УДК 37.015.31:159.942:7

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ З ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ «ОБРАЗА»

Ольга Ковальова, Олена Дякун

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація:
У статті звернено увагу на психоемоційний стан «образа», як на стан, який впливає на всі аспекти життя людини. Метою статті є висвітлення особливостей використання та впливу арттерапевтичних технологій на роботу з емоційним станом «образа». У науковій роботі проаналізовано психологічні передумови та чинники, що спричиняють виникнення образи, а також особливості її впливу на фізичний та психічний стан людини. У статті розглянуто особливості прояву образи в різних вікових групах. Проаналізовано результати психокорекційного тренінгу, спрямованого на роботу з емоційним станом образи за допомогою арттерапевтичних методик та вправ. У дослідженні висунуто гіпотезу про те, що вплив та тривалість стану образи залежить від рівня емоційного інтелекту особистості. Запропоновано профілактичний підхід до вирішення проблеми стану «образа». Він передбачає впровадження психоедукаційних програм, поєднаних із арттерапевтичними технологіями, у рамках громадських заходів та на освітньому рівні, як засіб формування позитивної тенденції в розвитку емоційного інтелекту окремої особистості та суспільства в цілому. У статті припущено, що впровадження таких програм дозволить навчити людей розпізнавати й ефективно управляти образою та іншими негативними емоціями, а також формувати покоління з високим рівнем саморефлексії, емпатії, стресостійкості та здатності до здорових міжособистісних взаємодій, що є важливим кроком для підвищення якості психологічного стану кожної людини, родини та суспільства в цілому.

Ключові слова:
образа; стан; емоції; гнів; мстивість; напруження; конфлікт; психологічний захист; травма; особистість; вікові особливості; рекетні почуття; автентичність; психосоматика; психокорекційний тренінг; стратегія; поведінка; емоційний інтелект; психоедукація; гельштальт; арттерапія; тренінг.

Resume:
Kovalova Olga, Diakun Olena. Peculiarities of using art-therapeutic technologies in working with the emotional state of "Resentment".
The article is dedicated to the necessity of paying attention to the psycho-emotional state of resentment as a condition that affects all aspects of a person's life. The purpose of the article is to highlight the features of using and the impact of art therapy technologies in working with the emotional state of resentment. The article includes the analysis of the psychological prerequisites and factors that cause the emergence of resentment, as well as the peculiarities of its influence on a person's physical and mental health. The article discusses the specific manifestations of resentment in different age groups. It analyzes the results of a psychocorrectional training program aimed at addressing the emotional state of resentment using art therapy techniques and exercises. The article proposes a hypothesis that the impact and duration of the state of resentment depend on the level of emotional intelligence of the individual. A preventive approach to solving the problem of the "resentment" state is suggested. It involves the implementation of psychoeducational programs, combined with art therapy technologies, within the framework of public events and at the educational level as a means of fostering a positive trend in the development of emotional intelligence in individuals and society as a whole. The article suggests that the implementation of such programs will teach people to recognize and effectively manage resentment and other negative emotions, as well as to form a generation with a high level of self-reflection, empathy, stress resilience, and the ability to engage in healthy interpersonal interactions, which is an important step toward improving the psychological well-being of each individual, family, and society as a whole.

Key words:
resentment; state; emotions; anger; vindictiveness; tension; conflict; psychological defense; trauma; personality; age-specific features; racket feelings; authenticity; psychosomatics; psychocorrectional training; strategy; behavior; emotional intelligence; psychoeducation; gestalt; art therapy; training.

Постановка проблеми**.** Тема стану образи була і є актуальною у сьогоденні оскільки у сучасному суспільстві досі збереглося спотворене уявлення та застарілі шаблони поведінки в образливій ситуації, що призводить до проблем комунікації у взаємовідносинах: у соціальній, професійній та особистій сферах порушує життєву рівновагу людини та її оточення. Існують похибки у вірному розумінні того, як виражати, або проживати образу, як запобігти її негативним наслідкам, таким як депресія, тривога, агресія, розлади у психосоматиці, як працюють механізми взаємодії у вирішенні конфліктів та підтримці здорових відносин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психології питання роботи з емоційним станом, такими як «образа», посідає важливе місце через його значний вплив на психоемоційне здоров'я людини. Арттерапія, як екологічний метод психотерапії, має великий потенціал у вирішенні цих завдань. Проблеми арттерапії досліджуються багатьма зарубіжними (Е. Адамсон, М. Бетенскі, Д. Едварс, Е. Крамер, Г. Лендрет, К. Малкіоді, М. Наумбург, А. Хілл) та українськими науковцями (О. Вознесенська, Н. Волкова, В. Газолишин, Г. Побережна, Л. Подкоритова, А. Старовойтова, Л. Фірсова, Т. Яценко). Варто зазначити, що теоретичні та практичні засади арттерапії були закладені у 30-роках XX ст. Спочатку арттерапія розглядалася в контексті психоаналітичних ідей З. Фрейда, який вважав символи втраченими спогадами, що проявляються у снах і художній творчості та К. Юнга, який був переконаний, що творчість – це один із основних елементів терапії, а малювання є підтвердження ідеї існування персональних і універсальних символів. Як самостійна галузь арттерапія почала формуватися на початку XX ст. У 20-х роках у США розпочалося вивчення арттерапії (Х. Прінцхорн, Н. Льовіс), а у 30-х роках були зроблені перші спроби використання арттерапії для корекції

особистісного розвитку у роботі з дітьми, які пережили стрес перебуваючи у фашистських таборах Термін арттерапія, дослівно терапія мистецтвом, ввів у вживання британський митець і арттерапевт А. Хілл («Мистецтво проти хвороби», 1945) (Мушкевич, & Чагарна, 2017).

