності, соціальній сміливості. Підлітки виявляють більшу поведінкову гнучкість, товариськість, але слабшу стабільність внутрішнього стану. У осіб зрілого віку проявляється більш зріла і передбачувана особистісна структура з кращим саморегулюванням, меншою імпульсивністю, вищим рівнем відповідальності та домінантності.

Використання результатів порівняльного аналізу може бути корисним у практичній психології (кар'єрне консультування) та при розробці програм психологічного розвитку для різних вікових груп. Ці дані можуть бути корисними в освітньому середовищі (для адаптації студентів), у психологічному консультуванні, у програмах розвитку особистості. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого розвитку самопізнання через цілеспрямовані арт-терапевтичні методи, що сприяють гармонізації внутрішнього світу людини.

3.2.1. Оцінка рівня стресостійкості осіб дорослого віку за допомогою багатфакторного опитувальника Р. Кеттела

У дослідженнях нами запропонована формула, що є непрямим показником, який узагальнює фактори, пов'язані з емоційною стійкістю і саморегуляцією. Формула базується на відомих у психології зв'язках факторів 16PF із стресостійкістю, де описується як поєднання факторів формує поведінкові патерни в умовах стресу [79], підґрунтям якої є емоційну стабільність (С), рівень тривожності (О), і напруженості (Q4), самоконтроль (Q3), відповідальність (G), домінантність і соціальну активність (Е, F, Н). Існують наукові роботи, де фактори Кеттела застосовують для оцінки адаптивності та стресостійкості [80, 81], де

вказується, що високий С знижує реактивність, високий G і Q3 асоціюються з саморегуляцією, високі показники O і Q4 вказують на підвищену тривожність та втомлюваність. В Україні 16PF використовується для діагностики стресостійкості, через аналіз профілю факторів C, O, Q4, G, Q3, виведення інтегральних оцінок [82, 83].

На основі теоретичних і емпіричних досліджень [1,3,4,6] виділяли фактори, найбільш пов'язані з стресостійкістю та проводили розрахунок за формулою:

$$IC = (C + G + Q3 + H + F + E) - (O + Q4 + L).$$

Хоча тест Кеттела прямо не вимірює "стресостійкість", його первинні особистісні фактори відображають індивідуально-психологічних властивості особистості, які формують її структуру: емоційну стабільність (C), самоконтроль (Q3), тривожність (O), соціальну активність (H), тощо [1-4]. Таким чином, стресостійкість можна оцінити опосередковано через аналіз комбінацій факторів Кеттела, що утворюють індекс стресостійкості (IC).

Розрахунки показали, що показники індексу стресостійкості коливались від -1 до +26, з середнім рівнем варіабельності ($Cv=55,2\%$). Більшість опитуваних респондентів мали високі та середні показники індексу стресостійкості. Особи з низьким рівнем стресостійкості частіше зустрічались середі молодих респондентів. Середній по виборці рівень стресостійкості склав – $12,2 \pm 0,80$.

Були виявлені чіткі відмінності між особами юнацького віку та особами зрілого віку за індексом стресостійкості. Порівняльний аналіз показав значно вищий ($p < 0,01$) рівень стресостійкості в групі осіб зрілого віку ($14,6 \pm 1,13$) порівняно до молодих респондентів ($9,8 \pm 1,00$). За досліджуванним індексом також було встановлено вірогідну різницю ($p < 0,01$) між особами різної статі. Жінки ($16,3 \pm 1,02$) мали значно більший рівень стресостійкості порівняно з чоловіками ($12,2 \pm 1,16$).

Таким чином, існують чіткі вікові відмінності між особами різного віку та статі за індексом стресостійкості. Використання отриманих результатів

порівняльного аналізу може бути корисним у практичній психології та при розробці програм психологічного розвитку для різних вікових груп.

3.3. Зміст Програми групових тренінгів із використанням арттерапевтичних методів для самопізнання та духовного саморозвитку осіб зрілого віку

Програма для розвитку самопізнання як передумови духовного саморозвитку створена на основі класичних принципів групових тренінгів з урахуванням особливостей зрілого віку (Додаток І).

Метою програми є створення умов для усвідомленого самопізнання, розвитку внутрішньої цілісності та духовного самозростання осіб зрілого віку шляхом використання арттерапевтичних методів, невербального самовираження та структурованої групової взаємодії. Програма покликана активізувати внутрішні психологічні ресурси, поглибити рефлексію та підтримати становлення духовних цінностей, таких як сенс життя, автентичність, внутрішня свобода та гармонія із собою.

Основними завданнями Програми є

- сприяти самопізнанню через творчі техніки, символи, образи та метафори;
- поглибити емоційну рефлексію та вміння усвідомлювати власні почуття й потреби;
- розвинути навички самопідтримки та конструктивного ставлення до життєвих труднощів;
- актуалізувати духовні цінності, що забезпечують внутрішню рівновагу та життєву зрілість;
- сформувати досвід групової підтримки та безпечних міжособистісних стосунків;
- підсилити інтеграцію “Я-концепції”, відновити зв’язок із внутрішнім потенціалом;

- стимулювати творчий самовираз, що є ключовим механізмом духовного розвитку.

Передумовами програми є врахування особливостей самопізнання у осіб зрілого віку, а також ґрунтується на певних теоретичних і практичних засадах. Зокрема, враховується, що особи зрілого віку нерідко переживають переоцінку життєвих цінностей, потребу в переосмисленні власного життєвого шляху, внутрішню напругу, пов'язану зі змінами соціальних ролей, пошук джерел духовної опори й автентичності. Тому саме в цей віковий період зростає потреба у практиках самопізнання, рефлексії та духовного саморозвитку.

Ефективність арттерапії встановлена у сучасні дослідження (у т.ч. за 2020–2025 рр.), які підтверджують позитивний вплив творчих методів на емоційну регуляцію; здатність мистецьких символів активізувати приховані ресурси; глибину інтроспекції через невербальні образи; підвищення суб'єктивного благополуччя. У розвитку соціально-духовної сфери важливо значення набуває саме групова терапія. Групова форма дозволяє посилити ефект взаємної підтримки, створити безпечне “поле” для саморозкриття, зменшити відчуття ізольованості, підвищити мотивацію до внутрішніх змін. У програмі враховано сучасні тенденції психологічної практики. У 2020–2025 рр. у світі активно розвивалися мультимодальні арттерапевтичні програми, поєднання невербальної терапії й роботи з цінностями, практики майндфулнес, тілесної усвідомленості, символдрами, МАК, проєктивних технік. Це дозволило створити програму, що відповідає сучасним науковим підходам у психологічній допомозі дорослому населенню.

Програма є 12-тижневим комплексом групових занять, спрямованим на гармонізацію внутрішнього стану, розвиток глибинного самоусвідомлення та формування духовного самостійного ресурсу особистості.

Узагальнено програма передбачає використання арттерапевтичних технік (малювання, колаж, символічні образи, робота з кольором і формою);

включення вправ з метафоричними асоціативними картами; техніки тілесного усвідомлення; елементи майндфулнес і медитативних практик; груповий діалог, безпечні форми обговорення та саморозкриття; поетапне посилення глибини інсайтів; підсумкову інтеграцію отриманих змін.

Програма структурована так, щоб від поступової роботи з емоціями перейти до глибинних ціннісно-духовних аспектів особистості.

Основні принципи впровадження Програми:

Принцип гуманістичної орієнтації. Повага до унікальності особистості, її прав, досвіду, життєвого шляху, внутрішньої гідності.

Принцип безпеки і конфіденційності. Створення простору психологічного комфорту, де кожен може відкриватися настільки, наскільки готовий.

Принцип добровільності. Участь у творчих і рефлексивних процесах є виключно за бажанням.

Принцип цілісності особистості. Розгляд людини на трьох рівнях: емоційному, когнітивному й духовному.

Принцип символічності. Використання й інтерпретація образів як способу доступу до внутрішніх структур “Я”.

Принцип рефлексивності. Постійне повернення до усвідомлення власних станів, процесів і змін.

Принцип розвитку. Кожне заняття логічно продовжує попереднє та веде учасника шляхом поступового особистісного зростання.

Під час створення програми враховано сучасні міжнародні та вітчизняні практики арттерапії (2020–2025 рр.); дослідження у сфері психології самопізнання, емоційного інтелекту та духовного розвитку; концепцію цілісної особистості та інтегративного підходу; потреби осіб зрілого віку у відновленні внутрішнього балансу; рекомендації щодо фасилітованих групових форматів; принципи етичної психологічної допомоги.

Програма включає три основних етапи.

Підготовчий (організаційно-діагностичний).

Передбачає формування групи, визначення правил і рамок; первинну діагностику емоційного стану, рівня самопізнання, очікувань; створення атмосфери довіри; введення в символічний, творчий та груповий простір; визначення індивідуальних та групових цілей.

Основний (терапевтично-розвивальний).

10 тижнів роботи, спрямованих на поглиблення самопізнання, опрацювання емоцій, тілесну усвідомленість, духовно-ціннісний розвиток, інтеграцію нового досвіду через арт-техніки.

Методи: малювання, колаж, робота з МАК-картами, метафоричне письмо, пластична імпровізація, тілесні практики, рольова символізація, танцювальні вправи, музика.

Містить:

- систематичні арттерапевтичні сесії;
- роботу з почуттями, внутрішніми образами, життєвими цінностями;
- активізацію візуально-символічного мислення;
- вправи на тілесне усвідомлення;
- роботу з метафорами, сенсами, духовними орієнтирами;
- розвиток рефлексії та інтеграцію нового досвіду.

Цей етап є найбільш тривалим і структурно поділяється на кілька блоків (емоційний, особистісно-ціннісний, духовно-ресурсний). Приклади тренінгів, що входять до цього блоку наведено у Додатках К-О.

Підсумковий (інтегрально-рефлексивний). Рефлексія особистісних змін.

Інтеграція отриманого досвіду у життєві стратегії.

Оцінка ефективності програми.

Створення підсумкового арт-проєкту «Моя історія змін».

Включає узагальнення змін, що відбулися; створення підсумкового арттерапевтичного продукту (символічної роботи, колажу, мандали); обговорення досягнутих результатів; повторну діагностику; формування індивідуальних планів подальшого духовного розвитку; завершення групового процесу в атмосфері вдячності та підтримки.

При реалізації Програми обов'язково враховуються етичні питання.

Інформована згода, можливість у будь-який момент припинити участь.

- Конфіденційність творчих робіт (попросити дозвіл на використання робіт у публікаціях / презентаціях).
- План дій при виявленні клінічно значущих симптомів (реферал до спеціаліста).
- Рекомендовано вести короткі якісні інтерв'ю (півструктуровані) з 6–8 учасниками після завершення для глибшого розуміння впливу на самопізнання та духовність. Це дасть тлумачення кількісних змін.
- Наголос на процесі, не на кінцевому результаті «вмілості»; використовувати відкриті питання для рефлексії.
- Адаптувати очікування до фізичних обмежень учасників (поставити стільці, перерви).
- Записувати випадки, коли учасники виявляють сильні емоції, мати план супроводу.

Орієнтири та очікування від впровадження Програми групових тренінгів за використання методів арттерапії для осіб зрілого віку.

1. Підвищення рівня самопізнання та внутрішньої усвідомленості.

Передбачається, що учасники навчатимуться: точніше розпізнавати власні переживання, емоції та потреби; розмежовувати внутрішні та зовнішні мотиви; усвідомлювати особисті установки, цінності, життєві сценарії; реалістично оцінювати власні сильні та вразливі сторони.

2. Покращення емоційної саморегуляції та стресостійкості.

Очікується від учасників збільшення емоційної гнучкості; розвиток здатності управляти інтенсивними переживаннями через арттерапевтичні техніки; зниження рівня тривожності, напруги, внутрішнього конфлікту; формування конструктивних способів самодопомоги.

3. Поглиблення духовно-ціннісного розвитку

Учасники можуть продемонструвати ясніше усвідомлення власних життєвих смислів; формування більш цілісної картини внутрішнього світу; зростання

відчуття гармонії, внутрішньої стабільності та «опори на себе»; розвиток духовної чутливості, інтуїції, здатності до рефлексії.

4. Розвиток творчого потенціалу та образного мислення.

Програма має забезпечити активацію творчих здібностей як ресурсу самопізнання; вільне використання образів, символів і метафор для вираження складних станів; розширення репертуару способів мислення і проблем-орієнтованих стратегій.

5. Поліпшення якості міжособистісної взаємодії.

У результаті групової роботи очікується підвищення емпатії та здатності до прийняття; покращення комунікативної відкритості; розвиток навичок екологічного вираження почуттів; зменшення внутрішньої ізоляції, підвищення довіри до інших.

6. Зміцнення внутрішніх ресурсів і позитивної самооцінки.

Програма повинна сприяти формуванню більш стабільного почуття власної цінності; зростанню віри у власні можливості; розширенню ресурсного поля (цінностей, підтримок, внутрішніх якостей); зменшенню самокритичності та негативного самосприйняття.

7. Трансформація дезадаптивних поведінкових патернів.

Можливі заміна старих нефункціональних моделей реагування більш конструктивними; підвищення здатності приймати рішення; зростання особистісної відповідальності; покращення взаємодії у сім'ї та професійному середовищі.

8. Інтеграція особистісних змін у повсякденне життя.

Після завершення програми учасники будуть здатні використовувати арттерапевтичні техніки як інструменти саморегуляції; підтримувати особисту рефлексивну практику; усвідомлено планувати власний розвиток; інтегрувати отриманий досвід у систему життєвих рішень.

Комплексний вплив програми має забезпечити:

9. зростання особистісної зрілості,

10. підвищення якості життя,

11. посилення психологічного благополуччя,

12. формування духовного та екзистенційного потенціалу учасників.

Обґрунтування чому Програма сприяє духовному зростанню.

Взаємозв'язок психологічних процесів Самопізнання → усвідомлення цінностей → духовні сенси. Арттерапія активізує несвідомі процеси, допомагаючи учасникам дати форму внутрішнім переживанням і цінностям. Це поглиблює самоусвідомлення, що у психології розглядається як основа духовного розвитку.

Тілесні техніки підсилюють контакт із внутрішнім “Я”. Тілесне усвідомлення формує відчуття присутності, опори та реалістичності самосприйняття – необхідні умови для глибинної рефлексії та духовної рівноваги.

Комбінація онлайн-рефлексії й офлайн-проживання забезпечує цілісний розвиток. Онлайн-формат сприяє самоаналізу, офлайн – тілесному та емоційному проживанню. Це відповідає сучасним мультимодальним моделям психологічного розвитку.

Арттерапевтичні техніки сприяють інтеграції внутрішніх частин. Створення образів, символів та метафор допомагає встановити зв'язок між свідомими й несвідомими процесами – важлива умова формування духовної цілісності.

Програма має чітку спрямованість у динаміці: емоції → цінності → інтеграція → духовні сенси. Послідовність побудована на засадах гуманістичної та екзистенційної психології.

3.4. Аналіз результатів впровадження Програми групових тренінгів із використанням арттерапевтичних методів для самопізнання та духовного саморозвитку осіб зрілого віку

3.4.1. Оцінювання впливу арт-терапії на результати тестування респондентів з використанням багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела

Результати тестування з використанням багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела респондентів експериментальної (ЕГ) і контрольної груп (КГ) представлено у таблиці 3.6.

Загалом, за результатами другого тестування (Т2) в експериментальній групі зафіксовано зміни у 35 осіб (100%) за тим чи іншим фактором за опитувальником Р.Кеттела (Рис.3.1). Так, за факторами О та Q₄ спостерігали помітне вірогідне ($p < 0,01$) зменшення середнього значення стенив (на 1,4 та 1 балів, відповідно) (Табл.3.6). Відомо, що загальне зниження тривожних симптомів (фактор О) у дослідженнях арт-терапії логічно веде до зменшення самооцінного побоювання та сумнівів. Техніки релаксації, символічне опрацювання внутрішнього напруження, групова підтримка - це зменшує суб'єктивну напруженість і тривогу.

Таблиця 3.6

Результати тестування респондентів експериментальної (ЕГ, до та після арт-терапії) і контрольної груп (КГ, перше та друге тестування) за використання 16PF

№	Фактор	Групи учасників				$\eta^2_{x_s}, \%$	F
		ЕГ		КГ			
		T1	T2	T1	T2		
1	A	3,4±0,22 ^a	4,1±0,25 ^b	4,0±0,37	4,1±0,33	0,80	2,1
2	B	3,9±0,33	4,0±0,31	4,3±0,31	4,2±0,24	0,03	0,1
3	C	5,5±0,32	6,1±0,27	5,5±0,33	5,5±0,31	0,24	1,8
4	E	6,5±0,27	6,6±0,22	6,6±0,30	6,6±0,30	0,01	0,1
5	F	4,4±0,34	4,7±0,18	4,5±0,30	4,6±0,29	0,16	0,9
6	G	6,9±0,25	6,8±0,23	7,0±0,33	6,9±0,32	0,01	0,1
7	H	3,7±0,19 ^a	4,3±0,22 ^b	4,7±0,30	4,6±0,31	0,56	2,9
8	I	4,7±0,35	4,7±0,28	4,5±0,29	4,7±0,30	0,0	0,0
9	L	8,3±0,20 ^b	7,7±0,22 ^a	7,7±0,33	7,6±0,31	0,13	3,0
10	M	5,9±0,23	6,0±0,26	5,7±0,37	5,8±0,35	0,01	0,1
11	N	4,8±0,32	4,3±0,29	5,0±0,25	5,1±0,31	0,33	0,2
12	O	5,9±0,41 ^c	4,5±0,21 ^d	5,7±0,39	5,8±0,35	2,06 ^e	10,0
13	Q1	4,6±0,33	5,1±0,27	4,7±0,43	4,8±0,42	0,27	1,5
14	Q2	6,2±0,33	6,1±0,31	6,0±0,33	5,9±0,32	0,0	0,0
15	Q3	6,7±0,34	6,6±0,38	6,6±0,27	6,5±0,27	0,0	0,0
16	Q4	4,9±0,24 ^c	3,9±0,16 ^d	4,8±0,26	4,8±0,27	1,45 ^e	13,4

Примітка. b:a – $p < 0,05$; c:d – $p < 0,01$ (критерій Ст'юдента); e – $p < 0,001$ (критерій Фішера).

