

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри психології**

\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

“ ” \_\_\_\_\_ **2025 р.**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на тему “Ефект засобів природи у тренінгах із регуляції психоемоційного  
стану”**

Спеціальність 053 “Психологія”

**Гарант освітньої програми**

кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної  
роботи**

\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

**Виконав**

\_\_\_\_\_ **Денис ГОНТАР**

**КИЇВ – 2025**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**  
**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри психології  
кандидат психологічних наук, доцент  
\_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК  
“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентіві**  
**Денису Гонтару**

\_\_\_\_\_ Спеціальність 053 “Психологія”  
(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“Ефект засобів природи у тренінгах із регуляції психоемоційного стану”** затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024 р. №1885“С”

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру \_\_ 2025.05.30 р.

\_\_\_\_\_ (рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність та види психоемоційних станів, результати науково-практичних розробок проблеми механізмів регуляції психоемоційних станів, результати науково-практичних розробок проблеми використання засобів природи у практиці психологічної допомоги особистості.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Поняття психоемоційних станів та їх види.
2. Механізми регуляції психоемоційних станів особистості.
3. Практика застосування засобів природи для регуляції психоемоційних станів у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі
4. Експериментальне дослідження впливу засобів природи на психоемоційний стан особистості.
5. Урахування впливу засобів природи на психоемоційний стан особистості в практиці психологічної допомоги особистості.

Дата видачі завдання “06” \_лютого\_ 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК  
Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Денис ГОНТАР



## РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми впливу засобів природи на психоемоційний стан особистості.

Висвітлене теоретичне підґрунтя дослідження впливу засобів природи на психоемоційний стан особистості. Зокрема, аналізується поняття психоемоційних станів та їх види, механізми регуляції психоемоційних станів особистості, практика застосування засобів природи для регуляції психоемоційних станів у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі.

Зроблений висновок про те, що психоемоційний стан є складним а багатогранним процесом на який впливають внутрішні та зовнішні чинники. Інтеграція природних чинників у процес психологічної допомоги збільшує масштаб впливу та чинить позитивний ефект.

Описані методи, процедура та вибірка експериментального дослідження впливу засобів природи на психоемоційний стан особистості. Проведений аналіз отриманих результатів показав, що природні ресурси у роботі психолога здатні зменшити тривожність, страх та сприяють відновленню та гармонії особистості.

Окрему увагу приділено проблемі урахування впливу засобів природи на психоемоційний стан особистості в практиці психологічної допомоги особистості. Зазначені принципи застосування засобів природи у практиці психологічної допомоги особистості. Запропонована програма психотренінгу з регуляції психоемоційних станів із застосуванням засобів природи. Приділено увагу викладу процедури апробації психотренінгу та аналізу його ефективності.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи.

Список літератури налічує 51 джерело.

У додатках вміщені сирі дані, отримані в кроскультурному дослідженні.

## ВСТУП

### **Актуальність теми дослідження.**

У сучасному світі психоемоційне благополуччя людини набуває особливого значення, оскільки зростає кількість викликів, які негативно впливають на стан психіки. Стрес, тривожність, емоційне виснаження та психологічне вигорання стали повсякденними супутниками багатьох людей, незалежно від віку, соціального статусу чи роду діяльності. Особливо гостро ця проблема постає в умовах нестабільності, військових дій, інформаційного перевантаження та втрати відчуття безпеки. За таких умов класичні методи психологічної допомоги, попри свою ефективність, не завжди можуть забезпечити комплексне і стійке покращення психоемоційного стану. Це зумовлює необхідність пошуку нових підходів, які були б водночас м'якими, доступними, ефективними та природними для людини.

Одним із таких підходів стає використання природоорієнтованих методик у межах психокорекційної та психотерапевтичної роботи. Ароматерапія, терапія за участі тварин, еко-терапія, ландшафтна терапія, прогулянки природним середовищем, тілесні і сенсорні практики із залученням природних елементів – усе це сьогодні дедалі частіше розглядається не як допоміжні, а як повноцінні методи стабілізації психоемоційного стану. Ці методи не лише мають наукове обґрунтування, а й практичні переваги: вони не потребують складної підготовки чи витратних ресурсів, є екологічно безпечними, підходять для різних вікових груп і здатні активізувати внутрішні ресурси особистості.

Сучасні дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних учених демонструють високу ефективність таких методів у зниженні рівня стресу, підвищенні емоційної стійкості, розвитку саморегуляції та формуванні гармонійного світосприйняття. Зокрема, у роботі з дітьми природоорієнтовані техніки дозволяють м'яко, ненасильницьким способом включити дитину в процес самопізнання, творчості, усвідомлення емоцій та зниження психоемоційного напруження. Їхній потенціал у рамках

тренінгової роботи відкриває нові перспективи для шкільної психології, психопрофілактики та загального підходу до ментального здоров'я.