Протягом останніх років спостерігається зростання кількості досліджень, спрямованих на вивчення впливу арттерапевтичних технологій на трансформацію негативних емоцій.

Автор дослідження «Психокорекційний потенціал арттерапевтичних інструментів у процесі психоемоційної стабілізації особистості» у своїй роботі висвітлює характеристики психоемоційної нестабільності до яких можна віднести домінування негативних за знаком емоцій таких як страх, гнів, образу, невдоволення та підкреслює доцільність послуговування методами арттерапії в процесі психоемоційної стабілізації особистості пояснюється наявністю ряду переваг даного напрямку, які сприяють:

– прояву емоцій
– релаксації та зняттю
– самовираженню та самопізнанню
– фокусуванні на певному моменті
– розвитку ресурсів та стратегій саморегуляції

Арттерапевтичні заняття сприятливо впливають на психоемоційний фон людини, допомагаючи впоратися з негативними переживаннями, моделювати комунікативний досвід та підвищити почуття своєї значимості. І. Олійник стверджує, що арттерапія є потужним екологічним інструментом, який дозволяє діагностувати внутрішній стан особистості та її реакції на нестабільність, дослідити зовнішні й внутрішні опори в стані хронічної нестабільності; сприяє підвищенню стабільності копінг-стратегій, м'якому та плавному виходу зі стресової ситуації; пропонує різні способи саморегуляції до та під час стресу (Олійник, 2022).

Автор статті «Психологічні методики подолання негативних емоцій у конфлікті розповідає у своєму дослідженні про позитивний вплив на пригнічений психоемоційний стан «мелодії-цілителів», як арттерапевтичний метод музикотерапії (Фурс, 2024).

У дослідженні «Арттерапія як засіб корекції емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку» автор наголошує, що саме в роботі з дітьми арттерапія – потужний засіб роботи з емоційними розладами. Адже він зрозумілий дітям, легко сприймається та «лагідний» до їхніх почуттів. Метод роботи, що дозволяє продіагностувати стан дитини, провести корекцію та техніки на закріплення результату й позитивного налаштування (Нікітіна, 2023).

У своїй роботі А. Лесик та К. Сапранкова стверджують, що інтеграція арт-терапевтичних методів у освітній процес має позитивний вплив на особистість кожного учасника освітнього процесу. Застосування різноманітних методів арт-терапії під час навчання дозволить вчителеві коригувати емоційну сферу здобувачів, розвивати нові навички, уміння, соціально адаптуватися та формувати психологічно комфортне середовище, що дасть змогу дітям усебічно розвиватися, зокрема у сфері емоційного інтелекту (Лесик, & Сапранкова, 2024)

Таким чином, арттерапія є універсальним і екологічним підходом, який допомагає стабілізувати емоційний фон, розвивати адаптивні стратегії подолання стресу та підвищує емоційний інтелект.

Формулювання цілей статті. Цілями цієї статті є дослідження актуальності проблеми стану «образа», висвітлення особливостей використання та впливу арттерапевтичних технологій в роботі зі емоційним станом «образа».

Виклад основного матеріалу дослідження. У літературних джерелах образа – це психоемоційний стан, що виникає у людини як наслідок реакції на несправедливе ставлення, коли зачіпається почуття власної гідності людини, коли людина усвідомлює, що її незаслужено принижують, обманюють, також у випадку невиправданих звинувачень та закидів на її адресу, або коли очікування, припущення і плани не збігаються з реальністю. Це комплексний стан, що вміщує в собі такі негативні почуття як приниження, сум, розчарування, гнів на кривдника і жалість до себе (Шагар, 2007).

Це є на поверхні, але якщо поглянути глибше то можна зрозуміти, що стан образи – це комплекс чинників які формують поведінкові патерни. Підґрунтя, з якого формується реакція людини на образливі дії чи поведінку «образника» з'являється ще в ранньому дитинстві. Ойген Блейлер, відомий швейцарський психіатр, який зробив значний внесок у вивчення дитячої психології та психопатології, стверджував, що діти вже у віці двох-п'яти років можуть усвідомлювати та відчувати образу. Дитина засвоює образу як певний спосіб реакції на незадоволеність ставленням або поведінкою інших, за зразками, що виходять від близького оточення (Блейлер, 1929). Це пов'язано з тим, що в цьому віці діти починають активно розвиватися в емоційному плані й формувати свої уявлення про світ та взаємовідносини з іншими людьми, тобто образа – не є вродженою емоцією, це соціальний інструмент, результат соціального навчання та взаємодії (Барретт Ліза Фельдман, 2017). Таким

чином, діти навчаються через спостереження та наслідування того, як батьки та важливі дорослі вирішують конфлікти.

Естафета наслідування у вихованні спирається на норми суспільства. У більшості суспільств очікується, що люди контролюватимуть свої прояви соціально неприйнятних емоцій та висловлюватимуть чи виражатимуть їхні очікуваними різними способами. Відкритий прояв, наприклад, гніву часто засуджується і може призводити до конфліктів та соціальної ізоляції (Erik H. Erikson).

Таким чином, потреба в керуванні та придушенні соціально небажаних емоцій, таких як гнів, страх, огида, ревнощі, заздрість та інші, обумовлена потребою до адаптації у різних соціальних ситуаціях. Образа як адаптивна поведінка стає маніпулятивним інструментом. Адже коли людина ображається, вона не виражає гніву, але всім своїм виглядом дає зрозуміти, що її щось зачепило, це сигнал до винної людини, направлений на те, що їй слід виправитися (Fanita English, 1971, 1972).

В транзакційному аналізі, згідно з теорією Еріка Берна, емоційні стани, такі як образа, розглядаються через призму его-станів: «Батько», «Дорослий» і «Дитина». Кожен із цих станів робить свій внесок та перспективу у те, як людина сприймає та реагує на образу.