Показано за результатами систематичних оглядів, а також емпіричних досліджень, що існує зниження стресу та тривоги (фактор Q₄) після арт-терапії [1,2,5,8].

За факторами L та N також було помічене зменшення середнього значення стевів, но помірне (на 0,6 та 0,5 балів, відповідно). За факторомі L зміни були вірогідними ($p < 0,05$), а за фактором N – невірогідними ($p > 0,05$).

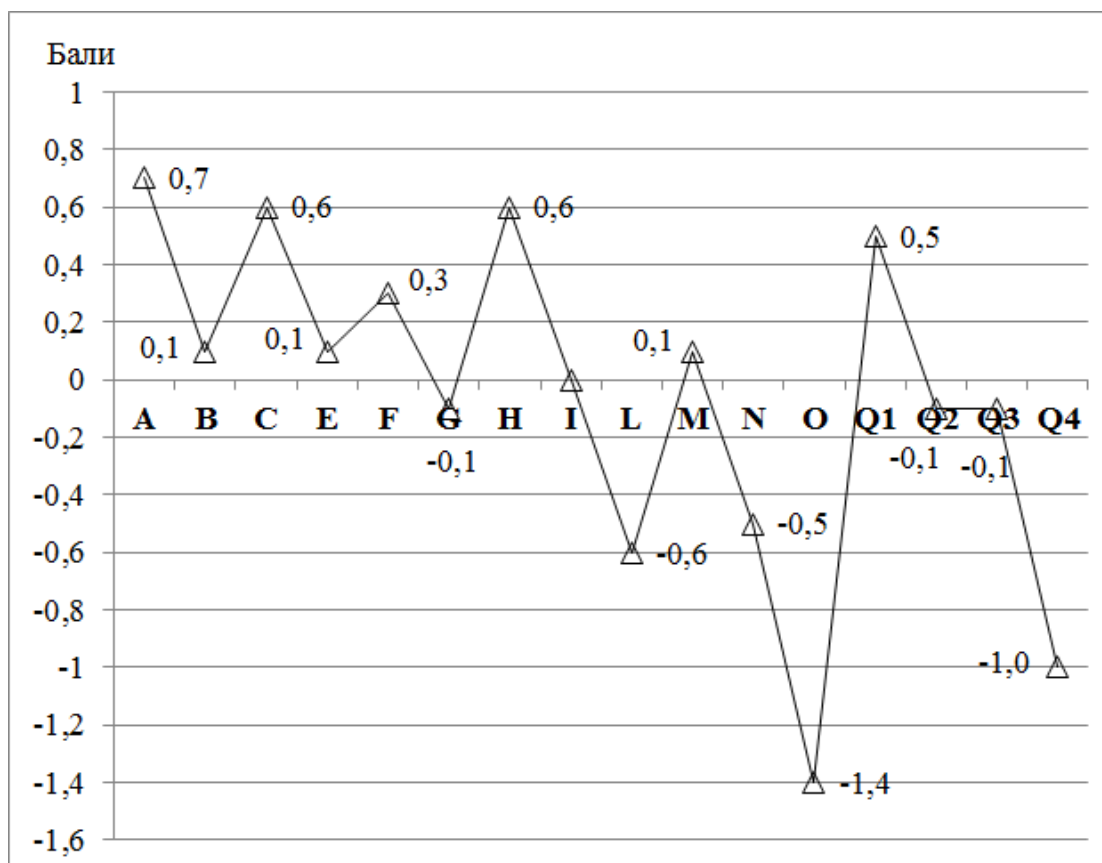


Рис. 3.1. Різниця між результатами тестування з використанням багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела респондентів експериментальної групи до та після участі у Програмі

Арт-терапії підвищує довіру в групі, тому підозрілість (фактор L) може знизитись; проте цей показник менш стабільний і залежить від попереднього рівня. Також групова відкритість може знизити крайню закритість, відповідно може проявитись прямотліїність, а дипломатичність знизиться (фактор N) [3, 5, 7].

За факторами А та Н спостерігали помірно вірогідне ($p < 0,05$) збільшення середнього значення стенів (на 0,7 та 0,6 балів, відповідно). Групові арт-зайняття покращують соціальну взаємодію, готовність ділитись (фактор А), це підсилює соціальну відкритість і теплоту в міжособистісних стосунках. Арт-терапія у групі створює безпечне експресивне поле, що сприяє емпатії, взаємному розумінню і відвертості (учасники діляться образами, відчуттями). Це сприяє розвитку теплих міжособистісних установок [2,3,5,7].

За іншими факторами спостерігали помірно та низьке невірогідне збільшення середнього значення стенів (на 0,1-0,6 балів). Ліше за фактором І змін після арт-терапії не спостерігали.

Загальна характеристика зміни особистісного профілю учасників програми може бути представлена через середньогрупові характеристики змін за час участі у програмі психологічних тренінгів у напрямі самопізнання. Встановлено зміни в середньому по експериментальній групі за 15 факторами опитувальника Р.Кеттелла (табл.3.7).

Зміни за факторами показують, що арт-терапевтична програма сприяла підвищенню емоційної відкритості, довіри та групової згуртованості (А, Н, L, N); зростанню когнітивної та емоційної регуляції (В, С, Е, F); значному зниженню тривожності та внутрішнього напруження (О, Q4); розвитку творчості й символічного мислення (М); зменшенню надмірного контролю і нормативності (G, Q3).

При порівнянні результатів тестування з використанням багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела респондентів контрольної групи (перше та друге тестування) вірогідних змін за різними факторами встановлено не було.

Дисперсійний однофакторний аналіз (ANOVA) впливу арт-терапії на результати тестування осіб зрілого віку з використанням багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела показав наявність вірогідного ($p < 0,001$) впливу за факторами О та Q₄ (сила впливу – 2,06 % та 1,45%,

відповідно). За іншими факторами сила впливу колівалась в межах від 0,0 до 0,8. Вірогідного впливу за цими факторами, у середньому по групі, встановлено не було.

Таблиця 3.7.

Інтерпретація змін після інтервенції за результатами психодіагностичного тестування у середньому по експериментальній групі

№	Фактор	Напрямок змін	Психологічна інтерпретація
1	A	↑ ^a	Зростання емпатійності, відкритості в міжособистісній взаємодії, підвищення довіри та готовності до емоційного контакту.
2	B	↑	Покращення когнітивної включеності, гнучкості мислення та здатності усвідомлювати внутрішні процеси через арт-медіацію.
3	C	↑	Зростання стійкості до стресу, кращий контроль емоцій, зменшення емоційних коливань, стабілізація саморегуляції.
4	E	↑	Формування більшої впевненості, активності, здатності відстоювати свої кордони та проявляти ініціативу.
5	F	↑	Підвищення емоційної виразності, спонтанності, енергійності, що часто є ефектом творчої роботи
6	G	↓	Релаксація надмірної нормативності, формальнішу гнучкість, зменшення внутрішніх «жорстких» правил — підвищення автентичності.
7	H	↑ ^a	Значне збільшення соціальної впевненості, зниження соціальної тривоги, легше включення в групову взаємодію.
8	I	немає	Залишається стабільною емоційність і чутливість
9	L	↓ ^a	Зростання довіри до оточення, мінімізація інтерпретаційної настороженості, зменшення внутрішніх напружень у стосунках.
10	M	↑	Підсилення творчої уяви, фантазійності, здатності до внутрішнього символічного мислення (класичний ефект арт-терапії).
11	N	↓	Більша відкритість, готовність ділитися внутрішніми станами, зменшення дистанційованості від групи.
12	O	↓ ^b	Зменшення почуття провини, самокритики, страхів негативної оцінки; підвищення впевненості в собі.
13	Q1	↑	Більша відкритість до нового, психологічна гнучкість, готовність пробувати нові стратегії саморозвитку.
14	Q2	↓	Більше прагнення до підтримки та взаємодії, розвиток групової залученості, зменшення ізоляції.
15	Q3	↓	Послаблення надмірного самоконтролю, більш вільне вираження емоцій і спонтанності, зменшення внутрішніх вимогливих стандартів.
16	Q4	↓ ^b	Значне зниження внутрішньої напруги, дратівливості, стресового фону; гармонізація психоемоційного стану.

Примітка. a – $p < 0,05$; b – $p < 0,01$ (критерій Ст'юдента);

3.4.2. Вплив арттерапії на рівень стресостійкості

Були виявлені чіткі відмінності між особами зрілого віку експериментальної групи до ($14,6 \pm 1,13$) і після ($19,3 \pm 0,80$) арт-терапії за індексом стресостійкості. Порівняльний аналіз показав, що під впливом арт-терапії показники індексу стресостійкості значно зросли ($p < 0,01$).

При порівнянні результатів тестування з використанням багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела респондентів контрольних груп вірогідних змін за індексом стресостійкості (перше та друге тестування, $16,7 \pm 1,05$ та $14,9 \pm 1,68$, відповідно) встановлено не було.

Найкращі зміни за індексом стресостійкості під впливом арт-терапії спостерігали у Юлії 1 (з 0 до 15). Різницю між результатами індивідуального тестування Юлії 1 з використанням багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела до та після арт-терапії представлено на Рис.3.2. Встановлено, що зміни за всіма факторами були вірогідні (індекс RCI). Також значні зміни за індексом стресостійкості були у Кароліні Т. (з 12 до 23), Надії Д. (з 5 до 16), Сергія П. (з 8 до 19), Євгенії Ф. (з 7 до 18).

Різницю між результатами індивідуального тестування Кароліна Т. з використанням багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела до та після арт-терапії представлено на Рис.3.3.

У двох осіб (Алла 2, Галіна С.) спостерігали зменшення показників індексу стресостійкості після арт-терапії (з 21 до 18 та з 16 до 15, відповідно). Різницю між результатами індивідуального тестування Алли 2 з використанням багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела до та після арт-терапії представлено на Рис.3.4.

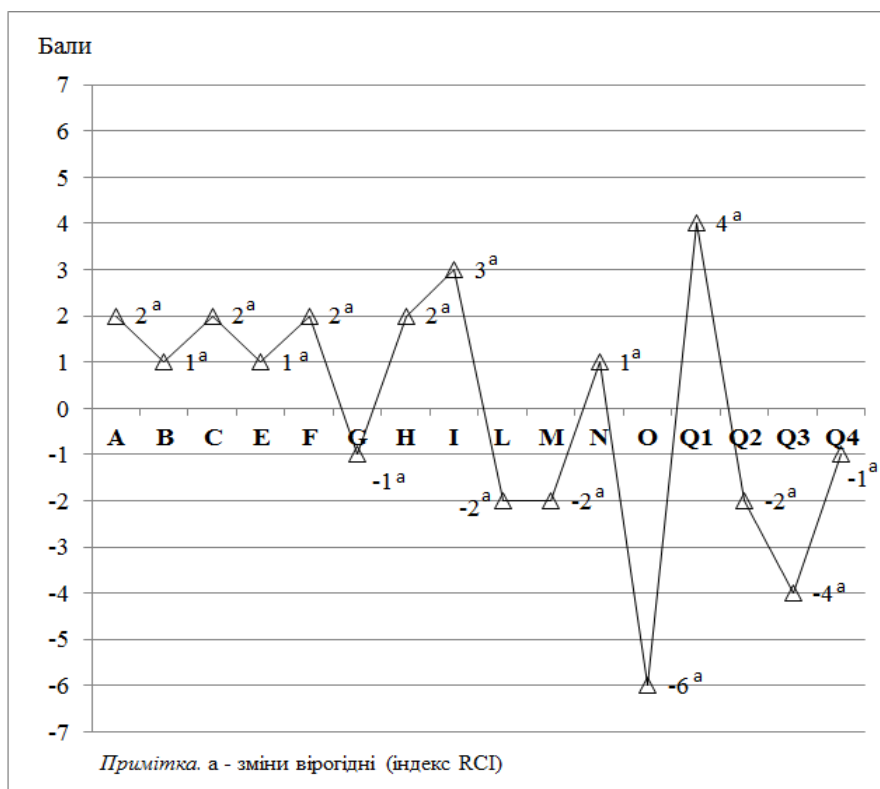


Рис. 3.2. Різниця між результатами індивідуального тестування Юлії 1 з використанням 16 PF до та після участі у Програмі.

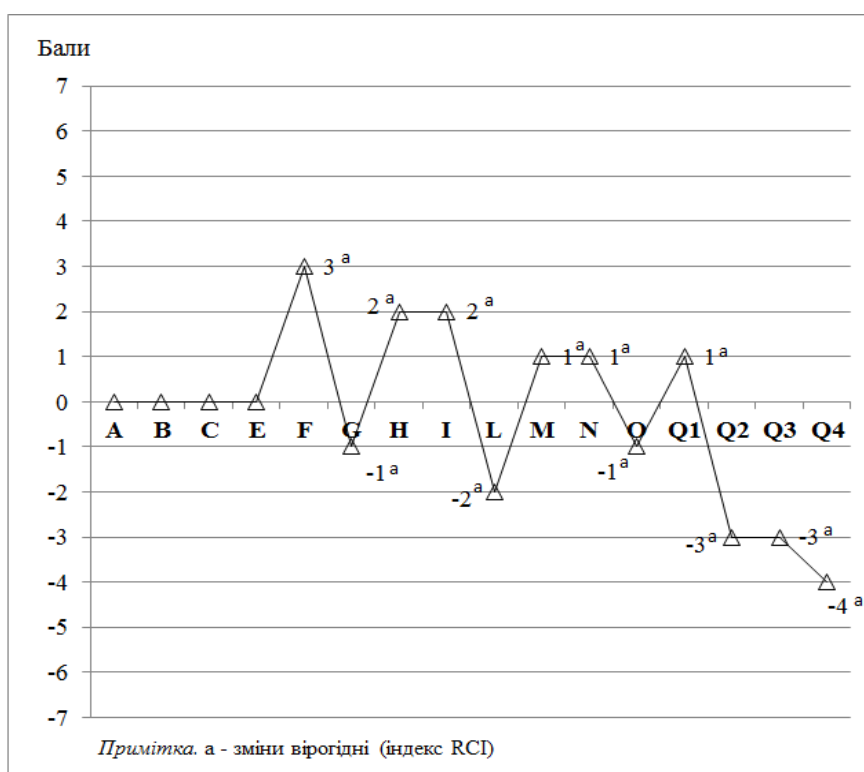


Рис. 3.3. Різниця між результатами індивідуального тестування Кароліни Т. з використанням 16 PF до та після участі у Програмі.

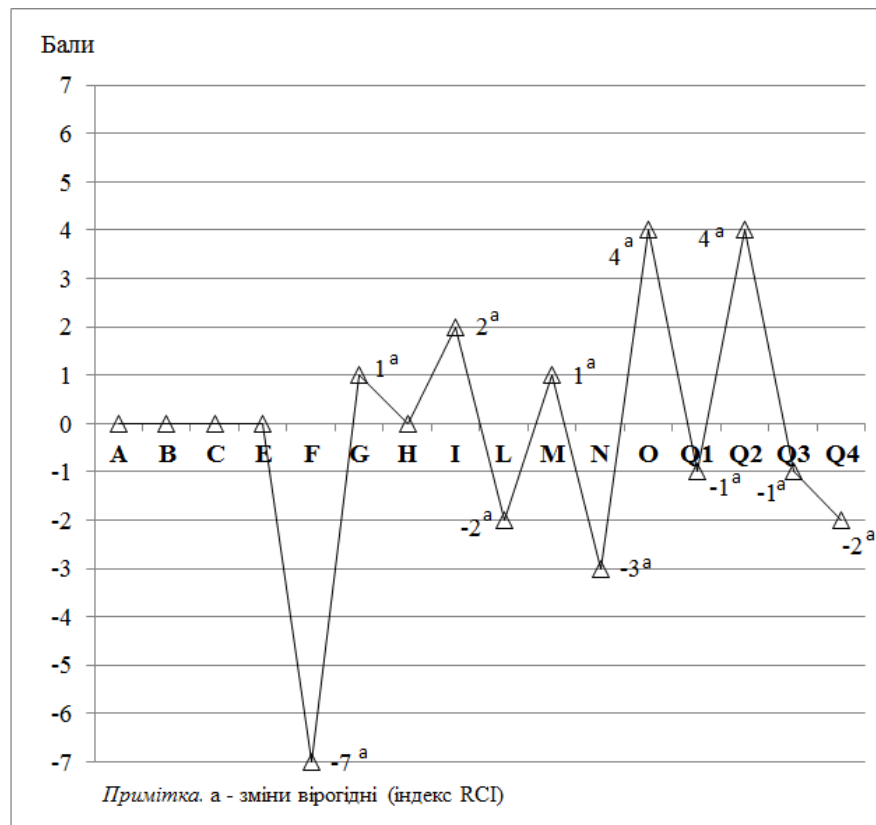


Рис.3.4. Різниця між результатами індивідуального тестування Алли 2 з використанням багатofакторного особистісного опитувальника Р.Кеттела до та після курсу арт-терапії

Дисперсійний однофакторний аналіз (ANOVA) Програми тренінгів за використання арт-терапії на результати тестування осіб зрілого віку з використанням багатofакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела показав наявність вірогідного ($p < 0,01$) впливу за індексом стресостійкості. Сила впливу арт-терапії склала – 1,9 %.