Зважаючи на вищезазначене, тема дослідження “Ефект засобів природи у тренінгах із регуляції психоемоційного стану” є не лише актуальною, але й своєчасною. Вона відповідає сучасним запитам суспільства, орієнтується на гуманістичні принципи взаємодії з людиною та природою і має важливе практичне значення для спеціалістів психологічної галузі..

**Об'єкт дослідження** – регуляція психоемоційного стану.

**Предмет дослідження** – вплив засобів природи на психоемоційний стан людини.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефект засобів природи у тренінгах із регуляції психоемоційного стану, запропонувати принципи та програму застосування засобів природи у практиці психологічної допомоги особистості.

**Гіпотеза дослідження:** використання засобів природи збільшують ефективність тренінгів з регуляції психоемоційного стану особистості.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотез було поставлено такі **завдання**:

1. У ході теоретичного аналізу проблеми дослідження з'ясувати механізм впливу засобів природи на психоемоційний стан особистості.
2. Організувати та провести експериментальне дослідження впливу засобів природи на психоемоційний стан особистості.
3. Проаналізувати отримані результати та сформулювати висновки.
4. Розробити принципи застосування засобів природи у практиці надання психологічної допомоги особистості.
5. Запропонувати програму психотренінгу з урахуванням розроблених принципів та апробувати її.

**Методи та організація дослідження.** У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були

застосовані такі методи: теоретичні (аналіз й узагальнення наукових даних), експеримент, спостереження та методики реєстрації психоемоційних станів (опитувальник Спілберга-Хокіна, шкалу диференціальних емоцій та шкала настрою та почуттів SMFQ), методи обробки даних (частотний аналіз, кутове перетворення Фішера) та інтерпретативний метод (структурний метод для встановлення зв'язку між досліджуваними явищами).

Експериментальне дослідження проводилось у лютому-квітні 2025 року на базі ліцею №130 міста Києва імені Данте Алігері. Досліджуваними виступили учні 6 і 7 класу загальною кількістю 25 осіб. Було сформовано 2 групи: експериментальна та контрольна. Відбір досліджуваних був добровільним, проводилась рандомізація груп за віком та статтю.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у розширенні теоретичних відомостей про вплив засобів природи на регуляцію психоемоційних станів. Зокрема, виявлено, що протягом семи сесій учасники демонстрували поступове зниження рівня тривоги та зростання спокою з задоволенням.

**Практична значущість дослідження** полягає у розробці принципів застосування засобів природи у практиці надання психологічної допомоги особистості та програми психотренінгу із застосуванням засобів природи, спрямованим на регуляцію психоемоційних станів, що може застосовуватись у практиці роботи психологів.

**Структура та обсяг роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 51 найменування (на 4 сторінках) та 18 додатків (на 10 сторінках). Загальний обсяг складає 88 сторінок друкованого тексту, із них 58 сторінок основного тексту. Робота містить 8 малюнки та 5 таблиць.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ПРИРОДИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ**

### **1.1. Поняття психоемоційних станів та їх види**

Психоемоційний стан - це комплексний феномен, який має в суті відображення внутрішнього стану людини в певний момент часу і подій. Це є своєрідною результативністю роботи різних когнітивних, фізіологічних та поведінкових процесів, які загалом і будуть визначати самопочуття індивіда, його реакцію на середовище та оточуючих.

Психоемоційний стан людини формується під час впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, об'єктивних та суб'єктивних подій та реакції на це. До зовнішніх факторів можна віднести професійну діяльність людини, життєві події, соціальний контакт. До внутрішніх — індивідуальні особливості індивіда, його стресостійкість, гормональний стан. Об'єктивні події — це те, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан, суб'єктивні пов'язані з внутрішнім світом людини[1,3,20].

Такий стан можна розглядати як короткочасний або довготривалий рефлекс, тобто реакцію організму, яка безпосередньо впливає на майбутнє мислення, фізіологічні реакції та процеси і загалом на поведінку людини. Цей стан може бути такий, що знижує працездатність, контактність, емпатію та і загалом якість життя, що робить його суцільно негативним, або таким, що сприяє навчанню, розвитку себе та своїх здібностей, впевненості в собі та іншим речам які в собі характеризують його як позитивним. Він також може бути і нейтральним. Загалом переважання різних характеристик подій та людини буде зумовлювати її теперішній психоемоційний стан[2,3].