Его-стан «Батько» включає в себе зразки поведінки, установки і думки, які ми запозичили від наших батьків або авторитетних осіб. Стан Я-Батько може активізуватися при вихованні власних дітей. Він найчастіше впливає на поведінку людини, виконуючи функції совісті. Тобто може бути тим, що контролює, а може бути дбайливим.

Его-стан «Дорослий» характеризується раціональним і об'єктивним мисленням. У цьому стані людина аналізує ситуацію, зважує факти і приймає рішення на основі логіки та реальності, в цьому стані людина не використовує маніпуляцію.

Коли людина відчуває образу, вона найчастіше перебуває в его-стані «Дитина». У цьому стані реакції на події та взаємодії з іншими людьми можуть бути емоційними та інтуїтивними.

На думку Еріка Берна людина стає зрілою особистістю, коли в поведінці домінує стан Дорослого. Якщо ж переважає «Дитина» чи «Батько», це призводить до неадекватної поведінки, спотворення світовідчуття. І тому завдання кожної людини – домогтися балансу трьох Я-станів за допомогою посилення ролі «Дорослого».

Чому Ерік Берн вважає стан «Дитини» та «Батька» менш конструктивним? Тому що в стані дитини у людини спостерігається досить великий перекіс у бік маніпулювання, спонтанності реакцій, а також небажання чи нездатності взяти на себе відповідальність за свої вчинки.

Як було зазначено, не всі емоції вважаються прийнятними у суспільстві чи в родині, тому в адаптативних цілях вони заміняються на інші, в нашому випадку – це емоція і стан образи.

У 1972 р. Ерік Берн, засновник транзактного аналізу в своїй книзі «Що ти кажеш після привітання?» описав поняття «рекетні почуття» як емоції, що людина відчуває і виражає замість справжніх почуттів. Це поняття пов'язане з концепцією сценаріїв та ігор, які люди розігрують у своєму житті (Берн. «Ігри, у які грають люди» 2016).

У транзактному аналізі прийнято, що автентичних почуттів, як первинних емоцій, чотири: гнів, страх, сум, радість.

Вторинні емоції є результатом обробки базових емоцій і можуть включати в себе соціальні та культурні аспекти. Вони можуть бути менш очевидними та іноді слугують для маскування базових емоцій. Наприклад, образа є типовим прикладом рекетного почуття, яке часто використовується для заміщення справжніх почуттів, таких як сум, страх або гнів (злість). Замість того, щоб відкрито виразити свої справжні почуття, людина може відчувати і проявляти образу через (Richard G. Erskine, & Marilyn J. Zalcman, 1979):

Гнів. Образу часто супроводжує гнів, тому що людина може відчувати, що з нею обійшлися несправедливо чи образливо. Гнів є природною реакцією на сприйняття несправедливості.

Сум. Сум може виникати через розчарування та біль, які людина відчуває, коли її очікування не виправдовуються, або коли вона почувається зрадженою чи відкинутою.

Страх. Страх може виявлятися як страх повторення ситуації, страх втрати відносин або страх перед конфронтацією з кривдником.

Ці почуття можуть поєднуватися та посилювати одне одного, роблячи образу сильним та складним переживанням.

Базові, первинні чи вроджені емоції виявляються в людини з народження (або навіть до нього). Вони є частиною процесу адаптації й виживання та існують у всіх людей, незалежно від культури (Ekman P., 1992).

Соціальні, вторинні чи набуті емоції виникають як наслідок соціалізації та розвитку пізнавальних здібностей, маскують первинні базові емоції через їхню недоречність чи неприйнятність. Вони йдуть за первинними, тобто спочатку виникає основна емоція, а потім вторинна.

Почуття рекетні формуються в дитинстві з моделі поведінки значущих дорослих, тобто

зафіксоване та заохочуване ними, тоді як інші почуття не заохочувалися чи заборонялися. Якщо в дитинстві людині не дозволяли виражати природні первинні почуття а саме: смуток, страх чи гнів, вона замість того, щоб відкрито виразити свої справжні почуття відчувала і проявляла образу, що з одного боку, дозволяло їй уникнути конфронтації або вираження вразливості, а з іншого боку не сприяло розв'язанню проблеми.

Наслідки образи як ракетного почуття є (Fanita English 1979; Самюель Пфайфер 2018):

- повторна травматизація, тобто людина постійно повертається до стану образи, що ретравматизує її, оскільки вона не вирішує проблему, а знову і знову переживає негативні емоції;
- відсутність ментального завершення. Образа не дозволяє досягти ментального завершення події, залишаючи проблему невирішеною і викликаючи повторення емоційного дискомфорту;
- перешкода для дорослого вирішення проблеми;
- психосоматичні розлади: гіпертонічна хвороба, пептична виразка, бронхіальна астма, неспецифічний виразковий коліт, нейродерміт, шемічна хвороба серця, мігрень (Ferenc Alexander, 2007; Diamond E.L. 1982; Jainish Patel, & Prittesh Patel 2019). Це може бути способом для людини виразити свій дискомфорт, коли вона не може або не хоче висловити його словами.

Образа може проявлятися через такі механізми захисту: пасивну агресію, проекцію, ізоляцію та соматизацію. Ці механізми захисту дозволяють людині справлятися з ситуаціями, які сприймаються як загрозливі чи болючі, захищають свідомість від переживань, викликаних внутрішніми та зовнішніми конфліктами, тривожними станами та неприємними ситуаціями, в таких випадках психологічний захист має користь в короткостроковій перспективі для захисту від емоційних травм, але в довгостроковій перспективі образа часто призводить до активації патогенного мислення та негативних наслідків для емоційного та фізичного здоров'я (Cabanac Michel de Lafregeyre, 2002).