3.5. Дослідження впливу програми тренінгів на духовний розвиток

3.5.1. Дослідження динаміки результатів тестування за факторами 16PF, що пов'язані з духовним саморозвитком

Духовний розвиток у психології пов'язують із такими особистими характеристиками: умінням усвідомлювати власні емоції та цінності; розвиненою емпатією; внутрішньою зібраністю та стійкістю; гармонійними

ресурсами «Я»; зниженням внутрішніх конфліктів; готовністю до конструктивної взаємодії з іншими. Ці критерії добре узгоджуються з певними факторами Кеттела, тому саме їх зміни після арт-терапії можуть вважатися маркерами духовного зростання. Ключові фактори духовного розвитку є А, С, F, G, I, М (підвищуються при духовном зростанні), L, O, Q₄ (знижуються при духовном зростанні). Саме таке поєднання змін у профілі Кеттела у наукових роботах [2, 3, 5, 7, 18, 19, 23] найчастіше пов'язують із розвитком: рефлексивності, внутрішньої гармонії, емпатії, самоприйняття, морально-ціннісної зрілості, здатності до конструктивної соціальної взаємодії.

За факторами, що певною мірою характеризують елементи духовного розвитку особистості (А, С, F, G, I, М, L, O, Q₄.) спостерігали зміни у всіх учасників після психологічної інтервенції (Додаток Ж) порівняно до результатів першого тестування (pre-test) (хоча б за одним з цих факторів). Індивідуальні зміни були статистично значущими у 35 осіб (за критерієм RCI).

За фактором А зростання показника зафіксовано у 16 осіб (45,7%). За фактором С зростання показника зафіксовано у 12 осіб (34,3%). За фактором F зростання показників зафіксовано у 15 осіб (42,9%). За фактором G зростання зафіксовано у 13 осіб (37,1%). За фактором I зростання зафіксовано у 14 осіб (40%). За фактором М зростання зафіксовано у 12 осіб (34,3%). Всі зміни були статистично значущими за критерієм RCI.

За фактором L зниження зафіксовано у 15 осіб (42,9%). За фактором O зниження показників зафіксовано у 24 осіб (68,6%). За фактором Q₄ зниження зафіксовано у 21 осіб (60%). Зміни за цими факторами за час проходження програми (різниця між T1 та T2) були статистично значущими. За фактором MD не встановлено статистично значущих змін, що вказує на адекватність самооцінки у більшості осіб (свідчить про процес самоусвідомлення за період від T1 до T2).

Для оцінювання результатів психологічної інтервенції (Програми психологічного розвитку) на основі аналізу результатів наукових досліджень

розроблено інтегральний показник, що певною мірою характеризує стан духовного розвитку особи на момент першого (Т1) та другого тестування (Т2). До складу пропонованого індексу духовного розвитку (ІДР) входять дев'ять факторів 16 PF:

$$\text{ІДР} = (\text{A}+\text{C}+\text{F}+\text{G}+\text{I}+\text{M}) - (\text{L}+\text{O}+\text{Q}_4)$$

Для узагальнюючої характеристики змін у духовному профілі особистості після психологічної інтервенції для експериментальної групи використовували індекс духовного зростання (ІДЗ) за формулою:

$$\text{ІДЗ} = \text{ІДР} (\text{T2}) - \text{ІДР} (\text{T1}).$$

Середнє значення індекса духовного зростання для експериментальної групи становило 4,7. Індивідуальні значення ІДЗ у учасників експериментальної групи коливалися у межах від -5 до +16. Не продемонстрували духовного зростання за інтегральним показником 7 осіб (20%), достатньо високий рівень продемонстрували 8 осіб (22,9%). У Тамари Б. і Людмили Б. результат духовного зростання нейтральний (ІДЗ=0). Решта учасників експериментальної групи за показником ІДЗ показали невисокі позитивні результати (від +1 до +9).

Індивідуальний аналіз результатів тестування показав, що участь у програмі психологічного розвитку сприяло покращенню показників за хоча б одним фактором цього блоку у 34 осіб (97%).

Найкращі зміни у розрізі духовного зростання після арт-терапії спостерігали у Юлії 2 (Рис.3.5.). За результатами 16PF після участі у програмі арттерапії у респондента спостерігається комплекс позитивних змін, що можуть свідчити про розвиток саморегуляції, підвищення відповідальності, емоційної усвідомленості та зниження внутрішньої напруги. Найсуттєвіше зростання відзначено за фактором G (+6), що є інтегральною характеристикою відповідальності, внутрішньої дисципліни та формування чіткіших морально-ціннісних орієнтирів. Це вказує на більш впорядкований стиль життя та посилення здатності діяти у відповідності до власних принципів. Зростання за факторами А (+2) та І (+3) відображає відкритість до

взаємодії, зростання емпатії та інтуїтивності, кращу здатність бути у контакті з власними почуттями. Це важливі маркери розвитку емоційної та духовної чутливості. Зниження факторів L (-3), O (-1) та особливо Q4 (-5) свідчить про зменшення підозрливості, тривожних очікувань і внутрішнього напруження. Виснажливі емоційні переживання, що могли бути притаманні до терапії, значно пом'якшилися. Помірне зниження M (-2) може означати перехід від надмірної мрійливості до більш реалістичного та практично орієнтованого мислення.

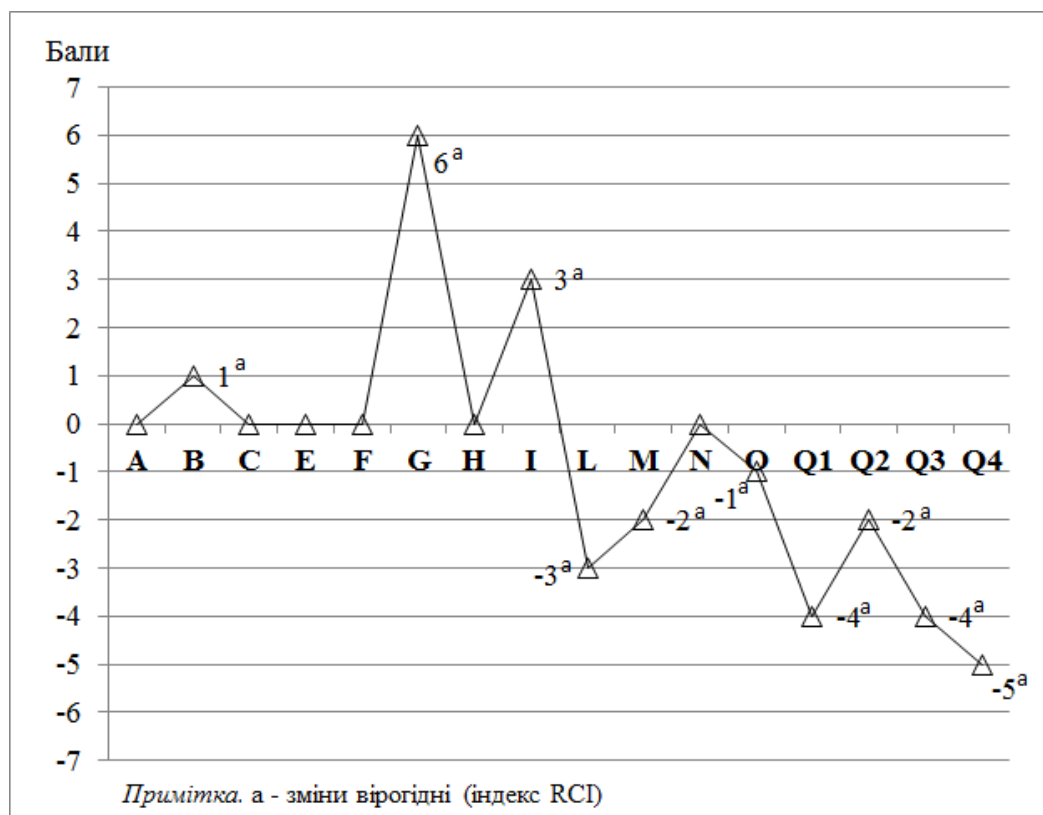


Рис. 3.5. Різниця між результатами індивідуального тестування Юлії 2 з використанням багатофакторного особистісного опитувальника Р.Кеттела до та після арт-терапії

Значне підвищення за факторами G, I та зменшення за факторами L, Q₄ демонструє важливі зміни у духовном розвитку респондента. Нечутливість до арт-терапії і навіть незначне погіршення рівня духовного розвитку за рахунок значного підвищення показників факторів O і Q₄ продемонстрував Дмитро Б. (Рис.3.6).

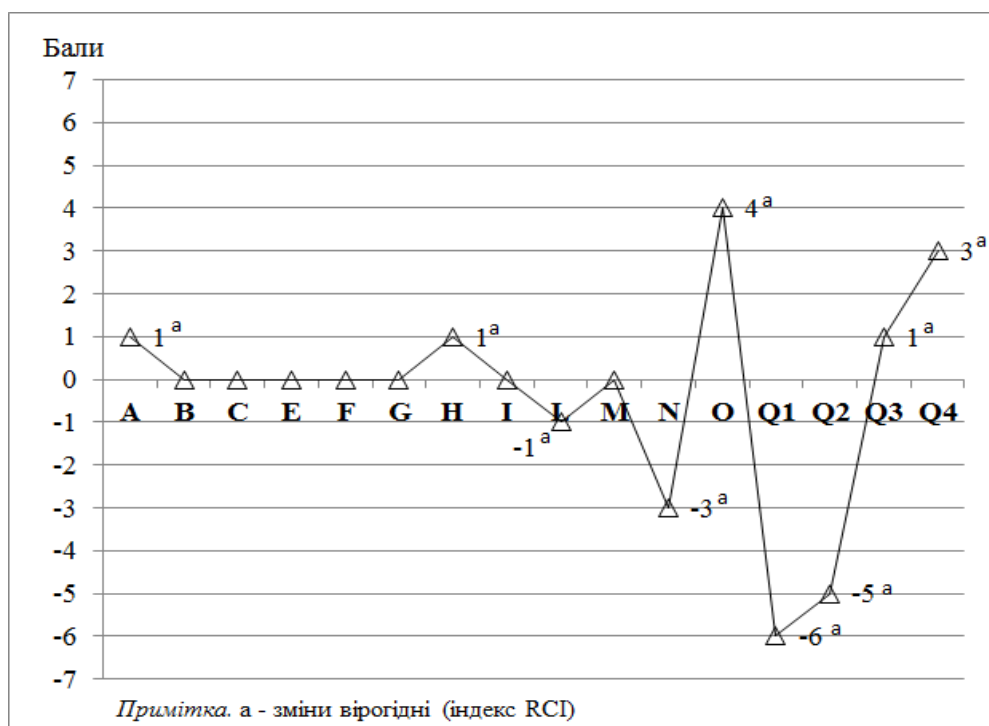


Рис. 3.6. Різниця між результатами індивідуального тестування Дмитро Б. з використанням багатofакторного особистісного опитувальника Р.Кеттела до та після Програми

3.5.2. Оцінювання результатів зворотнього зв'язку після участі у програмі (аналіз якісних результатів)

Для оцінювання результатів участі у Програмі групових тренінгів із використанням арттерапевтичних методів для самопізнання та духовного саморозвитку осіб зрілого віку для учасників експериментальної групи проведено опитування. Розроблений авторський опитувальник (Додаток В) допомагає оцінити вплив арттерапевтичної програми на емоційний стан, рівень стресу, саморефлексію та соціальне функціонування учасників.

Опитувальник складається з 5 субшкал (табл.3.8).

Таблиця 3.8

Принципи побудови опитувальника і інтерпретації результатів

Субшкала	Результати опитування, бал	
	Ліміти	Поріг «високого» результату
Емоційний стан	4-20	≥ 16
Стрес і внутрішні ресурси	3-15	≥ 12
Саморефлексія та самовираження	3-15	≥ 12
Соціальне функціонування	2-10	≥ 8
Мотивація і загальна оцінка програми	3-15	≥ 12

Рівень впливу Програми можна інтерпретувати за показниками узагальнюючих балів у середньому по групі (табл.3.9).

Таблиця 3.9

**Алгоритм підсумкового оцінювання результатів опитування за
опитувальником зворотнього зв'язку**

Рівень впливу програми	Діапазон балів	Інтерпретація
Низький	15-34	Мінімальний вплив арттерапії, незначні зміни у станах та поведінці
Помірний	35-54	Відчутний ефект, часткові позитивні зміни, але не всі сфери зачеплені
Високий	55-75	Значний позитивний вплив у більшості психологічних доменів

Середній бал за результатами опитування по групі становив 66,44. Отже, зафіксовано значний позитивний вплив Програми арттерапевтичних методів для самопізнання та саморозвитку у більшості психологічних доменів.

Учасники експериментальної групи пройшли опитування протягом тижневого терміну після завершення Програми групових тренінгів для розвитку самопізнання та духовного саморозвитку (табл.3.10).

За результатами опитування високий рівень емоційного стану підтвердили 65,7% учасників, збільшення внутрішніх ресурсів на високому рівні спостерігали 94,3% учасників, високий рівень саморефлексії та самовираження відмічали 82,9% учасників, високий рівень соціальної взаємодії спостерігали 91,4% респондентів. Продемонстрували високий рівень мотивації та задоволення програмою 97,1% учасників.

За узагальнюючим показником по 5 шкалам опитувальника 100% респондентів отримали високі бали. Отже, можна вважати проведення Програми ефективним для учасників експериментальної групи.

Таблиця 3.10.

**Узагальнені результати зворотнього зв'язку учасників
експериментальної групи після завершення Програми**

Субшкала	Результати опитування, бал		Учасники з високим результатом, %
	Ліміти	Середній	
Емоційний стан	10-20	17	65,7
Стрес і внутрішні ресурси	10-15	13,4	94,3
Саморефлексія та самовираження	10-15	13,1	82,9
Соціальне функціонування	7-10	9	91,4
Мотивація і загальна оцінка програми	8-15	14	71,4
Загальний результат	55-74	66,44	100

З метою якісного аналізу результатів проаналізовано відповіді на відкриті питання опитувальника зворотнього зв'язку. Певна кількість учасників (20%) програми після її завершення продемонстрували покращення показників, що вказують на духовне зростання, за всіма 9 факторами 16PF. У цих учасників духовне зростання було підтверджено і за результатами підсумкового опитування. Більшість з них вказували на покращення загального настрою, бажання щось змінювати і рухатися до встановлених цілей. 97% респондентів вказували на зростання життєвої мотивації. Зниження рівня тривожності і відчуття підтримки зафіксували у відповідях на відкриті питання понад 80% респондентів. Переважна більшість учасників групи (понад 90%) вказували у відповідях на відкриті питання про покращення соціальної адаптації.

Про розвиток творчих навичок повідомили 60% учасників. Частина з них записалися до груп психологічного розвитку, зайнялися йогою, малюванням та ліпленням з глини. Дані активності є доступними у межах Кременецької громади і сприятимуть закріпленню отриманих за використання Програми психологічного розвитку ефектів. Планується додаткове тестування у цієї групи для підтвердження стійкості духовного зростання (через 3-6 місяців після завершення програми арт-терапії).

Індивідуальний узагальнюючий психоаналіз учасників експериментальної групи показав наявність високого позитивного впливу.

Було проведено індивідуальний аналіз учасників групи за результатами опитування.

До прикладу, у респондента Юлія 2 результати опитувальника зворотнього зв'язку вказують на високий рівень змін за субшкалою 1 (20 балів), що відображає значну суб'єктивну користь від програми; респондент відчув помітні позитивні зміни у внутрішньому стані, самоусвідомленні та емоційній сфері. За субшкалою 2 зафіксовано високий рівень (15 балів), що показує посилення навичок емоційної регуляції, здатність розпізнавати власні переживання та впливати на їхню інтенсивність. За субшкалою 3 продемонстровано середньо-помірний рівень змін (14 балів), що вказує на розвиток здатності до рефлексії, осмислення свого життєвого досвіду та прийняття нових сенсів. За субшкалою 4 показано високий рівень (10 балів) – респондент показав високий рівень інсайтів та розкриття глибинних переживань. Вплив Програми максимально позитивний - збільшення емпатії, готовність до внутрішньої перебудови стереотипів та відкритість до міжособистісних контактів і позитивне сприйняття себе у світі. Високий показник за субшкалою 5 (15 балів) відображає зміцнення навичок саморегуляції, релаксації, зниження внутрішньої напруги, що корелює із результатами 16PF (Q4) (див.рис.3.5).

Інтегральний психологічний висновок про психологічні зміни після участі Юлії 2 у експериментальній групі :

«Респондент демонструє виражені позитивні зміни, що характерні для проходження Програми психологічної інтервенції з використанням арттерапії, спрямованої на самопізнання і духовний саморозвиток. Відповідальність і внутрішня організованість помітно зросли, що створює стабільніший фундамент для особистісного зростання (фактор G +6); зниження внутрішньої напруги та тривожності (Q4 -5, L -3, O -1) свідчить про значне емоційне розвантаження і формування більш спокійного внутрішнього стану; емоційна відкритість, теплість та інтуїтивність (A +2, I +3) стали більш вираженими, що вказує на розширення здатності до емпатії

та глибшого переживання власного досвіду. Опитувальник зворотного зв'язку підтверджує внутрішнє відчуття значного покращення, що показують високі бали першої, другої, четвертої, п'ятої субшкал, що підтверджують значущість отриманих змін. Отримана динаміка свідчить про високий рівень духовного саморозвитку, що проявляється через зростання усвідомленості й саморефлексії; пом'якшення емоційних конфліктів; покращення здатності до емпатії; формування стійкіших життєвих цінностей та внутрішніх орієнтирів; зростання гармонійності внутрішнього стану. Дані значні психологічні позитивні зміни підтверджуються аналізом відповідей на відкриті питання опитувальника зворотнього зв'язку, де Юлія 2 вказує на значне покращення мотивації до подальшого саморозвитку і бажання брати участь у психологічних програмах із самопізнання».