Розрізнення рекетних і автентичних почуттів є важливим для емоційного здоров'я, розвитку самосвідомості і ефективної взаємодії з іншими людьми. Воно дозволяє жити більш автентично, вирішувати конфлікти конструктивно «по-дорослому» і знижувати рівень внутрішнього стресу. Визнання і вираження справжніх почуттів сприяє гармонії в житті і покращенню міжособистісних відносин (Ерік Берн, 2018).

Гештальт-терапія також підкреслює важливість усвідомлення своїх почуттів та переживань. Людина повинна визнати свою образу, розуміти, звідки її коріння та які потреби чи очікування не були задоволені; бажання ж повернутися в спогади, що травмують нас, з'являється від незадоволення цих потреб, які створюють своєрідну напругу і перетягують на себе ресурси організму, зокрема пам'ять. Тому ситуації, де не були прожиті автентичні почуття, сприймаються як незавершені, і тому ми пам'ятаємо їх набагато краще.

Ця особливість нашого сприйняття отримала назву «ефект Зейгарнік» (Ефект Зейгарнік – це схильність запам'ятовувати незакінчені справи і прагнути їх завершити. Закриті завдання швидко забуваються). Психолог Блюма Зейгарнік звернула увагу, що офіціанти чудово пам'ятають поточні замовлення та швидко забувають уже оплачені. Згодом вона експериментально показала, що незавершені дії люди не лише краще пам'ятають, а й прагнуть відтворити (Frederick S. Perls, Ralph Hefferline, & Paul Goodman 1951).

Зигмунд Фройд підійшов до розуміння образи як слідства на «невідреаговану емоцію». Досліджуючи своїх пацієнтів під гіпнозом, він дійшов висновку, що в багатьох клієнтів виявлялися різні психологічні травми. При подальшому вивченні виявлялося, що пов'язані з травмою спогади були надзвичайно яскравими та повністю зберігали свій ефект. Виникає закономірне питання: чому враження від травми не стирається, не забувається? У пошуках відповіді З. Фройд робить кілька зауважень щодо умов переживання афектів. Тут можна послуговуватися тезою, яка звучить так: якщо людина відчуває психічне враження, то в її нервовій системі посилюється щось, що З. Фройд називає сумою збудження. Підвищення суми збудження відбувається сенсорними шляхами, а зменшення – моторними. Щоб зберегти своє здоров'я, кожен індивід прагне зменшити суму збудження якою-небудь дією. Від цієї реакції залежить, скільки залишиться від первісного психічного враження. Наприклад, якщо людина зазнає образи, то її реакція пов'язана з підвищенням суми збудження. Тоді у неї виникає бажання зменшити це збудження, і вона якось реагує у відповідь (може вдарити, нагрубити тощо), після чого їй стає легше. Можна вважати, що вона зреагувала адекватно, відвела стільки ж збудження, скільки їй було доставлено. Зигмунд Фройд пише, що чим інтенсивніша психічна травма, тим сильніша адекватна реакція. Але найадекватнішою реакцією завжди є дія. Однак згодом слово замінило дію. Таким чином, поряд із адекватною з'являється реакція менш

адекватна. Трапляється, що реакції на психічну травму взагалі не буває. Тоді враження про неї зберігає афект, який був спочатку. Якщо людину образили, а вона не може відповісти ні ударом, ні лайливим словом, то згодом спогади про травму викликатимуть у неї той же афект, що й спочатку (Sigmund Freud, 1989).

Таким чином, Зигмунд Фройд підводить нас до визначення образи як страждання, перенесеного мовчки. Отже, якщо з якоїсь причини реакція на психічну травму не відбулася, травма зберігає свій початковий афект, і якщо людина не може позбавитися посилення збудження за допомогою «відреагування», існує можливість того, що ця подія стане для неї психічною травмою.

«Образа, за яку відплачено, нехай навіть тільки словами, згадується інакше, ніж те, що довелося стерпіти, мовчки перенесене страждання характерно позначається як “образа”» (Sigmund Freud, 1989).

Джордж Томпсон, психолог і спеціаліст у галузі емоційного інтелекту та особистісного розвитку, найбільш відомий як автор робіт, які стосуються теми автентичності та емоційного благополуччя, фокусувався на розвитку емоційного інтелекту та управлінні емоціями й підкреслював важливість проживання автентичних почуттів як способу досягнення емоційного здоров’я та особистісного зростання. Він стверджував, що для повноцінного життя необхідно визнавати та приймати свої справжні емоції, а не приховувати їх або ігнорувати. На його думку, усвідомлення власних почуттів і відкрите їх вираження допомагає поліпшити стосунки з оточуючими та сприяє особистісному розвитку (George Thomson, 1983).

Його роботи акцентують увагу на значенні самоусвідомлення, щирості та емоційної відкритості, що допомагає людям будувати більш здорові та справжні стосунки з собою і оточенням.

Як було сказано раніше, до складу образи можуть входити такі автентичні емоції як гнів, сум і страх; важливо розуміти та усвідомлювати ці емоції, щоб ефективно справлятися з образою та знаходити способи вирішення внутрішнього дискомфорту.