Деякі приклади розширених характеристик учасників експериментальної групи після завершення Програми наведено у Додатку П.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Участь у програмі сприяла покращенню показників, що асоційовані із духовним саморозвитком. Загалом, задоволення результатами проведеної Програми і бажання брати участь у наступних психологічних інтервенціях із використанням арттерапевтичних методів виявили 97% учасників.

ВИСНОВКИ

Методологічне забезпечення даного дослідження дозволяє комплексно, цілісно та глибоко осмислити самопізнання як багатовимірне явище, що інтегрує індивідуальні, духовні, соціокультурні й вікові компоненти. Саме поєднання різнорівневих методів – від загальнонаукових до особистісно залучених, що забезпечує не лише наукову достовірність результатів, а й гуманістичну чутливість до досліджуваного феномена. Такий підхід узгоджується з вітакультурною парадигмою гуманітарного знання, яка ставить у центр не лише знання «про», а й розуміння «звідки» і «для чого» самопізнання відбувається в конкретному культурному середовищі та духовному просторі людини зрілого віку.

1. За результатами проведених емпіричних досліджень існують чіткі вікові відмінності між молодими студентами та особами зрілого віку за рядом факторів Р.Кеттела: в емоційній стійкості, самоконтролі, відповідальності, імпульсивності, соціальній сміливості. Особи юнацького віку виявляють більшу поведінкову гнучкість, товариськість, але слабшу стабільність внутрішнього стану. У осіб зрілого віку проявляється більш зріла і передбачувана особистісна структура з кращим саморегулюванням, меншою імпульсивністю, вищим рівнем відповідальності та домінантності.

2. За результатами досліджень встановлено, що існують чіткі вікові відмінності між особами різного віку та статі за рівнем стресостійкості. Порівняльний аналіз показав значно вищий ($p < 0,01$) рівень стресостійкості в групі осіб зрілого віку порівняно до осіб юнацького віку. За використання розробленого індекса стресостійкості встановлено, що жінки мали статистично значуще більший рівень стресостійкості ($p < 0,01$) порівняно із чоловіками.

3. За результатами порівняльного аналізу результатів емпіричного дослідження, їх кількісного та якісного аналізу виявлено, що реалізація розробленої «Програми групових тренінгів із використанням арт-терапевтичних методів для самопізнання та духовного саморозвитку» має

високу ефективність для духовного саморозвитку осіб зрілого віку. Зафіксовано значний позитивний вплив у більшості психологічних доменів (емоційний стан, стрес і внутрішні ресурси, саморефлексія та самовираження, соціальне функціонування, внутрішня мотивація та ін).

4. Зміни за факторами 16 PF для ЕГ показують, що арт-терапевтична програма сприяла підвищенню емоційної відкритості, довіри та групової згуртованості (А, Н, L, N); зростанню когнітивної та емоційної регуляції (В, С, Е, F); значному зниженню тривожності та внутрішнього напруження (О, Q4); розвитку творчості й символічного мислення (М); зменшенню надмірного контролю і нормативності (G, Q3). Встановлено статистично значуще ($p < 0,01$) зростання рівня стресостійкості (за розробленим індексом стресостійкості) в експериментальній групі після участі у програмі групових тренінгів.

5. Аналіз результатів опитування за розробленим опитувальником зворотнього зв'язку у 65,7% учасників підтверджено високий рівень емоційного стану, збільшення внутрішніх ресурсів на високому рівні спостерігали 94,3% учасників, високий рівень саморефлексії та самовираження відмічали 82,9% учасників, високий рівень соціальної взаємодії спостерігали 91,4% респондентів. 97,1% учасників підтвердили високий рівень внутрішньої мотивації та задоволення програмою.

ПРОПОЗИЦІЇ

Використання результатів порівняльного аналізу особистісних характеристик осіб різного віку за опитувальником 16 PF. може бути корисним у практичній психології (кар'єрне консультування) та при розробці програм психологічного розвитку для різних вікових груп. Ці дані можуть бути корисними в освітньому середовищі (для адаптації студентів), у психологічному консультуванні, у програмах розвитку особистості.

Розроблені індекси стресостійкості та духовного зростання можуть бути використані як інтегральні показники при проведенні емпіричних досліджень у наукових дослідженнях та у практичній психології для

оцінювання і порівняльного аналізу рівня стресостійкості та духовного саморозвитку.

Розроблена і апробована «Програма групових тренінгів із використанням арт-терапевтичних методів для самопізнання та духовного саморозвитку» може бути ефективно застосована для поглиблення самопізнання і духовного саморозвитку осіб зрілого віку. Для ефективного результату важливо комплексно враховувати сукупність особистісних характеристик, рівня самоусвідомлення, а також соціальні та психологічні передумови самопізнання для контекстної адаптації змісту програми.

Для обґрунтованого висновку щодо духовного саморозвитку після інтервенції доцільно поєднувати кількісні (16PF, стандартизовані шкали) і якісні методи (опитувальники, тематичний аналіз інтерв'ю). Для підтвердження тривалого ефекту від психологічної інтервенції із застосуванням арттерапевтичних підходів доцільно у схему емпіричних досліджень додати третє тестування за 16PF після 3-6 місяців після завершення програми.

Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого розвитку самопізнання через цілеспрямовані арт-терапевтичні методи, що сприяють гармонізації внутрішнього світу людини. Для психолога, що досліджує тему самопізнання важливо розвивати рефлексивність як здатність до самостереження, самооцінки, самокритики, що має допомогти уникати проєкції власних проблем на клієнта, відстежувати ефективність власних методів та постійно вдосконалювати себе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія : Вікіпедія - вільна енциклопедія. - URL <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F>
2. Бедіченко О., Раєвська Я. Концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в Україні. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2024.3(64). С.5-11. Doi:10.32689/maur.psych.2024.3.1
3. Вікова психологія / Укл.: Дем'яненко Ю.О, Мазур Т.В. Чернігів: ЧДТУ, 2013. – 112 с. URL: <https://studfiles.net/preview/6383106/page:13/>
4. Гірняк А. Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. Психологічний часопис. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55.
5. Гірняк А.Н. Психологічні засади модульно-розвивальної взаємодії учасників освітнього процесу ЗВО: дис... д-ра. психол. наук: 10.00.07/ЗУНУ, Тернопіль, 2021, с.358-359.
6. Гірняк А. Н. Методичні рекомендації з вивчення навчальних дисциплін «Психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія і педагогіка вищої школи» для студентів спеціальностей 041 Богослов'я, 053 Психологія та 231 Соціальна робота. Тернопіль: ВПЦ «Економічна думка». 2024. 116 с.
7. Гірняк А. Н., Смачило А. В. Психометричні можливості опитувальника Кеттела у дослідженні параметрів міжособистісної взаємодії. *Сучасні орієнтири психологічної науки в умовах трансформації суспільства: досвід та інновації*. 2019. Т. 2, С. 13–15.
8. Гірник Н., Раєвська Я. Особливості профілактики професійного вигорання методом арт-терапії. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом Психологія. 2024. DOI:10.32689/maur.psych.2024.3.2
9. Даценко О. А. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика життєтворчості особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.

- Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 1. С. 3-9.
10. Демінський О.Ц. Самопізнання та самосвідомість як фактори підвищення фізичної підготовки майбутніх офіцерів. С.239-242. URL: <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/2047>
11. Денисенко Є. В., Пенькова Н. Є., Медведєва О. В. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. Габітус. 2022. Вип. 42. С. 142-146.
12. Доцевич Т. І. Психологічна ресурсність студентів: виклики та можливості в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2024. № 9(43). С. 566-578.
13. Дяків О. Психологічні особливості розвитку творчих здібностей підлітків. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Магістерський науковий вісник. 2020. Випуск № 35. С. 158-160.
14. Етапи розвитку особистості за Еріком Еріксоном. Психологія : Енциклопедія практичної психології. URL: <http://psychologis.com.ua/-1-399.htm> (дата звернення: 22.08.2025).
15. Жигаренко І. Психологічні ресурси особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічної галузі. Психологія особистості. 2021. Т. 11. № 1. С. 31-38.
16. Забаровська С. М. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2024. DOI:10.32782/psyspu/2024.1.9
17. Єна А. С. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу. Суспільство та національні інтереси. 2024. № 4 (4). С. 313-324.
18. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника», 2018. 720 с.

19. Кеттел Р. Б. Основи факторного аналізу особистості. – Київ: Вища школа. 2001. 324 с.
20. Кобець О. В., Кузьменко Ю. В. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. Вісник Національного університету оборони України. Серія: Психологічні науки. 2022. № 2 (66). С. 43-49.
21. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 2. С. 81-85
22. Крижановська А., Большакова Т., Соколов О. Психологічна характеристика акмеологічного компонента педагогічної діяльності викладача ЗВО. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2024. № 70. С. 49-65.
23. Кузнецов О. І., Платковська О. В., Савченко І. Г. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. 2020. Вип. 62. С. 214-228.
24. Кухар Т. В., Волеваха І. Б. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2020. № 2 (5). С. 94-103.
25. Лейчук Н. Арт-терапія у роботі з особистістю: методичні рекомендації. – Львів. 2016. 64 с.
26. Макаров О. В., Стрілець В. В. Особистісні ресурси як предмет психологічного дослідження. Вісник Національного університету оборони України. Серія: Психологічні науки. 2025. № 1 (83). С. 103-113.
27. Найчук Вікторія, Ірина Майданюк, Анжела Денисенко, Інга Полілуєва. Розвиток особистості методом арт-терапії. Перспективи та інновації науки. 2024. DOI:10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1472-148030.
28. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: Навчально-методичний посібник. Лівів: НАСВ, 2016. 181с.

29. Ортинська В.І. Арт-терапевтичні методики для подолання стреса та емоційного вигорання у дорослих. Вісник прикладної та соціальної роботи. 2020. 5(2):101-109.

30. Особливості профілактики професійного вигорання методом арт-терапії. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2024. DOI:10.32689/maup.psych.2024.3.2

31. Поліщук І.В., Коваленко Н.Г. Арт-терапія в сучасній українській психології: огляд перспективних методик і технік. Соціальна психологія та психотерапія. 2018. 6(10):56-63.

32. Програма життєстійкості (24.09.24). - Асоціація малих міст України- 24.09.24 - URL: <https://atu.net.ua/news/programa-zhittestijkosti>

33. Раєвська Яна, Ольга Солякова. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. DOI:10.32689/maup.psych.2021.3.18

34. Родилья Аарон. Структура інтелекта: модель інтелекта СНС (Кэттелла-Хорна-Кэрролла). 2024. URL: <https://www.brain-testing.org/ru/articles-intelligence/the-structure-of-intelligence-chc-model>

35. Самопізнання особистості: теоретико-методологічні засади / за ред. О. В. Вознесенської. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2015. 284 с.

36. Слободянюк О. Методи арт-терапії у психологічній практиці. Тернопіль. 2020. 92 с.

37. Тептюк Ю. О. Ресурсний потенціал саморозвитку керівника як чинник його професійного зростання. Вісник Національного університету оборони України. Серія: Психологічні науки. 2024. № 6 (82). С. 160-168.

38. Фурман А. Методологічна реконструкція системомислєдїяльнїсного пїдходу до розумїння свїдомостї. Психологія і суспїльство. 2021. № 1, С. 5–35.

39. Фурман А. В., Фурман О. Є. Методологічна організація психології як сфери миследіяльності. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20), С. 9–45.
40. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. *Психологія Я-концепції: навчальний посібник*. Львів: Новий Світ-2000. 2006. 360 с.
41. Фурман О. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1, С. 191–198.
42. Фурман О. Є., Гірняк А. Н. Сутнісні визначення модульно-розвивальної взаємодії викладача і студентів в освітньому процесі. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3, С. 53–81.
43. Шандрюк С. К., Чернець Б. В. Креативний потенціал як чинник психологічного благополуччя студентів. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*. *Психологія*. 2021. Вип. 65, С. 224–234.
44. Шафранський В., Колісник М. Тренінг розвитку невербальної креативності. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*. *Психологія*. 2022. № 66, С. 376–388.
45. Штепа О. С. Показники актуалізованості психологічних ресурсів. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 44, С. 346–367.
46. Ямницький В. М. *Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія*. Одеса : ПНЦ АПН України, 2006. 362 с.
47. Anglim, J., Dunlop, P. D., Wee, S., Horwood, S., Wood, J. K., & Marty, A. Personality and intelligence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2022. 148(5–6), 301–336. <https://doi.org/10.1037/bul0000373>
48. Bogdan Zh. *Psychology of Soft Skills of the Future Specialist : monograph*. Kharkiv : S. Kuznets KhNUE. 2025. 215 p.
49. Boyle, G. J., Stankov, L., Martin, N. G., Petrides, K. V., Eysenck, M. W., & Ortet, G. Hans J. Eysenck and Raymond B. Cattell on intelligence and personality. *Personality and Individual Differences*. 2016. 103, 40–47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.029>

50. Caemmerer, J. M., Keith, T. Z., & Reynolds, M. R. Beyond individual intelligence tests: Application of Cattell-Horn-Carroll Theory. *Intelligence*. 2020. 79, 101433. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2020.101433>

51. Callis, Z., Gerrans, P., Walker, D. L., & Gignac, G. E. The association between intelligence and financial literacy: A conceptual and meta-analytic review. *Intelligence*. 2023. 100, Article 101781.

52. Candia-Rivera D., et al. Interoception, network physiology and the emergence of bodily self-awareness: review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2024. DOI/URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763424003336>.

53. Cerni, T., Di Benedetto, A., & Rumiati, R. I. The Contribution of Personality and Intelligence Toward Cognitive Competences in Higher Education. *Frontiers in Psychology*. 2021. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621990>

54. Crone EA, et al. Development of self-concept in childhood and adolescence. *Frontiers / related review article (open access)*. 2024. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11734892/>.

55. Dary Z, et al. Understanding the neural bases of bodily self-consciousness: A review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2023. DOI/URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10316713/>. URL (PMC): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10316713/>.

56. Drivers of human development: How relationships and context shape learning and development / D. Osher et al. *Applied Developmental Science*. 2020. 24(1), 6–36. <https://doi.org/10.1080/10888691.2017.1398650>

57. Hans J. Eysenck and Raymond B. Cattell on intelligence and personality. Gregory J. Boyle, Lazar Stankov, Nicholas G. Martin, K.V. Petrides, Michael W. Eysenck, Generos Ortet. *Personality and Individual Differences Volume 103*, December 2016, Pages 40-47 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.029>

58. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., De Neve, J. E., Aknin, L. B., & Wang, S. World Happiness Report 2024. Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/>

59. Interaction of Art and Science: Creative Approaches in Research (Geneva, 2024): секція «Метафоричні асоціативні карти» — DOI збірника: 10.70286/ISU-20.11.2024. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstreams/e5dd77f8-3ff2-48b1-aa02-c263c042958d/download>.

60. Jacqueline M. Caemmerer, Timothy Z. Keith, Matthew R. Beyond individual intelligence tests: Application of Cattell-Horn-Carroll Theory. *Reynolds Intelligence*. Volume 79, March–April 2020, 101433. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2020.10143366>.

61. Johann, V. E., & Karbach, J. The relations between personality, components of executive functions, and intelligence in children and young adults. *Psychological Research*. 2022. 86, 1904–1917. <https://doi.org/10.1007/s00426-021-01623-1>

62. Khrypko S., Binkivska K., Klose R., Martsinko N., Kuznietsova I., Myroniuk L., Patlaichuk O. Acmeology of Education as a Determinant of the Sustainable Development Concept: Faith vs Fear. *European Journal / ECSDEV* (open access). 2025. <https://ecsdev.org>

63. London M. Developing self-awareness: Learning processes for self. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2023. Vol. 10. P. 1–23. DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531.

64. Majolo M., et al. Самосознание и самоусвідомлення Self-Consciousness and Self-Awareness: Associations and distinctions — review. 2023. (Open access review). URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9952303/>.

65. Mehall, S. Purposeful interpersonal interaction and the point of diminishing returns for graduate learners. *The Internet and Higher Education*. 2021. 48, 1074.

66. Osmon, D. C., Santos, O., Kazakov, D., Kassel, M. T., Mano, Q. R., & Morth, A. Big Five personality relationships with general intelligence and specific Cattell-Horn-Carroll factors of intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2018. 131, 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.019>

67.Thielmann I. Self-knowledge: Limits, implications, and paths to change. *Current Opinion / review 2025* (online preprint / ScienceDirect). DOI/URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X25000697>.

68. Scherrer, V., Breit, M., & Preckel, F. Crystallized Intelligence, Fluid Intelligence, and Need for Cognition: Their Longitudinal Relations in Adolescence. *Journal of Intelligence*. 2024. 12(11), 104. <https://doi.org/10.3390/jintelligence12110104>

69.Schermer J. A., Krammer G., Goffin R. D., Biderman M. D. Using the 16PF to test the differentiation of personality by intelligence hypothesis. *Journal of Intelligence*. Vol. 8, No. 1, 2020. С. 12.