Джорж Томпсон пояснив функцію вирішення проблем цих почуттів. При цьому він зазначає, що ці почуття мають справу відповідно до майбутнього, сьогодення та минулого. «Коли я відчуваю автентичний страх і роблю щось із метою висловити цю емоцію, я допомагаю собі вирішити проблему, виникнення якої передбачив у майбутньому, і, напевно, це майбутнє настане досить швидко. Припустимо, я переходжу дорогу, попередньо переконавшись, що машин немає. Зненацька з бокової вулички на великій швидкості вилітає машина і летить прямо на мене. Охоплений страхом, я кидаюся убік, тим самим уникаю майбутньої події – наїзду машини. Автентичний гнів сприяє вирішенню проблем у сьогоденні. Припустимо, я стою у черзі в магазині. Аж раптом якась жінка намагається пролізти вперед, відштовхуючи мене своєю сумочкою. Висловлюючи свій гнів, я цим адекватно реагую на цю ситуацію для того, щоб подбати про себе в теперішньому. Відштовхнувши її, я кажу: «Я підійшов раніше за вас – станьте в кінець черги, будь ласка». Коли я відчуваю аутентичний сум, то допомагаю собі подолати травмуючу подію, що сталася в минулому. Це може бути втрата якоїсь речі чи людини, яку мені вже ніколи не повернути. Дозволяючи собі відкрито висловлювати свій смуток, поплакати та розповісти іншим про своє горе, я тим самим звільняюся від минулого болю. Я закінчую цю ситуацію і говорю їй «прощавай», після чого готовий продовжувати жити і вирішувати проблеми сьогодення та майбутнього.

Джордж Томсон у своїй статті «Страх, гнів сум» стверджує: «основний спосіб, за допомогою якого людина «застряє» в страху, гніві чи смутку, полягає в тому, що вона не визнає, що інші почуття також є. Оскільки нещасливі події часто пов'язані з минулим, сьогоденням і майбутнім людини, вони викликають комплекс почуттів, що містить всі три почуття. Людина застряє в одному з них, не усвідомлюючи інших почуттів».

Робота терапевта полягає в тому, щоб допомогти усвідомити ці приховані частини комплексу страху-гніву-печалі. Якщо людина застрягла в страху (фобії чи тривозі), я шукаю під страхом невиразний гнів і смуток. Якщо людина застрягла в люті чи рекеті гніву, я шукаю невиразний страх та смуток. Якщо людина застрягла в смутку (зазвичай це хронічний біль або депресія), я шукаю страх і гнів, з якими не вдалося впоратися (George Thomson, 2017).

Почуття рекету не завжди відчуваються як погані, то чому тоді необхідно бачити різницю між почуттями рекету і автентичними почуттями?

Відповідь полягає в наступному: розуміння різниці дозволяє краще розуміти власні емоції, аналізувати причини їх виникнення та знаходити адекватні шляхи управління ними. Вираження автентичних почуттів сприяє вирішенню проблем «тут і тепер», що допомагає завершити ситуацію, а при вираженні рекетних почуттів залишаємо ситуацію незакінченою.

На відміну від автентичних почуттів, що сприяють вирішенню проблем, почуття рекету ніколи не сприяють завершенню ситуації (Марк Віддоусон, 2010). Це знання сприяє більш здоровим та усвідомленим відносинам з оточуючими та самим собою.

Прагнення висловлювати та проживати автентичні почуття сприяє виходу зі стану образи та розвитку відчуття автентичного щастя. Автентичне щастя – це не просто стан щастя, а цілеспрямований процес, що включає самопізнання, чесні стосунки з внутрішнім та зовнішнім світом і, як результат, емоційне благополуччя.

У своїй книзі «Емоційний інтелект» Деніел Гоулман також підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту особистості. Він пояснює, що емоційний інтелект відіграє не менш важливу роль, ніж інтелектуальний коефіцієнт, в успішності та задоволеності життям. Емоційний інтелект включає самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички (Деніел Гоулман, 2018).

Усвідомлення власних почуттів і відкрите їх вираження допомагає поліпшити стосунки з оточуючими та сприяє особистісному розвитку. Прагнення висловлювати та проживати аутентичні почуття сприяє виходу зі стану образи та розвитку відчуття аутентичного щастя. Тому арт-терапія є ефективним методом для роботи з образою як в груповій, так і індивідуальній формах. Використання мистецтва дозволяє виразити складні емоції, які важко передати словами, та сприяє глибшому саморозумінню і поліпшенню чи розв'язанню внутрішніх конфліктів. Ефект, який дає арт-терапія в роботі з образою, добре відображає твердження авторів методики «Шкала глибинної готовності до пробачення» (Л. Томпсон, Ч. Снайдер, Л. Хоффман та інші): «Для того щоб пробачити, людині не обов'язково змінювати силу своїх реакцій. Однак ослаблення реакції може сприяти пробаченню, оскільки воно знижує інтрузивність чи інтенсивність негативних думок та почуттів, пов'язаних зі сприйнятою провиною»; «Пробачення може виступати предиктором психологічного і соціального благополуччя людини» (Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H. S., Roberts, J.C. and Roberts, D.E., 2005).

Вікові особливості прояву образи

Ґрунтуючись на тому, що прояви образи можуть залежати не тільки від індивідуальних особливостей людини та соціальних установок, а й вікової категорії, для проведення дослідження було проаналізовано вікові особливості у відношенні до емоційних реакцій в стані образи, а саме:

Раннє дитинство (до 5 років) – перші прояви образи спостерігаються в дитячому віці, починаючи з 5–11 місяців. Дитяча образа – це афективна реакція, що зазвичай проявляється через плач та інші емоційні прояви. Діти вчаться використовувати образу як реакцію на незадоволення, що базується на прикладах дорослих.

Дошкільний і молодший шкільний вік (3–10 років) – образа проявляється через імпульсивні та нестримані реакції, оскільки воля та вміння самоконтролю ще не сформовані. У цьому віці дитяча образа може перетворюватися на рису характеру, зокрема через труднощі в адаптації, що можуть призвести до соціальної ізольованості та емоційних відхилень.

Підлітковий вік (12–15 років) – підлітки переживають кризу ідентичності, що посилює емоційність і образливість, яка стає стійкою особистісною рисою. Підлітки схильні до агресивних реакцій на образи та можуть використовувати їх як інструмент маніпуляції. Переживання образи ускладнюється надмірною вимогливістю з боку батьків та соціальною дезадаптацією.

Юність (18–25 років) – образливість стає перешкодою для ефективної соціальної взаємодії, оскільки молоді люди прагнуть досягти незалежності та соціального статусу. Якщо не подолати образливість, це може призвести до інфантилізму та відчуття неповноцінності.

Рання дорослість (25–40 років) – людина з образливим характером стикається з труднощами в комунікації, оскільки схильність до образ може створювати бар'єри у стосунках. Уразливість часто посилюється в певних типах особистості, як-от педантичні чи тривожні особистості.

Зрілість (40–60 років) – образливість заважає досягати успіхів у соціальному та професійному житті, особливо в умовах конкуренції з молодшими колегами. Комплекс накопичених образ посилює негативне ставлення до оточуючих, створюючи відчуття самотності та неприйняття.

Геронтогенез (60 років і старше) – якщо людина не подолала образливість, вона стає самотньою і ворожою. Водночас особи, які навчились конструктивно долати образи, зберігають активність і позитивне ставлення до життя. Такі індивіди часто досягають внутрішнього спокою та мудрості.

Проаналізувавши вікові особливості прояву образи, було обрано сьому вікову стадію за Еріксоном яка припадає на середні роки життя від 26 до 64 років, оскільки цей вік вважається найбільш обізнаним та зрілим у розвитку особистості.

Середня зрілість приносить послідовне, менш нестійке почуття себе. «Я» проявляється, даючи більше віддачі в людських взаєминах: вдома, на роботі та в суспільстві. Вже є фах, діти стали підлітками. Почуття відповідальності за себе, інших і світ стає глибшим. Загалом, ця стадія включає продуктивне робоче життя і виховуючий

стиль батьківства. Розвивається здатність цікавитися загальнолюдськими цінностями, долями інших людей, замислюватися про майбутні покоління та майбутній устрій миру та суспільства.

Інструментарій та процедура дослідження

Для вирішення поставлених цілей та завдань дослідження психологічних особливостей емоційного стану образи було використано ряд методик, які допомогли дослідити типи поведінки респондентів у стані образи. В експерименті взяли участь 30 респондентів (здобувачів вищої освіти Мелітопольського педагогічного університету імені Богдана Хмельницького) віком від 32 до 51 років.

Дослідження образливості респондентів включали в себе такі методики:

1. «Інсталяції образливості індивіда (ІОІ-1)» С. Гарькавець, С. Яковенко;
2. «Стратегії поведінки образливості індивіда (СПОІ-1)» С. Гарькавець, С. Яковенко;
3. Шкали «образливість і мстивість» Є. Ільїн.
4. Методика визначення «Емоційного інтелекту» Н. Холл
5. Методика визначення «Глибинної готовності до пробачення» Л. Томпсон, Ч. Снайдер, Л. Хоффман в адаптації Л. Носенко та А. Сокур.

За результатами первинного дослідження прояву образи у респондентів середнього віку було виявлено, що образа для досліджуваної групи це перш за все є гнів та страх, що випливає з очікування загрози, відмічається високий рівень ворожості; середній показник емоційного інтелекту групи на середньому рівні, що свідчить про відповідну здатність справлятися з образами і перетворювати ці емоції на позитивні дії або саморефлексію, інтегральний показник готовності до пробачення також на середньому рівні.

Другий етап дослідження був груповий психокорекційний тренінг «Вихід зі стану образи за допомогою арт-терапії»

На основі розробленої програми арттерапевтичного тренінгу, спрямованого на зменшення проявів образливості та підвищення емоційного інтелекту у людей середнього віку, було проведено низку арттерапевтичних вправ. До програми входили етапи: вступна фаза, фаза контакту, навчальна фаза, фаза емоційної лабіалізації та заключна фаза. Ці вправи показали свою ефективність у роботі зі станом образи. Учасники тренінгу отримали нові знання, вміння та навички щодо подолання власної образливості за допомогою творчості, а також змінили своє ставлення до емоційних проявів образи, що спричинило позитивні зміни в їхньому емоційному стані.

Отримані дані повторного тестування після проведення арттерапевтичного, психокорекційного тренінгу та оцінка ефективності корекційних заходів свідчать про значні результати, які виражаються у підвищенні показників емоційного інтелекту (близько до високого рівня) і готовності до прощення. Також спостерігається зміна мислення в бік конструктивного вирішення образливих ситуацій, тобто зниження агресивної стратегії поведінки та підвищення більш дипломатичної. Також позитивний вплив арт-терапевтичної програми позначився на зниженні показників значення ворожості.

Можна зазначити, що арттерапія є ефективним та екологічним методом в роботі з образою як в груповій, так і індивідуальній формах. Використання мистецтва дозволяє виразити складні емоції, які важко передати словами та сприяє глибшому саморозумінню і підвищенню емоційного інтелекту, усвідомленому розв'язанню внутрішніх та зовнішніх конфліктів.

Висновки. Враховуючи вищезазначене, можна стверджувати, що образа є наслідком наслідування поведінки батьків та інших значущих дорослих ще в ранньому дитинстві. Важливим чинником формування реакцій на образливі ситуації є соціальні норми, згідно з якими прояви неприязних емоцій, таких як гнів, замінюються більш соціально прийнятними – образою. Згідно з теорією транзактного аналізу, образа є вторинним почуттям, яке маскує первинні базові емоції через їхню недоречність чи неприязність. Наслідки образи як вторинного почуття мистять повторну травматизацію, відсутність емоційного завершення, перешкоди для ефективного вирішення проблем, соматизацію. З точки зору транзактного аналізу, гештальт-терапії та теорії емоційного інтелекту, усвідомлення власних автентичних почуттів та відкрите їх вираження сприяють вирішенню проблем «тут і зараз», дозволяючи завершити ситуацію, яка потребує вирішення, покращити стосунки з оточуючими людьми та сприяти особистісному розвитку (Margaret M. Hopkins, & Robert D. Yonker, 2015).