70.Shebanova V. Metaphoric associative cards in the work of a psychologist. *Практичний журнал*. 2020. Вип. 50. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.289-307>.

71.Sebastião Rita, David Dias Neto, Ana Nunes da Silva. Recalled Parental Emotion Socialisation and Psychological Distress: The Role of Emotional Schemas. *Psychological Reports*. 2023. 128 (5). DOI:10.1177/00332941231204304

72. Stanek, K. C., & Ones, D. S. Meta-analytic relations between personality and cognitive ability. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA (PNAS)*. 2023. 120(23), e2212794120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2212794120>

73.State of the Global Workplace & Global Emotions Report 2023. Gallup, Inc.<https://www.gallup.com/analytics/349280/state-of-worlds-emotional-health.aspx>

74. Van der Cruijssen R, et al. Longitudinal self-concept development in adolescence: behavioral and neuroimaging evidence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2023. DOI/URL: <https://academic.oup.com/scan/article/18/1/nsac062/6987492>.

75. Wilson, C. J., Bowden, S. C., Byrne, L. K., Vannier, L.-C., Hernandez, A., & Weiss, L. G. Cross-national generalizability of WISC-V and CHC broad

ability constructs across France, Spain, and the US. *Journal of Intelligence*. 2023. 11(8), 159. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11080159>

76. Ziegler, M., Biesok, A., Montag, C., & Nenchev, I. Adding a Piece to the Puzzle? The Allocation of Figurative Language Comprehension into the CHC Model of Cognitive Abilities. *Journal of Intelligence*. 2024. 12. 29. <https://doi.org/10.3390/jintelligence12030029>

77. Jacobson, N. S., & Truax, P. Clinical significance: A statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1991, 59(1), 12–19. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.1.12>

78. Етичний кодекс психолога
<https://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>

79. Cattell, R. B. *The 16 Personality Factor Questionnaire*. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing, 1993. 268 p.
URL: <https://archive.org/details/16pfmanual> (дата звернення: 22.11.2024).

80. Hofer, J., & Chasiotis, A. (2003). Linking personality with coping mechanisms using the 16PF.

81. Karson, M., & O'Dell, J. *16PF Correlates of Stress Reactivity*. 16 PF Administrators Manual for the Sixteen Personality Factor Questionnaire: Institute for Personality and Ability Testing, Inc. 1976.

<https://ru.scribd.com/document/921585074/16-PF-Manual>

The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF) Heather E.P. Cattell and Alan D. Mead/ THE SAGE HANDBOOK OF PERSONALITY THEORY AND ASSESSMENT
<https://people.wku.edu/richard.miller/520%2016PF%20Cattell%20and%20Mead.pdf>

82. Дремлюх М., Василенко І. Співвідношення показників адаптивності та факторів особистості (за Р. Кеттеллом). *Актуальні проблеми психології особистості: теорія, досвід, практика / Збірник матеріалів Всеукраїнської*

науково-практичної конференції (м.Одеса, 25-26 квітня 2024 року) / за ред. М.Й. Казанжи. Одеса: Університет Ушинського, 2024. С.83-87.

83.Пилипенко О. І. (2020). 16PF у прогнозуванні адаптації студентської молоді.

84. Слободяник, Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуаціях соціальних змін. *Психологічний журнал*. 2024. №3, С.45–52.

85. Кеттел Р. Б. Основи факторного аналізу особистості. Київ: Вища школа. 2001. 324 с.

86.Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: Навчально-методичний посібник. Лівів: НАСВ, 2016. 181 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Ключі до багатфакторної особистісної методики Р. Кеттела:

Фактор	Номери питань, типи відповідей, бали						
1. MD	1. b-1 a-2	18. b-1 c-2	35. b-1 c-2	52. b-1 a-2	69. b-1 c-2	86. b-1 c-2	103. b-1 c-2
2. A	2. b-1 c-2	19. b-1 a-2	36. b-1 c-2	53. b-1 a-2	70. b-1 a-2	87. b-1 c-2	104. a-1
3. B	3. b-1	20. c-1	37. b-1	54. c-1	71. a-1	88. c-1	105. b-1
4. C	4. b-1 a-2	21. b-1 a-2	38. b-1 c-2	55. b-1 a-2	72. b-1 c-2	89. b-1 c-2	
5. E	5. b-1 c-2	22. b-1 c-2	39. b-1 a-2	56. b-1 a-2	73. b-1 c-2	90. b-1 a-2	
6. F	6. b-1 c-2	23. b-1 a-2	40. b-1 c-2	57. b-1 a-2	74. b-1 a-2	91. b-1 c-2	
7. G	7. b-1 a-2	24. b-1 c-2	41. b-1 a-2	58. b-1 c-2	75. b-1 a-2	92. b-1 c-2	
8. H	8. b-1 a-2	25. b-1 c-2	42. b-1 c-2	59. b-1 a-2	76. b-1 a-2	93. b-1 c-2	
9. I	9. b-1 a-2	26. b-1 a-2	43. b-1 c-2	60. b-1 a-2	77. b-1 c-2	94. b-1 c-2	
10. L	10. b-1 a-2	27. b-1 c-2	44. b-1 c-2	61. b-1 c-2	78. b-1 a-2	95. b-1 a-2	
11. M	11. b-1 c-2	28. b-1 c-2	45. b-1 a-2	62. b-1 a-2	79. b-1 a-2	96. b-1 c-2	
12. N	12. b-1 c-2	29. b-1 c-2	46. b-1 a-2	63. b-1 a-2	80. b-1 c-2	97. b-1 c-2	
13. O	13. b-1 c-2	30. b-1 a-2	47. b-1 c-2	64. b-1 a-2	81. b-1 c-2	98. b-1 a-2	
14. Q ₁	14. b-1 a-2	31. b-1 a-2	48. b-1 c-2	65. b-1 c-2	82. b-1 c-2	99. b-1 a-2	
15. Q ₂	15. b-1 a-2	32. b-1 c-2	49. b-1 a-2	66. b-1 a-2	83. b-1 c-2	100. b-1 c-2	
16. Q ₃	16. b-1 a-2	33. b-1 a-2	50. b-1 a-2	67. b-1 c-2	84. b-1 c-2	101. b-1 c-2	
17. Q ₄	17. b-1 a-2	34. b-1 c-2	51. b-1 c-2	68. b-1 a-2	85. b-1 c-2	102. b-1 a-2	

Продовження додатку А

Переведення первинних "сірих" оцінок у стандартні бали(стени)

Фактор	Стени											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	М	σ
A	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12	8,06	1,7
B	0-2	-	3	-	4	-	5	-	6	7-8	4,5	0,99
C	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,5	1,77
E	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	5,5	1,66
F	0-2	-	3	4	5	6	7	-	8	9-12	5,6	1,68
G	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,8	1,92
H	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,7	1,89
I	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,6	1,68
L	0-1	3	-	3	4	-	5	6	7	8-12	4,3	1,54
M	0-3	-	4	5	6	7	8	9	10	11-12	5,5	1,63
N	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	5,5	1,63
O	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,6	2,14
Q1	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12	8,1	1,33
Q2	0-2	3	-	4	5	6	7	8	9	10-12	5,8	1,69
Q3	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,3	1,66
Q4	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12	6,0	1,86
MD	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,7	1,74

Додаток Б

**Інтерпретація результатів оцінки індивідуально-психологічних
відмінностей особистості з використанням 16-факторного
опитувальника Р.Кеттела**

№ з/п	Фактори	Негативний полюс (низькі оцінки, 1-4 бали)	Позитивний полюс (високі оцінки, 7-10 балів)
1	A	Відчуженість (шизотимія)	Відкритість (афектотимія)
2	B	Низький рівень інтелекту	Високий рівень інтелекту
3	C	Слабкість «Я», емоційна нестабільність	Сила «Я», емоційна стабільність
4	E	Конформність	Домінантність
5	F	Занепокоєність (Desurgency)	Безтурботність (Surgency)
6	G	Недобросовісність, слабкість «над-Я»	Сумлінність, сила «над-Я»
7	H	Боязкість (Threctia)	Сміливість (Parmia)
8	I	Жорсткість, грубість (Harrja)	Чуйність, романтизм (Premsia)
9	L	Довірливість, відвертість (Alaxia)	Підозріливість, упередженість (Protension)
10	M	Приземленість, прозаїчність (Praxernia)	Мрійливість, винахідливість (Autia)
11	N	Прямолінійність (Natural forthrightness)	Дипломатичність (Shrewdness)
12	O	Спокійність, самовпевненість (гіпертимія)	Тривожність, почуття провини (гіпотимія)
13	Q1	Консерватизм, ригідність	Новаторство, гнучкість
14	Q2	Залежність від групи, соціабельність	Самостійність, самодостатність
15	Q3	Низький самоконтроль поведінки	Високий самоконтроль поведінки
16	Q4	Апатійність, емоційна розслабленість	Фрустрованість, емоційна напруженість

ОПИТУВАЛЬНИК ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ ПІСЛЯ ПРОГРАМИ АРТТЕРАПІЇ

Оберіть варіант відповіді навпроти кожного твердження.

Шкала відповідей : 1 – Повністю не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Важко сказати

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

Блок 1. Емоційний стан

1. Після Програми я краще усвідомлюю свої емоції
2. Мій емоційний фон став більш стабільним
3. Я легше переживаю складні емоції, ніж до Програми
4. Мій загальний настрій покращився

Блок 2. Стрес і внутрішні ресурси

5. Я помітив (ла) зниження рівня стресування
6. Я відчуваю більше внутрішньої рівноваги
7. Арттерапевтичні техніки допомагають мені відновлювати емоційні ресурси

Блок 3. Саморефлексія та самовираження

8. Я краще розумію свої потреби і внутрішній стан
9. Я навчився (лася) ефективніше виражати думки й почуття через творчість
10. Завдяки Програмі я більше довіряю власним відчуттям

Блок 4. Соціальне функціонування

11. Мої взаємини з іншими стали більш гармонійними
12. Я відчуваю себе впевненіше у міжособистісному спілкуванні

Блок 5. Мотивація та загальна оцінка

13. Я мотивований(а) продовжувати творчі практики у майбутньому
14. Участь у Програмі була для мене корисною і значущою
15. Я порекомендую цю Програму іншим

Відкриті питання

16. Які позитивні зміни Ви найбільше помітили у себе після завершення Програми?
17. Які елементи арттерапії були для Вас найкориснішими?
18. Що, на Вашу думку, варто покращити у Програмі?

Додаток Г

Результати психологічного діагностування за допомогою 16-факторного опитувальника Р. Кеттела осіб зрілого віку експериментальної групи до інтервенції

№ з/п	Ім'я	Контрольовані фактори (у балах)																			Середнє значення	MD
		Інтелектуальний блок (стійкі фактори)				Емоційно-вольовий блок (частково змінні фактори)							Комунікативний блок (змінні фактори)									
		В	М	Q ₁	M±m	С	О	Q ₃	Q ₄	G	I	M±m	A	H	L	E	Q ₂	N	F	M±m		
1	Юлія 1	3	8	5	5,3	2	9	7	7	8	3	6,0	2	1	10	5	6	5	3	4,6	5,3	4
2	Надія Д.	5	6	6	5,7	3	8	3	6	7	3	5,0	1	7	10	6	8	7	3	6,0	5,6	1
3	Олександра Р.	1	7	2	3,3	3	3	4	5	8	4	4,5	2	3	5	4	6	6	1	3,9	4,0	7
4	Катерина Б.	1	6	7	4,7	2	7	7	4	6	6	5,3	1	3	9	7	10	5	6	5,9	5,4	4
5	Сергій П.	7	8	2	5,7	4	10	5	3	9	6	6,2	3	1	8	3	6	2	7	4,3	5,3	7
6	Алла 1	5	7	3	5,0	5	8	5	6	7	4	5,8	1	4	8	3	6	3	6	4,4	5,1	5
7	Алла 2	3	4	7	4,7	8	2	3	6	5	6	5,0	5	6	10	7	4	6	10	6,9	5,8	7
8	Олена Б.	3	6	3	4,0	3	10	3	4	7	7	5,7	6	4	9	5	7	3	3	5,3	5,2	2
9	Галіна С.	3	3	2	2,7	4	5	7	6	4	4	5,0	8	6	10	7	1	6	9	6,7	5,3	10
10	Євгенія Ф.	3	3	6	4,0	4	9	7	6	5	6	6,2	2	2	8	7	6	7	5	5,3	5,4	4
11	Ольга Л.	5	5	5	5,0	5	2	7	3	7	1	4,2	6	5	7	5	6	4	3	5,1	4,8	6
12	Юлія 2	1	8	8	5,7	6	5	9	8	3	3	5,7	6	5	10	9	8	2	5	6,4	6,0	3
13	Світлана М.	3	5	5	4,3	5	6	2	4	6	8	5,2	1	3	9	7	8	7	1	5,1	5,0	5
14	Світлана К.	7	5	3	5,0	4	5	10	4	6	10	6,5	9	6	8	6	6	2	4	5,9	5,9	6
15	Дмитро Б.	5	5	9	6,3	4	1	6	3	6	3	3,8	2	2	5	5	10	6	4	4,9	4,8	4
16	Ольга Д.	9	8	3	6,7	3	10	8	6	6	3	6,0	8	3	8	6	5	6	5	5,9	6,1	5
17	Олена К.	1	6	5	4,0	8	5	9	5	7	3	6,2	3	1	8	6	6	5	3	4,6	5,1	7
18	Наталя Г.	5	4	1	3,3	7	4	6	5	8	5	5,8	6	6	9	4	7	3	5	5,7	5,3	4
19	Людмила Б.	5	8	3	5,3	7	3	4	3	6	4	4,5	5	6	7	9	1	6	1	5,0	4,9	8
20	Ед С.	7	5	3	5,0	8	5	10	4	10	10	7,8	4	5	8	6	6	2	4	5,0	6,1	6
21	Юрій П.	1	6	6	4,3	5	6	8	7	7	5	6,3	2	2	7	8	5	3	3	4,3	5,1	4
22	Наталя П.	1	6	5	4,0	7	2	7	6	8	3	5,5	2	3	9	7	5	3	5	4,9	4,9	7
23	Юрій В.	3	5	5	4,3	5	5	9	4	6	4	4,8	4	3	7	7	8	2	4	5,0	5,1	6

24	Тамара Б.	3	6	7	5,3	7	4	7	6	7	7	6,3	1	5	5	8	5	3	4	4,4	5,3	6
25	Респондент 25	4	6	5	5,0	5	7	5	4	6	5	5,3	3	4	7	7	7	4	5	5,3	5,3	4
26	Респондент 26	5	7	4	5,3	7	7	8	4	8	6	6,7	3	5	9	8	7	8	5	6,4	6,3	4
27	Наталія С.	6	7	6	6,3	7	8	7	3	7	6	6,3	3	2	9	9	5	7	7	6,0	6,2	6
28	Світлана Б.	4	6	4	4,7	8	7	8	5	9	4	6,8	2	5	7	7	8	8	6	6,1	6,1	7
29	Світлана Р.	4	4	3	3,7	5	8	5	6	5	3	5,3	2	3	9	6	5	4	4	4,7	4,8	4
30	Кароліна Т.	2	7	3	4,0	6	6	9	7	8	3	5,7	3	2	10	7	8	7	3	5,7	5,7	3
31	Апекс М.	5	6	7	6,0	8	7	7	3	6	4	5,8	4	4	9	8	8	6	2	5,9	5,9	7
32	Сергій К.	4	5	4	4,3	8	4	9	5	8	2	6,0	3	3	10	6	4	5	5	5,1	5,3	4
33	Наталія К.	5	6	3	4,7	7	8	8	4	9	6	7,0	2	2	7	8	7	7	4	5,3	5,8	4
34	Респондент 34	3	7	5	5,0	8	6	9	7	7	3	6,7	3	3	9	9	8	5	6	6,1	6,1	6
35	Респондент 35	4	5	7	5,3	6	5	6	3	8	4	5,3	2	4	10	7	5	3	3	4,9	5,1	5

Додаток Д

Результати психологічного діагностування студентів за допомогою 16-факторного опитувальника Р. Кеттела