Очевидно, що в суспільстві існує потреба у впровадженні психоедукаційних програм, які б формували розуміння того, що таке образа, як працювати з цим станом і які методи подолання образи існують. Такі програми сприяють розвитку емоційної грамотності серед населення, що допомагає уникати накопичення негативних емоцій і знижує рівень конфліктів у суспільстві.

Аналізуючи вплив арттерапії, можна зробити висновки, що арттерапія, завдяки інтеграції різних психологічних технік, створює сприятливі умови для комплексного впливу на людину в стані образи. Арттерапія допомагає подолати цей стан, поєднуючи в собі елементи самовираження,

рефлексії та творчого процесу, сприяє глибшому усвідомленню своїх почуттів, роботі з мисленням та розвитку здорового, позитивного ставлення до життя. В процесі досліджень було виявлено позитивний вплив арттерапії на готовність до прощення, що є важливим показником ефективності терапевтичного процесу.

Як зазначають автори методики «Шкала глибинної готовності до пробачення» (Л. Томпсон, Ч. Снайдер, Л. Хоффман та інші), «для того щоб пробачити, людині не обов'язково змінювати силу своїх реакцій. Однак ослаблення реакції може сприяти пробаченню, оскільки воно знижує інтенсивність негативних думок і почуттів, пов'язаних зі сприйнятою провиною». Пробачення, своєю чергою, може бути предиктором психологічного і соціального благополуччя людини, адже воно зменшує емоційну напругу, відновлює внутрішній баланс і сприяє покращенню стосунків з іншими.

Спираючись на опрацьований матеріал, можна стверджувати, що вплив та тривалість стану образи залежить від рівня емоційного інтелекту особистості, тому для вирішення проблеми стану «образа» потрібно впровадження психоедукаційних програм, поєднаних із арттерапевтичними технологіями, у рамках громадських заходів та на освітньому рівні, як засіб формування позитивної тенденції в розвитку емоційного інтелекту окремої особистості та суспільства в цілому. Впровадження таких програм дозволить навчити людей розпізнавати й ефективно управляти образою та іншими негативними емоціями, а також формувати покоління з високим рівнем саморефлексії, емпатії, стресостійкості та здатності до здорових міжособистісних взаємодій, що є важливим кроком для підвищення якості психологічного стану кожної людини, родини та суспільства в цілому.

Список використаних джерел

Барретт Ліза Фельдман (2017). *Як народжуються емоції. Революція в розумінні мозку та управлінні емоціями*. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 480 с.

Берн, Е. (2016). *Ігри, у які грають люди*. Харків. КСД. 256 с.

Блейлер, Е. (1929). *Аффективність, навіюваність, параноя*. Одеса: Поліграф. 140 с.

Гарькавець, С.А. & Яковенко, С.І. (2015). Особливості виникнення та прояви образи на різних етапах онтогенезу особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 3 (38). Т. 2. 105–116.

Гарькавець, С.О., & Яковенко, С.І. (2017). *Методики дослідження образи*: науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Сєвєродонецьк: Вид-во «Петіт». 68 с.

Гоулман Даніел (2018). *Емоційний інтелект.* Видавництво Vivat. 512 с.

Ерік Берн (2018). *Що ти кажеш після привітання?* Видавництво Клуб сімейного дозвілля. 432 с.

Леонгард, К. (1999). *Акцентуйовані особистості*. 361 с.

Самюель Пфайфер (2018). *Психосоматика. Як ми можемо розуміти мову тіла?* Видавець: Свічадо. 56 с.

Лесик, А.С., & Сапранкова, К.В., (2024). *Розвиток емоційного інтелекту здобувачів початкової освіти за допомогою інтеграції методів арт-терапії в освітній процес*.

Марк Віддоусон (2010). *Транзакційний аналіз: 100 ключових понять і технік*. 442 с.

Мушкевич, М.І., & Чагарна, С.Є. (2017). *Основи психотерапії:* навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 420 с

Нікітіна, Н.С. (2023). *«Арттерапія як засіб корекції емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку»:* кваліфікаційне дослідження.

Олійник, І.В. (2024). XV *Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів практична психологія у сучасному вимірі.* Тези доповідей.

Фурс, О.Й 2024. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентнісного фахівця: *зб. матеріалів ІІІ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції 16 травня 2024 р.*

Шагар, В.Б. (2007). *Сучасний тлумачний психологічний словник.* Харків: Прапор. 640 с.

References

Barrett Lisa Feldman (2017). How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain and the Revolution in Understanding and Managing Emotions. Kharkiv: Family Leisure Club. 480 pages. [in Ukrainian]

Bern E. (2016). Games People Play. Kharkiv: KSD Publishing. 256 pages. [in Ukrainian]

Bleiler E. (1929). Affectivity, Suggestibility, Paranoia. Odessa: Polygraph. 140 pages. [in Ukrainian]

Harkavets S.A., Yakovenko S.I. (2015). Features of the Emergence and Manifestation of Resentment at Different Stages of Personal Ontogenesis. Theoretical and Applied Problems of Psychology: Collection of Scientific Works of the Eastern Ukrainian National University named after V. Dahl. Severodonetsk: SNU Publishing House, No. 3 (38). Vol. 2. pp. 105-116. [in Ukrainian]

Harkavets S.O., Yakovenko S.I. (2017). Methods for Studying Resentment: Scientific and Methodical Guide on "Psychodiagnostics". Severodonetsk: "Petit" Publishing House. 68 p. [in Ukrainian]

Goleman Daniel (2018). Emotional Intelligence. Vivat Publishing. 512 p. [in Ukrainian]

Berne E. (2018). What Do You Say After Greeting? Family Leisure Club Publishing. 432 p. [in Ukrainian]

Leongard K. (1999). Accentuated Personalities. 361 p. [in Ukrainian]