№ з/п	Ім'я	Контрольовані фактори (у балах)																			Середнє значення	MD
		Інтелектуальний блок (стійкі фактори)				Емоційно-вольовий блок (частково змінні фактори)								Комунікативний блок (змінні фактори)								
		В	М	Q ₁	M± _m	С	О	Q ₃	Q ₄	G	I	M± _m	A	H	L	E	Q ₂	N	F	M± _m		
1	Ангеліна С.	1	6	6	4,3	4	5	6	5	4	1	4,2	3	4	8	5	6	3	7	5,1	4,6	9
2	Ніка К.	1	8	6	5,0	3	6	4	4	3	2	3,7	6	4	5	8	2	4	5	4,9	4,4	9
3	Яна Г.	1	7	5	4,3	3	7	8	7	8	4	6,2	1	3	10	9	5	8	1	5,3	5,4	5
4	Світлана К.	5	3	3	3,7	3	7	7	6	7	4	5,7	5	2	8	5	2	4	4	4,3	4,7	6
5	Марія К.	1	5	5	3,7	3	4	4	6	2	5	4,0	7	3	10	5	5	7	5	6,0	4,8	4
6	Даша В.	5	8	6	6,3	10	3	7	9	7	4	6,7	8	4	9	5	2	6	9	6,1	6,4	4
7	Даша С.	1	4	2	2,3	6	6	5	5	6	4	5,3	7	6	7	7	4	5	4	5,7	4,9	5
8	Респондент 8	5	6	1	4,0	4	5	7	7	4	4	5,2	3	2	7	8	8	8	1	5,3	5,0	5
9	Вероніка К.	7	8	1	5,3	3	5	9	3	2	5	4,5	6	6	9	5	7	5	9	6,7	5,6	6
10	Анна Л.	3	6	2	3,7	1	4	5	6	7	2	4,2	2	5	7	7	6	3	3	4,7	4,3	7
11	Настя Кр.	1	5	3	3,0	3	9	6	3	5	3	4,8	1	8	9	10	8	3	4	6,1	5,1	6
12	Таня К..	1	4	2	2,3	7	5	8	5	8	6	6,5	1	7	8	4	9	5	6	5,7	5,4	8
13	Настя 1	1	6	7	4,7	2	7	7	4	7	6	5,5	1	3	9	7	10	5	6	5,9	5,5	4
14	Альона Б.	1	6	2	3,0	6	8	6	6	2	3	5,2	6	6	8	6	7	5	7	6,4	5,3	7
15	Марія М.	5	7	3	5,0	5	3	3	4	3	4	3,7	3	5	2	9	5	5	4	4,7	4,4	4
16	Марго В.	3	1	2	2,0	7	4	7	3	3	6	5,0	2	8	8	8	8	5	4	6,1	4,9	5
17	Валерія М.	7	7	2	5,3	6	7	6	7	4	7	6,2	2	5	9	9	8	4	7	6,3	6,1	4
18	Валентин І.	5	8	6	6,3	1	7	8	9	3	3	5,2	6	4	10	5	8	7	4	6,3	5,9	5
19	Настя 2	1	7	3	3,7	4	7	6	4	2	7	5,0	1	3	8	6	7	5	4	4,9	4,7	7
20	Олександра Т.	5	5	5	5,0	2	5	5	6	4	4	4,3	3	4	9	6	8	4	5	5,6	5,0	7
21	Богдана О.	7	5	1	4,3	3	5	4	6	3	5	4,3	5	5	9	5	7	4	6	5,9	5,0	6
22	Аліна К.	3	4	2	3,0	4	4	5	5	3	3	4,0	6	4	7	5	7	6	5	5,7	4,6	3
23	Володимир Т.	5	8	4	5,7	5	5	6	7	3	5	5,2	7	8	6	4	8	7	4	6,3	5,8	6

24	Андре Ж.	3	5	4	4,0	4	7	4	9	4	6	5,7	5	5	7	4	7	3	5	5,1	5,1	3
25	Петро Б.	4	6	5	5,0	7	7	6	5	6	5	6,0	6	7	9	3	6	4	4	5,6	5,6	5
26	Марго А.	4	7	3	4,7	6	5	3	9	5	4	5,3	4	5	6	3	4	5	4	4,4	4,8	6
27	Іріна Т.	3	3	4	3,3	5	6	4	6	3	3	4,5	5	6	9	2	7	7	7	6,1	5,0	4
28	Ольга В.	2	5	2	3,0	4	4	6	5	5	3	4,5	7	5	9	5	6	3	4	5,6	4,7	5
29	Наталья Ю.	2	5	3	3,3	5	7	3	8	3	4	5,0	3	5	10	4	7	5	6	5,7	5,0	8
30	Міла Д.	4	5	4	4,3	3	6	3	7	4	5	4,7	4	6	8	3	6	4	5	5,1	4,8	8
31	Респондент 31	3	5	4	4,0	2	6	4	8	3	2	4,2	4	7	5	5	6	4	5	5,1	4,6	6
32	Респондент 32	4	6	5	5,0	4	7	3	6	5	6	5,2	6	4	7	6	8	5	4	5,7	5,4	7
33	Мірослава Н.	3	6	2	3,7	2	4	6	6	2	6	4,3	3	7	9	2	5	6	4	5,1	4,6	7
34	Руслана В.	4	7	3	4,7	3	5	5	7	5	3	4,7	5	5	9	4	7	7	6	6,1	5,3	4
35	Сергій Г.	2	5	2	3,0	5	6	6	7	4	3	5,2	6	5	9	4	4	4	6	5,4	4,9	4

Додаток Ж

Результати психологічного діагностування за допомогою 16-факторного опитувальника Р. Кеттела осіб зрілого віку (39-55 рр.) експериментальної групи після інтервенції

№ з/п	Ім'я	Контрольовані фактори (у балах)																			Середнє значення	MD
		Інтелектуальний блок (стійкі фактори)				Емоційно-вольовий блок (частково змінні фактори)							Комунікативний блок (змінні фактори)									
		В	М	Q ₁	Δ1	С	О	Q ₃	Q ₄	G	I	Δ2	A	H	L	E	Q ₂	N	F	Δ3		
1	Юлія 1	4	6	9	5,7	4	3	3	6	7	6	5,3	4	3	8	6	4	6	5	5,3	5,3	7
2	Надія Д.	5	3	3	5,7	4	4	3	4	4	5	4,3	3	8	8	6	7	6	5	6,4	4,9	5
3	Олександра Р.	2	3	5	4,0	4	4	7	6	5	4	4,3	3	3	5	6	1	5	6	4,7	4,3	7
4	Катерина Б.	1	5	3	4,7	4	4	7	3	7	6	5,7	3	3	10	7	6	3	5	6,1	4,8	3
5	Сергій П.	8	8	5	7,0	4	3	7	3	3	4	5,2	3	3	8	6	6	6	5	5,0	5,1	9
6	Алла 1	5	5	5	5,0	5	5	9	3	6	3	4,8	3	4	8	6	8	2	5	5,1	5,1	4
7	Алла 2	3	5	6	4,7	8	6	2	4	6	8	5,0	5	6	8	7	8	3	3	5,9	5,5	4
8	Олена Б.	3	6	5	4,0	5	6	7	4	8	3	4,8	6	4	9	4	6	5	4	5,4	5,3	3
9	Галіна С.	3	6	6	3,3	4	5	3	4	7	3	5,0	8	6	8	7	8	7	4	6,0	5,6	7
10	Євгенія Ф.	3	5	3	4,0	4	3	4	3	8	4	5,0	3	4	8	9	6	6	4	6,0	4,8	4
11	Ольга Л.	4	6	7	4,7	5	7	7	4	6	6	4,7	6	5	8	6	9	5	3	5,7	5,9	5
12	Юлія 2.	2	6	4	6,0	6	4	5	3	9	6	4,8	6	5	7	9	6	2	5	6,0	5,3	3
13	Світлана М.	2	7	3	4,0	5	5	5	3	7	4	5,2	3	3	9	7	6	3	5	5,7	4,8	4
14	Світлана К.	7	7	7	5,0	6	2	8	4	5	8	6,5	9	6	8	6	5	6	5	5,9	6,2	6
15	Дмитро Б.	5	5	3	6,3	4	5	7	6	6	3	4,2	3	3	4	5	5	3	4	4,9	4,4	4
16	Ольга Д.	9	9	4	7,0	5	5	9	4	5	3	4,8	8	3	8	5	8	6	6	5,6	6,1	5
17	Олена К.	1	6	6	4,0	8	5	7	4	7	3	6,0	3	3	7	5	5	7	7	4,6	5,3	6
18	Наталя Г.	6	4	5	4,3	7	2	5	4	7	7	5,7	6	6	8	9	7	4	6	6,3	5,8	6
19	Людмила Б.	5	8	8	6,0	7	5	8	4	6	4	4,5	5	6	7	8	8	2	4	5,4	5,9	4
20	Ед С.	6	5	5	5,3	8	6	10	4	9	9	7,5	4	5	8	7	6	7	4	5,1	6,4	4
21	Юрій П.	2	8	3	4,7	7	5	6	3	9	6	6,2	3	4	7	7	9	2	3	4,6	5,3	6
22	Наталя П.	2	6	5	4,3	7	3	8	4	5	4	5,7	3	3	7	5	5	3	6	4,6	4,8	7

23	Юрій В.	3	7	5	4,3	5	3	9	5	8	3	5,2	4	4	8	7	6	2	4	5,3	5,2	4
24	Тамара Б.	3	6	7	5,3	7	4	6	3	6	3	6,0	3	5	4	8	7	3	3	4,4	4,9	4
25	Респондент 25	4	9	5	5,0	7	6	4	3	8	4	5,5	3	4	7	7	2	4	5	5,3	5,1	8
26	Респондент 26	5	7	4	5,3	7	4	10	4	9	5	6,3	3	5	8	8	6	5	4	6,3	5,9	6
27	Наталія С.	6	4	5	6,3	7	5	9	3	7	3	5,3	3	6	9	9	4	5	6	6,4	5,7	4
28	Світлана Б.	3	5	5	4,3	9	6	8	4	8	4	6,7	3	5	7	7	7	5	5	6,0	5,7	6
29	Світлана Р.	4	4	7	4,3	7	5	9	5	6	7	4,8	3	3	8	5	8	3	4	4,6	5,5	6
30	Кароліна Т.	2	8	4	5,0	6	5	6	3	7	5	5,7	3	4	8	7	5	8	6	5,7	5,4	4
31	Апекс М.	6	6	6	6,3	8	2	7	3	6	6	5,2	5	4	9	5	5	7	5	6,1	5,6	6
32	Сергій К.	4	5	5	4,3	9	7	8	3	8	3	6,0	3	3	9	6	8	6	6	5,0	5,8	4
33	Наталія К.	5	7	5	5,7	7	5	5	4	7	4	6,2	3	4	7	5	5	4	4	5,0	5,1	4
34	Респондент 34	4	7	5	5,3	8	3	9	5	8	4	6,7	3	3	9	7	8	5	5	5,9	5,8	7
35	Респондент 35	4	5	7	5,3	6	3	7	3	7	4	5,2	3	4	9	8	8	6	6	5,3	5,6	4

Додаток 3

Результати психологічного діагностування за допомогою 16-факторного опитувальника Р. Кеттела осіб зрілого віку (39-55 рр.) контрольної групи (перше тестування)

№ з/п	Ім'я	Контрольовані фактори (у балах)																			Середнє значення	MD
		Інтелектуальний блок (стійкі фактори)				Емоційно-вольовий блок (частково змінні фактори)							Комунікативний блок (змінні фактори)									
		В	М	Q ₁	Δ1	С	О	Q ₃	Q ₄	G	I	Δ2	А	Н	L	Е	Q ₂	N	F	Δ3		
1	Галина Г.	3	3	2	8,0	4	5	7	6	4	4	7,0	8	6	10	7	1	6	9	6,1	5,3	10
2	Наталія М.	9	5	5	7,3	3	10	5	6	8	8	5,3	9	5	9	8	2	5	5	7,0	6,4	1
3	Дмитро Ш.	3	9	10	3,7	1	8	8	4	8	5	5,2	1	4	4	7	7	6	1	4,0	5,4	3
4	Оксана Г.	1	1	2	5,7	7	2	9	4	8	5	5,7	7	8	7	7	5	7	3	6,3	5,2	10
5	Едуард К.	1	1	2	3,3	7	2	9	4	8	5	5,8	5	8	7	7	5	8	3	6,4	5,1	10
6	Олександр М.	5	1	3	5,0	6	1	5	2	6	2	5,2	9	4	2	6	5	5	1	5,1	3,9	3
7	Богдан Ч.	5	5	1	5,3	7	6	6	3	4	4	6,2	8	8	2	8	7	7	6	5,9	5,4	9
8	Наталія Г.	3	5	10	4,7	5	8	7	9	9	5	6,0	3	8	9	2	2	4	6	4,6	5,9	8
9	Тетяна К.	7	4	8	6,0	5	5	7	5	7	5	6,3	2	5	7	9	7	3	3	4,9	5,6	6
10	Ніна Л.	7	5	1	6,3	4	10	7	5	5	3	5,7	7	4	6	7	4	4	6	5,3	5,3	6
11	Андрій Б.	3	4	8	3,0	8	4	8	4	10	1	6,8	6	1	7	6	5	6	4	4,7	5,3	10
12	Сергій Д.	5	3	3	4,3	9	5	6	6	7	4	5,8	1	5	8	8	10	7	6	4,7	5,8	6
13	Андрій Н.	4	7	3	2,3	4	5	9	3	4	4	5,0	4	5	10	9	5	8	6	6,6	5,6	3
14	Олександр Д.	3	8	2	4,0	4	7	5	7	6	5	5,2	3	4	9	5	8	5	8	5,6	5,6	5
15	Оксана М.	2	5	8	3,0	3	8	6	5	5	4	5,0	2	3	9	6	8	3	4	5,3	5,1	3
16	Надія С.	3	9	6	5,7	3	8	4	4	9	4	6,2	3	4	7	6	8	3	4	5,4	5,3	4
17	Дмитро З.	5	8	3	7,7	6	4	6	6	5	4	5,5	4	5	9	5	7	5	1	5,6	5,2	4
18	Оксана Щ.	3	5	5	3,3	5	7	8	6	3	5	4,3	3	4	7	5	8	5	2	5,1	5,1	5
19	Тамара К.	4	6	7	4,0	4	9	4	5	4	2	3,5	2	3	9	9	7	5	4	6,0	5,3	5
20	Григорій П.	5	7	2	5,0	5	7	6	7	9	3	4,7	3	5	8	4	7	5	4	5,0	5,4	6
21	Галіна Л.	5	9	4	3,7	7	5	9	4	5	6	6,8	5	4	9	7	8	5	5	6,4	6,1	2
22	Пертро К.	3	5	4	3,7	4	5	6	5	8	6	5,0	3	4	8	3	7	4	5	5,0	5,0	6
23	Аліна Р.	4	7	5	4,7	5	3	6	4	9	3	4,7	4	3	7	9	6	3	4	5,4	5,1	8
24	Любовь Т.	4	8	3	3,7	6	5	5	6	7	4	5,7	5	1	8	4	4	5	6	5,1	5,1	4

25	Каріна Н.	5	6	4	4,0	4	9	4	5	8	6	6,8	3	7	9	7	7	4	4	6,0	5,8	2
26	Ольга Б.	5	7	8	5,0	9	4	7	3	7	7	6,2	3	5	10	9	6	4	4	6,0	6,1	3
27	Зоя К.	6	9	3	7,0	7	5	6	7	9	3	6,5	4	6	8	8	7	6	5	6,0	6,2	3
28	Людмила Ш.	3	5	4	4,7	4	4	7	4	7	7	5,3	2	7	9	6	6	7	6	5,6	5,5	7
29	Поліна М.	2	5	2	5,0	6	5	9	2	5	4	5,7	5	5	9	8	5	3	5	6,1	5,0	4
30	Кароліна Л.	8	6	3	6,7	6	3	6	4	7	5	5,8	1	5	7	7	7	4	4	5,1	5,2	6
31	Антоніна Д.	6	7	7	6,0	7	9	4	6	9	7	6,8	4	4	5	6	6	5	5	4,4	6,1	7
32	Мірослава В.	6	5	6	6,3	4	5	9	3	9	6	5,8	3	3	9	4	4	7	4	5,1	5,4	4
33	Руслана Г.	3	6	8	4,0	8	6	6	5	7	8	6,5	3	4	8	9	9	3	4	5,9	6,1	5
34	Валентина С.	4	5	6	4,3	7	4	8	4	9	3	5,7	4	4	7	8	6	4	6	5,6	5,6	7
35	Респондент 35К	5	7	5	4,7	9	8	7	6	10	2	6,0	2	3	9	9	5	3	4	5,4	5,9	8

Додаток Є

Результати психологічного діагностування за допомогою 16-факторного опитувальника Р. Кеттела осіб зрілого віку (39-55 рр.) контрольної групи (друге тестування)

№ з/п	Ім'я	Контрольовані фактори (у балах)																			Середнє значення	MD
		Інтелектуальний блок (стійкі фактори)				Емоційно-вольовий блок (частково змінні фактори)							Комунікативний блок (змінні фактори)									
		В	М	Q ₁	Δ1	С	О	Q ₃	Q ₄	G	I	Δ2	A	H	L	E	Q ₂	N	F	Δ3		
1	Галина Г.	3	4	3	7,0	3	6	6	5	6	5	6,7	9	7	9	6	2	7	9	6,0	5,6	9
2	Наталія М.	7	6	6	6,7	6	9	4	6	7	7	5,5	7	5	7	8	2	4	5	6,3	6,0	2
3	Дмитро Ш.	3	8	9	4,0	5	8	9	5	8	5	5,2	3	4	5	5	8	5	2	4,3	5,8	4
4	Оксана Г.	2	2	1	6,3	4	3	8	4	9	6	5,5	8	7	8	7	5	9	4	6,6	5,4	9
5	Едуард К.	2	1	2	3,7	5	1	9	3	8	5	5,7	4	8	7	8	4	8	5	6,3	5,0	10
6	Олександр М.	5	2	4	5,0	7	2	5	2	6	1	5,3	8	4	2	6	5	5	2	5,1	4,1	5
7	Богдан Ч.	5	3	2	4,7	4	6	5	3	3	4	5,8	9	8	2	9	7	6	3	6,3	4,9	9
8	Наталія Г.	3	5	10	5,0	5	8	8	8	8	4	6,0	5	9	8	1	1	4	6	4,9	5,8	8
9	Тетяна К.	7	4	8	6,3	6	5	7	5	7	6	6,3	1	3	7	9	7	2	3	4,7	5,4	4
10	Ніна Л.	7	5	2	6,3	4	9	7	6	5	3	5,7	7	4	7	7	4	4	7	5,7	5,5	7
11	Андрій Б.	3	4	8	3,3	9	4	8	4	9	1	6,8	6	2	7	7	5	7	4	5,1	5,5	9
12	Сергій Д.	5	5	3	4,7	7	5	5	5	7	5	5,5	3	5	8	8	8	8	8	5,1	5,9	6
13	Андрій Н.	4	7	3	3,0	4	6	9	3	4	4	4,8	4	5	9	7	5	8	6	5,7	5,5	4
14	Олександр Д.	4	8	1	3,7	4	7	5	8	5	5	5,2	3	2	10	5	8	5	8	5,4	5,5	5
15	Оксана М.	3	4	8	3,3	3	8	7	5	5	3	5,0	3	3	9	6	7	4	5	5,6	5,2	2
16	Надія С.	4	10	6	6,7	1	7	4	4	10	4	6,2	3	4	7	7	8	3	4	5,6	5,4	4
17	Дмитро З.	4	8	4	7,0	7	4	6	5	5	4	5,5	4	5	9	5	7	6	1	5,4	5,3	6
18	Оксана Щ.	3	5	5	3,0	7	7	7	6	3	5	4,7	3	2	8	6	8	5	3	5,6	5,2	5
19	Тамара К.	4	6	8	4,0	6	8	4	5	6	3	4,0	4	3	7	8	7	5	4	5,9	5,5	5
20	Григорій П.	5	7	3	5,3	7	7	6	8	9	3	4,7	3	5	8	4	6	5	4	5,0	5,6	6
21	Галіна Л.	5	8	4	4,0	5	5	8	4	5	7	7,2	5	5	9	7	8	6	5	6,4	6,0	4
22	Петро К.	3	5	4	3,7	5	6	6	5	8	6	5,3	3	4	8	4	7	4	4	4,9	5,1	6

23	Аліна Р.	4	7	5	4,7	4	3	6	4	9	3	4,8	4	2	7	9	6	3	4	5,3	5,0	8
24	Любовь Т.	4	9	4	4,0	8	5	6	6	7	4	5,5	6	2	7	5	3	5	6	5,4	5,4	4
25	Каріна Н.	5	6	4	4,7	9	8	4	6	5	8	6,2	3	5	9	7	7	3	4	5,6	5,8	1
26	Ольга Б.	5	7	8	5,0	4	4	6	3	7	7	6,3	5	5	9	8	6	4	5	6,1	5,8	3
27	Зоя К.	3	8	2	6,0	4	6	6	6	10	3	7,0	4	6	8	8	7	6	5	6,1	5,8	3
28	Людмила Ш.	3	5	5	4,3	4	4	8	4	7	8	5,2	2	6	9	6	6	8	3	5,4	5,5	8
29	Поліна М.	2	5	2	5,0	6	5	9	2	5	4	5,5	4	5	10	8	5	2	5	6,0	4,9	4
30	Кароліна Л.	7	8	3	7,3	8	4	5	4	7	5	6,3	3	7	7	7	8	4	4	5,7	5,7	4
31	Антоніна Д.	6	7	7	6,0	7	10	4	7	7	7	7,2	4	4	5	6	6	6	5	4,4	6,1	7
32	Мірослава В.	5	5	5	6,0	4	5	8	3	9	6	5,2	3	3	9	3	4	7	4	4,6	5,2	4
33	Руслана Г.	3	6	8	3,7	5	6	6	4	7	7	6,2	5	4	8	9	8	4	3	6,1	5,8	5
34	Валентина С.	4	5	7	4,7	7	5	8	4	9	3	5,7	4	5	7	8	6	4	6	5,9	5,8	7
35	Респондент 35К	5	7	5	4,7	8	8	7	6	9	4	5,8	3	3	9	7	5	3	4	5,3	5,8	9

ПРОГРАМА ТРЕНІНГІВ ДЛЯ САМОПІЗНАННЯ ТА ДУХОВНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Тривалість – 12 тижнів

Формат:

1 онлайн-заняття/тиждень (60–75 хв) – рефлексивні методи, обговорення, візуалізація, малювання.

1 офлайн-заняття/тиждень (90 хв) – тілесні практики, арттерапія, групові взаємодії.

Тиждень 1. Вступ і мотивація

Онлайн :

- Знайомство, виявлення очікувань.
- Вправа «Мій внутрішній простір»: створення символічної мапи власного стану.
- Коротка рефлексія “Що я хочу зрозуміти про себе?”.

Офлайн

- Тілесна практика: **сканування тіла**.
- Арттерапія: **малювання “Я тут і тепер”** пастеллю.
- Групова дискусія про відчуття присутності.

Тиждень 2. Усвідомлення емоцій

Онлайн :

- Вправа «Емоційний барометр»: відстеження власних станів протягом тижня.

Арттерапія: кольорове коло емоцій

Офлайн

- Тілесне пропрацювання емоцій (легкі рухові імпровізації).
- Вправа «Емоція в глині»: ліплення як спосіб зовнішнього вираження.

Тиждень 3. Образ мого «Я» - реальний та ідеальний.

Онлайн :

- Малюнокова техніка: «Реальне Я – Ідеальне Я».
- Рефлексивне коло: що заважає зближенню цих образів?

Офлайн

- Тілесні вправи: “Рух мого Я” (короткі танцювально-рухові імпровізації).
- Колаж: “Моє цілісне Я”.

Тиждень 4. Цінності як ядро духовного саморозвитку

Онлайн :

- Вправа «Дерево цінностей».
- Обговорення: як цінності визначають життєві смисли.

Офлайн

- Тілесне усвідомлення: «Крок цінності» (ідентифікація тілесного резонансу на ключові поняття).
- Карта смислів у техніці монотипії.

Тиждень 5. Робота з внутрішніми суперечностями

Онлайн :

- Арттерапія “Діалог частин”: малюнок двох внутрішніх голосів.
- Рефлексія: прийняття амбівалентності.

Офлайн:

- Тілесна вправа «Дві позиції»: проживання двох станів у русі.
- Вправа: створення масок “Світла частина” та “Тіньова частина”.

Тиждень 6. Самоприйняття і емпатія до себе

Онлайн :

- Вправа “Моє місце сили у зображенні”.
- Письмова рефлексія “Лист співчуття самому собі”.

Офлайн:

- Тілесне заземлення (дихальні та прості соматичні техніки).
- Малюнок на великому форматі “Обіймаю своє Я”.

Тиждень 7. Усвідомлення власних меж

Онлайн :

- Вправа «Мої межі у колірному колі».
- Онлайн-обговорення: безпечні відносини і самоцінність.

Офлайн:

- Тілесна вправа “Рух моїх меж” (робота з дистанціями).
- Арттерапія: створення символічного “Щита підтримки”.

Тиждень 8. Внутрішня свобода і вибір

Онлайн :

- Колаж “Мої вибори”.
- Техніка “Лінія життя”: рефлексія ключових рішень.

Офлайн :

- Тілесна імпровізація: рух як вільний вибір.
- Робота з аквареллю: “Внутрішній простір свободи”.

Тиждень 9. Креативність як духовний ресурс

Онлайн :

- Вправа “Створення особистого символу творчості”.
- Обговорення: як творення підсилює духовне зростання.

Офлайн:

- Музикотерапія: імпровізація на простих інструментах або голосом.
- Створення спільної картини групи.

Тиждень 10. Зв’язок із власним життєвим шляхом

Онлайн :

- Техніка “Мій життєвий міф” (символічне малювання).
- Рефлексія: точки болю і точки зростання.

Офлайн :

- Тілесне пропрацювання біографічних моментів (рухові метафори).
- Пісочна терапія: побудова “міста мого шляху”.

Тиждень 11. Внутрішня інтеграціяОнлайн :

- Малюнок “Моя цілісність”.
- Візуалізація: інтеграція сильних сторін.

Офлайн:

- Тілесний ритуал завершення: шлях по колу самопідтримки.
- Арттерапія: створення мандали “Моя нова інтегрована ідентичність”.

Тиждень 12. Підсумок і план подальшого духовного саморозвиткуОнлайн :

- Підсумкова рефлексія у формі колажу або деревографіки.
- Планування особистісних цілей.

Офлайн :

- Завершальний арт-проект: “Моя історія розвитку” (мультимодальний).
- Ритуал групового завершення.

Тренінг з елементами арт-терапії "Нейрографіка як засіб самопізнання і збереження ментального здоров'я"

Вступ. У сучасному світі людина постійно стикається з інформаційним перевантаженням, високими вимогами, невизначеністю та постійними змінами. Це часто призводить до психологічного виснаження, стресів і втрати відчуття внутрішньої рівноваги. В умовах зростання соціально-психологічної напруги особливої актуальності набувають методи, які допомагають людині глибше зрозуміти себе, гармонізувати емоційний стан та зберегти ментальне здоров'я. Одним із таких методів є нейрографіка — сучасна техніка арт-терапії, що поєднує в собі елементи психології, творчості та нейропсихології. Її засновником є російський психолог та архітектор Павло Піскар'юв, який розробив метод як спосіб роботи з підсвідомими процесами через малювання особливих ліній і фігур. Нейрографіка дозволяє «переписати» внутрішні сценарії мислення, зняти емоційну напругу та активізувати ресурси мозку для вирішення особистісних і професійних завдань.

Мета тренінгу. Формування в учасників навичок самопізнання, емоційної саморегуляції та збереження ментального здоров'я через опанування основних принципів і практичних технік нейрографіки як інструменту арт-терапії.

Завдання тренінгу. Ознайомити учасників із теоретичними засадами методу нейрографіки. Сформувати розуміння зв'язку між творчістю, мисленням і психоемоційним станом людини. Розвинути навички усвідомленого самопізнання через творчий процес. Надати учасникам практичний досвід зняття емоційної напруги засобами малювання. Створити умови для емоційного розвантаження, самовираження та пошуку внутрішніх ресурсів.

Очікувані результати. Розширення уявлення про можливості арт-терапії для підтримки ментального здоров'я; навчаться застосовувати елементи нейрографіки у повсякденному житті; відчують зниження рівня тривожності, напруження та емоційного стресу; усвідомлять власні почуття, потреби та внутрішні ресурси; здобудуть досвід позитивної трансформації емоцій через творчість; сформують більш гармонійне ставлення до себе й оточення.

Теоретичне підґрунтя. Нейрографіка базується на розумінні того, що наші думки, емоції та поведінка відображаються у структурі нейронних зв'язків мозку. Коли людина переживає стрес або внутрішній конфлікт, у свідомості формуються «замкнені кола» мислення, які підтримують негативні емоції. Малювання у стилі нейрографіки дозволяє через візуальні образи створювати нові нейронні зв'язки, трансформуючи внутрішні переживання у гармонійні форми.

Основні принципи методу: Нейрографічна не повторює сама себе, символізує унікальний шлях людини, її свободу і непередбачуваність життя. Округлення кутів це процес гармонізації та прийняття, що знижує напругу і допомагає «згладити» конфліктні переживання. З'єднання елементів це символ об'єднання частин особистості, цілісності та взаємозв'язку всіх аспектів життя. Колір це емоційний компонент малюнка, який відображає настрій, енергетику і впливає на психоемоційний стан.

Хід тренінгу:

Вступна частина. Привітання, створення доброзичливої атмосфери, визначення очікувань учасників. Коротка бесіда про значення ментального здоров'я, причини емоційного виснаження та роль творчості у самопізнанні. *Теоретичний блок.* Ознайомлення з основними поняттями нейрографіки, її впливом на психіку людини. Демонстрація прикладів нейрографічних малюнків, пояснення принципів лінії, округлення, кольору та композиції. *Практична частина.* Вправи на розслаблення та дихальну рівновагу. Створення індивідуального нейрографічного малюнка на тему «Мій внутрішній стан» або «Мій шлях до гармонії». Процес малювання супроводжується спокійною музикою та м'якими інструкціями фасилітатора. Обговорення власних відчуттів у процесі творчості: що змінилося, які емоції з'явилися, які думки прийшли.

Рефлексивна частина. Колективне обговорення отриманого досвіду, обмін враженнями, усвідомлення власних відкриттів. Учасники описують, як змінився їхній настрій, що нового вони дізналися про себе.

Підсумок.

Підведення підсумків тренінгу. Рекомендації щодо подальшого самостійного використання нейрографіки у щоденному житті як способу зняття напруги, концентрації уваги чи планування цілей.

Значення тренінгу.

Такий формат роботи сприяє формуванню психологічної стійкості, розвитку творчого потенціалу та підвищенню рівня самоприйняття. Арт-терапевтичний підхід, поєднаний із глибинними техніками нейрографіки, створює умови для м'якого опрацювання внутрішніх переживань, дозволяє знайти нові способи реагування на життєві ситуації, а також розвиває навички усвідомленого сприйняття себе та світу.

Висновок.

Нейрографіка це не просто малювання, а мовлення душі через лінію. Це метод, який відкриває людині шлях до самопізнання, гармонії та відновлення внутрішніх ресурсів. Використання нейрографіки в арт-терапевтичних тренінгах допомагає учасникам побачити свої емоції, прийняти їх і перетворити у позитивний досвід. Таким чином, тренінг з елементами арт-терапії «Нейрографіка як засіб самопізнання і збереження ментального здоров'я» сприяє формуванню культури турботи про себе, розвиває емоційний інтелект, стимулює творчу активність та підтримує психічну рівновагу — те, що сьогодні є надзвичайно цінним для кожної людини.

Груповий психологічний тренінг духовного зростання "Дерево мрій "

Вступ. Мрія це внутрішній орієнтир, що надихає людину рухатися вперед, розвиватися та долати труднощі. Мрії допомагають відчутти сенс життя, відкрити власні цінності та знайти ресурси для їх реалізації. У процесі дорослішання чи під впливом життєвих обставин люди нерідко віддаляються від своїх мрій, втрачають здатність фантазувати або вірити у власні можливості. Саме тому груповий психологічний тренінг «Дерево мрій» має на меті допомогти учасникам знову відчутти силу бажань, навчитися візуалізувати свої цілі, відновити віру у власний потенціал і знайти внутрішню мотивацію до самореалізації.

Мета тренінгу. Сприяти розвитку особистісної мотивації, усвідомленню власних цінностей і мрій, формуванню позитивного світогляду та життєвих орієнтирів через творчу групову взаємодію.

Завдання. Створити умови для самопізнання та самовираження через творчість. Допомогти учасникам усвідомити свої справжні мрії та прагнення. Розвивати навички постановки цілей і візуалізації бажаного майбутнього. Сприяти підвищенню самооцінки, віри у власні сили та емоційній підтримці один одного. Зміцнити групову згуртованість і атмосферу довіри.

Очікувані результати. Після участі у тренінгу учасники: навчаться усвідомлювати й формулювати свої мрії; відчують натхнення, позитивний емоційний стан і віру в можливість здійснення бажаного; підвищать рівень самоприйняття й упевненості у власних силах; сформуують внутрішню мотивацію до дій; відчують підтримку групи та гармонію у спілкуванні.

Теоретичне підґрунтя.

У психології мрія розглядається як особлива форма цілепокладання, що поєднує емоційне натхнення з когнітивним усвідомленням бажаного. Образ мрії стимулює роботу правої півкулі мозку, що відповідальна за уяву, творчість та інтуїцію. Візуалізація бажаного активізує психічні ресурси та сприяє формуванню позитивних установок. Метафора дерева у психологічних практиках є універсальним образом особистості: коріння це життєвий досвід, родина, цінності, внутрішні ресурси; стовбур це особистісне «Я», опора, внутрішня сила; гілки це життєві сфери, стосунки, розвиток; листя, квіти, плоди це мрії, прагнення, досягнення. Така структура допомагає людині відчутти власну цілісність, побачити зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, а також визначити, що потрібно для реалізації своїх бажань.

Хід тренінгу:

1. Вступна частина (10–15 хв)

Мета: створення позитивної, довірливої атмосфери.

Привітання, знайомство (коротке коло: ім'я та одна маленька мрія з дитинства). Обговорення поняття «мрія»: що для кожного означає мрія, чи легко про неї говорити, що заважає мріяти. Визначення правил роботи в групі (щирість, доброзичливість, повага, конфіденційність).

2. Основна частина (30–40 хв):

Вправа 1. «Моє дерево»

Матеріали: ватман або аркуш А3, кольорові олівці, фломастери, ножиці, клей, кольоровий папір.

Інструкція: Фасилітатор пропонує кожному учаснику створити своє «Дерево мрій». Намалювати треба дерево так, як ви його відчуваєте. У корінні написати, на що ви можете спиратися: ваші ресурси, підтримку, навички, людей, які вас надихають. На стовбурі напишіть ваші головні життєві цінності, те, що допомагає вам рухатися вперед. На гілках і листях розмістіть свої мрії — великі й маленькі, реальні й поки що фантастичні. Якщо хочете, додайте символи, кольори або слова, які відображають емоції, пов'язані з вашими бажаннями. Під час малювання звучить спокійна музика, що допомагає зануритися у внутрішній світ.

Вправа 2. «Плоди моїх мрій»

Після завершення малюнка тренер просить кожного вибрати три найважливіші мрії і записати коротко, що потрібно зробити, аби наблизитися до їх здійснення. Це формує зв'язок між мрією і дією, перетворюючи фантазію на ціль.

3. Рефлексивна частина (20 хв):

Кожен охочий презентує своє дерево, розповідаючи, яка мрія для нього найцінніша.

Обговорення у колі: Що нового я дізнався про себе? Які почуття викликало створення мого дерева? Яку мрію я хочу плекати далі?

Фасилітатор підкреслює цінність кожної мрії, створюючи атмосферу підтримки та натхнення.

4. Завершення (10 хв)

Підсумки тренінгу: що було важливим, які емоції залишилися.

Вправа «Послання майбутньому собі»: учасники записують коротке побажання або фразу, яка нагадуватиме про їхню мрію.