Samuel Pfeiffer (2018). Psychosomatics: How We Can Understand the Language of the Body. Publisher: Svichado. 56 p. [in Ukrainian]

Lesik A.S., Saprankova K.V. (2023). Development of Emotional Intelligence in Primary Education Learners Through the Integration of Art Therapy Methods in the Educational Process. [in Ukrainian]

Mark Widdowson (2010). Transactional Analysis: 100 Key Concepts and Techniques. 442 p. [in Ukrainian]

Mushkevych M.I., Chaharna S.Y. (2017). Fundamentals of Psychotherapy: Educational Manual. Lutsk: Vezha-Druk. 420 p. [in Ukrainian]

Nikitiina N.S. (2023). Art Therapy as a Means of Correcting Emotional Disorders in Internally Displaced Primary School Children: Qualification Research. [in Ukrainian]

Oliynyk I.V. (2024). XV International Scientific and Practical Conference of Scientists and Students: Practical Psychology in the Modern Dimension. Abstracts, March 26, 2024. [in Ukrainian]

Burlachuk, L.F., "Psychodiagnostics thesaurus. 3-rd ed." ["Slovar-spravochnyk popsykhodyahnostyke. 3-e yzd."]. SPb.: Pyter. 200

Ekman, P. 1992. An arugment for basic emotions. Cogn. Emot. 6, 169–200. doi: 10.1080/02699939208411068

Fanita English 1971, 1972. Substitution factor: rackets and real feelings TAJ 1:4.

Fanita English 1979. On Receiving the Eric Berne Memorial Scientific Award for the Concept of Rackets as Substitute Feelings, Transactional Analysis Journal, 9:2, 90-97, DOI: 10.1177/036215377900900201.

Erik H. Erikson 1963. Childhood and Society. 200 pages.

Frederick S. Perls, Ralph Hefferline, Paul Goodman 1951 / Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality – 514 pages.

George Thomson 2017. Transactional Analysis Journal Volume 13, 1983. Issue 1. New Theory. Fear, Anger, and Sadness. Pages 20-24. Published online: 28 Dec. 480 с. – 384 pages.

George Thomson 1983. Fear, Anger, and Sadness». Transactional Analysis Journal. Volume 13. Issue 1.

Margaret M. Hopkins, Robert D. Yonker 2015. Managing conflict with emotional intelligence: abilities that make a difference. Journal of Management Developmen.

Richard G. Erskine Marilyn J. Zalcman 1979. "The Racket System:* A Model For Racket Analysis". TAJ, January.

Sigmund Freud 1989. Die Zukunft einer Illusion. 250 pages.

Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C. and Roberts, D.E 2005. "Dispositional forgiveness of self, others, and situations", Journal of Personality. 313-359.

Furs O.Y. (2024). Social-Educational Dominants of Professional Training of Modern Competence-Based Specialists: Collection of Materials from the III All-Ukrainian Student Scientific-Practical Conference, May 16, 2024. [in Ukrainian]

Shahar V.B. (2007). Modern Explanatory Psychological Dictionary. Kharkiv: Prapor. 640 p. [in Ukrainian]

Ekman P. (1992). An arugment for basic emotions. Cogn. Emot. 6, 169–200. doi: 10.1080/02699939208411068 [in English]

Erik H. Erikson (1963). Childhood and Society. 200 p. [in English]

Fanita English (1971, 1972). Substitution factor: rackets and real feelings TAJ 1:4. [in English]

Fanita English (1979). On Receiving the Eric Berne Memorial Scientific Award for the Concept of Rackets as Substitute Feelings, Transactional Analysis Journal, 9:2, 90-97, DOI: 10.1177/036215377900900201. [in English]

Erik H. Erikson (1963). Childhood and Society. 200 p. [in English]

Frederick S. Perls, Ralph Hefferline, Paul Goodman (1951). Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. 514 p. [in English]

Ferenc Alexander (2007). Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications. W.W. Norton & Company. 304 p. [in English]

George Thomson (2017). Transactional Analysis Journal Volume 13, 1983. Issue 1. New Theory. Fear, Anger, and Sadness. Pages 20-24. Published online: 28 Dec. 480 p. [in English]

George Thomson (1983). Fear, Anger, and Sadness». Transactional Analysis Journal. Volume 13, Issue 1. [in English]

Margaret M. Hopkins, Robert D. Yonker (2015). Managing conflict with emotional intelligence: abilities that make a difference. Journal of Management Developmen. [in English]

Richard G. Erskine Marilyn J. Zalcman (1979). "The Racket System:* A Model For Racket Analysis". TAJ, January. [in English]

Sigmund Freud (1989). Die Zukunft einer Illusion. 250 pages. [in German]

Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C. and Roberts, D.E (2005). "Dispositional forgiveness of self, others, and situations", Journal of Personality. 313-359. [in English]

Ferenc Alexander (2007). Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications. W.W. Norton & Company. 304 p. [in English]

Відомості про авторів:
Ковальова Ольга Вікторівна
kovalova.ov.mdpu@gmail.com
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя,
Запорізька обл., 69000, Україна

Дякун Олена В'ячеславівна
osminox@gmail.com
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя,
Запорізька обл., 69000, Україна

doi: 10.33842/22195203-2024-2-33-131-139

Матеріал надійшов до редакції 13. 11. 2024 р.
Прийнято до друку 30. 11. 2024 р.

Information about the authors:
Kovalova Olga Viktorivna
kovalova.ov.mdpu@gmail.com
Bogdan Khmelnitsky Melitopol
State Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

Diakun Olena Vyacheslavivna
osminox@gmail.com
Bogdan Khmelnitsky Melitopol
State Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

doi: 10.33842/22195203-2024-2-33-131-139

Received at the editorial office 13. 11. 2024.
Accepted for publishing 30. 11. 2024.