Фасилітатор дякує групі за щирість і відкритість, бажаючи, щоб кожне «дерево мрій» продовжувало рости й квітнути.

Значення тренінгу: допомагає учасникам знайти контакт із власним внутрішнім світом, розкрити творчий потенціал, навчитися мріяти сміливо і з довірою до життя. Колективна форма роботи створює атмосферу взаємної підтримки, що сприяє розвитку емпатії та почуття єдності. Через творчість людина отримує можливість подивитися на своє життя з боку, побачити свої ресурси і відчутти натхнення для руху вперед. Візуалізація мрій активізує позитивне мислення, формує віру у власні сили, підсилює внутрішню мотивацію.

Висновок. Мрія це енергія, що надає сенс і напрямок життю. Тренінг «Дерево мрій» є не лише арт-терапевтичним процесом, а й психологічною практикою саморозкриття та самопідтримки, що дозволяє кожному учаснику відчутти себе творцем власного майбутнього. Кожне дерево може стати символом особистісного росту, віри у себе і нагадуванням про те, що мрії справді мають силу здійснюватися.

Тренінг

«Пошук і робота з внутрішнім ресурсом»

Тривалість: 90 хвилин (1,5 години)

Мета: Сприяти усвідомленню та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості через арт-терапевтичні й проєктивні методи; формування навичок самопідтримки, внутрішньої стабільності та позитивного самоусвідомлення.

Завдання: Допомогти учасникам усвідомити власні джерела енергії, сили, підтримки. Розвинути навички саморегуляції через творчий вираз. Формувати позитивний образ «внутрішнього ресурсу». Закріпити відчуття безпеки, внутрішньої опори та впевненості.

Очікувані результати: Підвищення рівня самоприйняття й самоусвідомлення. Зниження рівня тривожності. Актуалізація внутрішніх ресурсів у кризових або стресових ситуаціях. Вміння використовувати власні ресурси для самопідтримки.

Методичні рекомендації для ведучого: Під час роботи уникати оцінних коментарів. Заохочувати самовираження через символи й метафори. Підтримувати безпечну атмосферу, особливо у процесі обговорення малюнків. При високому рівні тривоги учасників – використовувати дихальні або тілесні техніки для заспокоєння (наприклад, “4-7-8”).

Хід тренінгу:

1. Вступна частина(створення атмосфери довіри) (10-15хв.)

Привітання, коротке коло учасників. Психолог нагадує правила групи: конфіденційність, повага, безоцінювальність, активність. Питання для кола: «Як я сьогодні почуваюся?»

Використати теплий тон, забезпечити емоційний комфорт. Можна застосувати «метафоричну карту настрою».

2. Налаштування на тему (“Внутрішній ресурс”) (10 хв.)

Міні-бесіда: що таке ресурс, які бувають ресурси (фізичні, емоційні, духовні, соціальні). Обговорення запитань: «Що допомагає мені відновлювати сили?» «Де я черпаю енергію?»

Психолог подає приклади, узагальнює відповіді на фліпчарті чи дошці.

3.Основна вправа 1. “Моє дерево ресурсів” (арт-терапевтична) (25 хв.)

Учасникам пропонується намалювати **дерево**, де: коріння – це джерела сили (минулі події, досвід, люди); стовбур – власні якості, що допомагають долати труднощі; крона – мрії, цілі, бажання; плоди – результати, досягнення. Матеріали: аркуші А3, кольорові олівці, фломастери, пастель. Психолог підтримує: «Дозвольте собі намалювати так, як відчуваєте, не оцінюючи результат».

....4. Обговорення результатів вправи (20 хв.)

Учасники по черзі презентують свої дерева, розповідають, що символізує кожна частина. Обговорення: «Що нового я дізнався про свої ресурси?».

Психолог підтримує відображення позитивних моментів, підкреслює унікальність кожного.

5. Основна вправа 2. “Скринька ресурсів” (проективна) (20 хв.)

Учасники оформлюють її кольорами, символами, словами, що нагадують про їхні ресурси. Усередину вкладають папірці з написами «мої підтримки» (люди, спогади, фрази, мрії).

Матеріали: коробочки, кольоровий папір, ножиці, клей, маркери. Можна під спокійну музику.

:6. Рефлексія («Мій ресурс сьогодні») (10 хв.)

Питання для усвідомлення: Що я відкрив у собі під час заняття? Який мій головний ресурс сьогодні? Як я можу його використовувати у повсякденному житті?

Використати “метафоричні карти” або камінці-символи (вибір ресурсу).

7. Завершення заняття.

Психолог дякує учасникам, коротке коло побажань на день.

Домашнє завдання: *створити колаж “Мій ресурс у житті” або вести протягом тижня “щоденник ресурсів”.*

Важливо забезпечити завершення на позитивному емоційному рівні.

Додаток Н

Груповий тренінг «Моє сьогодні і моє майбутнє»

Тривалість: 90–120 хвилин

Кількість учасників: 6–12 осіб

Форма роботи: групова (з елементами арт-терапії та саморефлексії)

Ведучий: практичний психолог / тренер із МАК

Мета тренінгу. Сприяти усвідомленню учасниками власного стану “тут і тепер” і формуванню бачення бажаного майбутнього через роботу з метафоричними асоціативними картами; активізувати особистісні ресурси, цілі та внутрішню мотивацію до розвитку.

Завдання тренінгу. Актуалізувати самосприйняття учасників у теперішньому моменті. Сприяти визначенню особистісних потреб, прагнень, цінностей. Сформувати образ бажаного майбутнього через символічне мислення. Підтримати процес усвідомлення власних ресурсів і стратегій досягнення мети.

Очікувані результати. Підвищення рівня саморефлексії. Визначення особистісних орієнтирів і ресурсів. Формування позитивного образу майбутнього. Покращення емоційного стану та відчуття внутрішньої опори.

Матеріали та обладнання: Набір МАК (наприклад, «Перетворення душі» “Persona”, “Символон”, “Ключі до себе” або інша тематична колода). Аркуші А4 або А3. Кольорові маркери, олівці, фломастери. Клей, ножиці, стікери. Музичний супровід (спокійна фоновіа музика). Свічка або символічний предмет для ритуалу “відкриття кола”.

Рекомендації ведучому. Уникати інтерпретацій карт замість учасників. Дозволяти асоціаціям бути “правильними” у будь-якому вигляді. Стежити за балансом емоцій — якщо в когось піднімаються сильні переживання, дати підтримку, не тиснути на швидке усвідомлення. Забезпечити завершення на оптимістичній ноті (вправа з ресурсною картою або коротка релаксація).

Структура тренінгу

1. Вступ («Відкриття кола») (10-15 хв)

Привітання, представлення ведучого. Озвучення правил: конфіденційність, добровільність, безоцінювальність, активна участь.

Вправа “Мій настрій сьогодні” — кожен обирає 1 карту МАК, що відображає його поточний стан, і коротко ділиться асоціацією.

Важливо створити атмосферу безпеки й довіри. Психолог дякує за кожен внесок.

2. Теоретичне введення (мікрообговорення) (10 хв.)

Коротке пояснення поняття “життєвий шлях” і “вектор розвитку”. Обговорення запитань: Що для мене означає “моє сьогодні”? Як я бачу “моє майбутнє”?

Психолог не читає лекцію, а модернує діалог, допомагає учасникам перейти до усвідомлення.

3. Основна вправа 1. “Моє сьогодні” (20 хв.)

Учасники обирають 1–2 карти МАК, що найточніше відображають їхній теперішній стан, емоції, обставини. Обговорення в малих підгрупах (по 3–4 особи): “Що мені показує ця карта? Які почуття вона викликає?”

Психолог допомагає у формулюванні, ставить уточнюючі питання: “Що на цій карті символізує ваше ‘сьогодні’?”

4. Основна вправа 2. “Моє майбутнє” (30 хв.)

Учасники вибирають **1–3 карти**, що символізують бажане майбутнє (через 1 рік, 5 років або в ідеальному варіанті). Кожен створює “*Карту майбутнього*” це колаж або рисунок, у який вписує/вклеює свої МАК-карти, додає слова чи символи.

Використати спокійну музику. Психолог може підказати: “Як виглядає ваше майбутнє, якщо ви вже там?”

5. Вправа “Міст між сьогодні та майбутнім” (15 хв.)

На аркуші або усно: “Що мені потрібно зробити, щоб перейти з теперішнього стану до бажаного майбутнього?” Можна обрати *1 додаткову карту МАК*, що символізує “міст” це внутрішній ресурс, дію або підтримку.

Психолог підтримує позитивне завершення, не аналізує занадто глибоко символи.

6. Обговорення результатів у колі (15 хв.)

Кожен учасник ділиться коротко: Що я відкрив сьогодні про себе? Що допоможе мені рухатися до майбутнього?

Психолог підтримує позитивне завершення, не аналізує занадто глибоко символи.

7. Звершення. Рефлексія. (10 хв.)

Ведучий пропонує обрати *одну карту на прощання* - “Мій символ на сьогодні після тренінгу”. Коротке коло побажань. Домашнє завдання: створити візуальну “*карту майбутнього*” вдома або вести “щоденник змін”.

Закріпити позитивний настрій, подякувати групі за відкритість.

Можливе продовження або інтеграція у цикл занять:

Ця сесія може бути 2 або 3 у серії тренінгів самопізнання (“Моє сьогодні - моє завтра - мій шлях”), або стати *фінальною частиною* програми розвитку життєвих ресурсів.

Порівняльна таблиця деяких арт методик і очікуваний результат у самопізнанні та саморозвитку

Арттерапевтична техніка	Основний механізм впливу	Компоненти самопізнання на які впливає	Внесок у духовний саморозвиток	Очікувані результати
Ліплення з глини	Сенсомоторне дослідження; тактильна інтеграція	Усвідомлення тілесних процесів; емоційна саморегуляція	Заземлення, формування внутрішньої опори	Зменшення тривоги, підвищення тілесної присутності, збільшення внутрішньої стабільності
Карта тіла	Проективне відображення тілесних станів	Рефлексія власних переживань; усвідомлення меж	Переосмислення власної ідентичності; інтеграція “тіло-душа”	Усвідомлення емоцій у тілі; покращення саморозуміння; формування цілісного образу себе
Малювання емоцій	Переклад емоцій у символічний образ	Емоційна ідентифікація; прийняття себе	Очищення емоційного простору; розвиток внутрішньої ширості	Зростання емоційної грамотності, усвідомлена експресія, внутрішня гармонізація
Малювання рухом (рух-лінія)	Інтеграція моторики та візуальної символізації	Розпізнання імпульсів; увага до тілесних сигналів	Розвиток внутрішньої свободи; зняття психофізичних блоків	Розслаблення, гнучкість мислення, підвищення довіри до власних інтуїтивних імпульсів
Мандалотерапія	Робота з архетипними формами; майндфулнес	Зосередженість; спостереження за внутрішніми станами	Поглиблення духовної зосередженості; відновлення внутрішнього порядку	Підвищення рівноваги, гармонії, відчуття сенсу та внутрішнього центру
Арт-журнал (творчий щоденник)	Рефлексивне об'єднання тексту й образу	Самоаналіз; відстеження змін; нарративне самопізнання	Формування духовної зрілості через осмислення досвіду	Підвищення рівня саморефлексії, когнітивна ясність, розвиток життєвої позиції

Колаж «Я тепер/Я майбутній»	Візуальна проєкція самоконцепції	Усвідомлення цінностей і цілей	Переоцінка життєвих орієнтирів; духовна візія майбутнього	Зміцнення мотивації, узгодження дій з внутрішніми цінностями
«Внутрішній ритм» (малювання дихання)	Інтероцептивна увага; ритм і сповільнення	Спостереження за внутрішніми станами	Розвиток внутрішнього спокою й духовної тиші	Зменшення стресу, підвищення усвідомленості, ресурсне відновлення
Арт-метафора («Мій шлях», «Мій внутрішній сад», «Джерело сили»)	Метафоризація досвіду	Глибинне самопізнання; робота з несвідомими змістами	Усвідомлення внутрішніх ресурсів; зміна життєвої філософії	Підвищення самоповаги, формування особистісної цілісності
Рухово-танцювальна арт-терапія	Вільний рух; тілесна експресія	Автентичність; контакт із почуттями; зняття заборон	Досвід свободи, прийняття себе; відновлення життєвої енергії	Підвищення життєвого тону, цілісність «тіло-душа-емоції»
Піскова терапія	Проектне моделювання внутрішнього світу	Доступ до несвідомих переживань	Психодуховна інтеграція прихованих частин «Я»	Зростання духовної цілісності, інтеграція конфліктних станів
Групові арттерапевтичні ритуали	Спільний символічний творчий акт	Соціальне самопізнання; усвідомлення ролей	Досвід спільності; духовна підтримка та прийняття	Підвищення відчуття приналежності; формування цінності взаємності

Розширена характеристика індивідуальних психологічних змін після участі у Програмі

Учасник ЕГ, загальний висновок	Інтергальний психологічний профіль	Висновок щодо духовного саморозвитку
<p>Юлія І</p> <p>Поступовий, але виразний рух до внутрішньої гармонії, емоційної зрілості та духовного зростання, що є типовим позитивним підсумком участі в арттерапевтичній програмі, спрямованій на самопізнання.</p>	<p>Респондент демонструє помітне емоційне оздоровлення у емоційній сфері, що проявилось у зменшенні тривоги та внутрішнього напруження (O, Q4); більше стабільності та рівноваги (C); підвищену емоційну чутливість та емпатію (A, I). Це створює ґрунт для глибшого самопізнання та формування внутрішньої гармонії. Особистісно-смісловий компонент представлений підсиленням творчо-інтуїтивного аспекту (F, I) та одночасним зниженням самокритичності (O), що може означати відкриття нових внутрішніх сенсів, прийняття себе, зростання внутрішньої свободи та гнучкості. Регулятивний компонент - хоча G і M знизались, це не свідчить про погіршення самоконтролю. У контексті арттерапії таке зниження є нормальним, можливо респондент дозволив собі менше контролю та більше внутрішнього дослідження.</p>	<p>Помірно високий рівень духовного саморозвитку, який проявляється у поглибленні самоусвідомлення; формуванні емпатійнішого та чутливішого ставлення до себе й інших; зниженні внутрішньої тривожності та напруження; зростанні відкритості до нового досвіду; формуванні більш гармонійного і врівноваженого емоційного стану; зміцненні навичок саморегуляції.</p>
<p>Тамара Б.</p> <p>Локальні позитивні зміни, але ефект арттерапії на його внутрішній духовний розвиток є помірним, частковим і нерівномірним. Це може свідчити про наявність внутрішніх</p>	<p>У емоційній сфері часткове зниження напруги (Q4), але без значного полегшення; відсутність змін у тривожності (O), що є важливим сигналом; зниження емоційної чутливості (I -4), що може вказувати на захисні реакції. У міжособистісній сфері - покращення теплоти (A +2) та зниження підозрілості (L -1) демонструють певне пом'якшення у спілкуванні; однак це поєднується зі зниженням експресивності (F -1), що може означати більш стриману соціальну поведінку. В особистісно-смісловій сфері невисокі результати субшкали 3 та 4 свідчать про поверхневе або часткове самопізнання. Можливо, внутрішні теми викликали складні емоції, що призвело до зниження інтуїтивності</p>	<p>Низько-помірний рівень духовного саморозвитку після участі в арттерапевтичній програмі, що проявляється у частковому, але не вираженому емоційному полегшенні; помірному зростанні відкритості у спілкуванні; збереженні високих захисних механізмів; недостатньому рівні рефлексії та самопізнання; відсутності глибоких інсайтів; слабкому засвоєнні технік саморегуляції.</p>

<p>бар'єрів до саморозкриття, потреби у довшій або більш індивідуалізованій терапії, обмеженого емоційного ресурсу на момент проходження програми.</p>	<p>(I –4) як захисної реакції. В регулятивній сфері спостерігаємо невелике зниження G і Q4 разом показує нестабільність внутрішніх механізмів контролю, але без значного прогресу.</p>	
<p>Дмитро Б. Початковий–помірний етап духовно-особистісного зростання. При подальшій роботі йому найкраще підходять методики арттерапії, тілесно-орієнтованої практики, усвідомленості та техніки зниження внутрішньої тривоги</p>	<p>Особа зі схильністю до глибокої внутрішньої роботи, рефлексії, емоційної чутливості та періодичного підвищення внутрішнього напруження. Він уважно ставиться до себе й до інших, довіряє людям, але має підвищений рівень самокритики. Позитивні ресурси - висока мотивація до розвитку (Субшкала 5); достатня емоційна стабільність; довіра до оточення; гнучкість та практичність мислення; здатність до самоспостереження (фактор O). Потенційні труднощі - напруження (Q4) може переростати в перевтому; підвищена тривожність за фактором O може впливати на швидкість інтеграції змін; низьке тілесне усвідомлення (Субшкала 4) гальмує процес саморегуляції. Після Програми профіль респондента демонструє початкові, але стійкі позитивні зрушення, хоча вони поки що помірні. Особливо помітними є формування навичок саморегуляції; зростання мотивації до особистісних змін; підвищення здатності до рефлексії; зниження міжособистісної напруги. Менш вираженим залишається розвиток тілесної чутливості, довготривалої емоційної рівноваги, інтегрованих духовно-ціннісних змін</p>	<p>Респондент перебуває на початковому помірному етапі духовно-особистісного зростання. Сильна саморефлексія, довіра до людей і висока мотивація створюють сприятливі умови для подальшого розвитку. Однак підвищений рівень внутрішнього напруження та недостатній контакт із тілесними відчуттями можуть уповільнювати процес глибокої трансформації.</p>