Тож можна сказати що психоемоційний стан людини є результатом складної взаємодії різнохарактерних факторів, які впливають на рівень емоційної стійкості, реакції на ситуації та загальний емоційний стан. Саме взаємодія всіх цих факторів визначає як людина реагуватиме на навколишній світ та справлятиметься з викликами що їй припідносить життя[4].

Розглянемо більш детально ці фактори у таблиці[5](Таб.1.1):

Таблиця 1.1 Фактори, що формують психоемоційний стан людини

№	Фактор		Опис
1	Біологічні	Робота мозку	Стан людини насамперед залежить від фізіології організму, тому головною роллю тут є робота гормональної системи, нервової та і в цілому стан здоров'я людини
		Гормони	
		Генетика	
		Фізичний стан	
2	Психологічні	Темперамент та характер	Психоемоційний стан визначається внутрішнім світом людини, переконаннями, установками, спосіб мислення та в цілому її психічними процесами
		Самооцінка, впевненість	
		Минулі переживання, життєвий досвід	
		Мислення	
3	Соціальні	Сім'я та виховання	Зумовлені тим, в якому оточенні перебуває людина, її соціальний клімат та місце у суспільстві
		Стосунки	
		Соціальна підтримка	
		Культурні особливості	
4	Ситуаційні фактори	Струсові події	Події в житті людини можуть за секунди змінити психоемоційний стан людини. До деяких можна підготуватись, деякі будуть неочікуваними, слід за чим буде реакція організму на подію.
		Професійне життя	
		Навколишнє середовище	
		Рівень важливості події для людини та її погляд	
5	Вольові фактори	Самоконтроль	Це фактори, на які людина має свідомо впливати, регулюючи свій психоемоційний стан
		Життєві пріоритети та цілі	
		Рівень усвідомленості	

Якщо говорити про види психоемоційних станів, то в сучасності існує багато підходів до класифікації їх, залежно від тих критеріїв, які закладаються для визначення поділу психоемоційних станів. Розглянемо основні сучасні класифікації[20], які використовуються нині

Першою є класифікація за емоційним забарвленням, тобто валентністю та його яскравістю. Авторами цієї класифікації виступають Ч. Дарвін

(“Вираження емоцій людей і тварин” 1872), П. В. Симонов (“Фізіологія емоцій” 1981), К. Ізард (“Психологія емоцій” 1991).

За їх класифікацією психоемоційні стани поділяються на: позитивні (наприклад, радість, захоплення, натхнення, любов), негативні (гнів, тривога, смуток, страх) та нейтральні (байдужість, спокій, апатія). Ця класифікація сформувалась з погляду, що емоції еволюційно сформувались, як засіб адаптації людини.

Другою класифікацією є поділ психоемоційних станів за тривалістю на: короткочасні (миттєві реакції), тривалі (хвилини-дні) та хронічні (місяці-роки). Серед авторів треба назвати Б. І. Додонова (“Емоційний світ людини” 1978), Г. Сельє (“Стрес без дистресу” 1974). Вони вивчали реакцію організму на стрес і виявили що по-перше на це впливає дуже багато факторів, а по-друге їх можна окремо виділити по тривалості.

Найрозповсюдженою класифікацією в таких методах, як КПТ та гештальт-терапія та ін. є класифікація за рівнем усвідомлення. Авторами є відомі діячі у сфері психічної частини людини — З. Фрейд (“Тлумачення сновидінь” 1900), К. Юнг (“Архетипи і колективне несвідоме” 1954). Створюючи цю класифікацію вони орієнтувались на розуміння людиною подій в її житті. Із цього й виник поділ на: свідоме (психоемоційні стани, які людина усвідомлює та розуміє і здатна контролювати себе та свої емоції) та несвідоме (психоемоційні стани, які формуються з прихованих страхів, тривог, конфліктів у несвідомі реакції і проявляються у поведінці людини без явного усвідомлення[6,7]

Четвертою класифікацією є погляд зі сторони фізіології, а саме поділ за рівнем активності організму. Авторами є: І. П. Павлов (“Типи вищої нервової діяльності” 1927), Г. Ю. Айзенк (“Структура людської особистості” 1952). Зі сторони фізіології ці вчені розглядали стан нервової системи. Таким чином за нею є активні(збуджені) стани — тобто коли підвищена психофізіологічна активність людини, наприклад страх або лють; пасивні (гальмівні) стани — тобто такі що спостерігаються при знижені активності, прикладами є апатія,

депресія; та збалансовані — тобто такі коли є рівновага між позитивними та негативними емоціями людини.

Говорячи про Павлова та Айзенка варто також згадати іншу їх класифікацію, а саме за стабільністю. Вони поділили психоемоційні стани на стабільні та лабільні. Тобто іншими словами вони поділяються залежно від їхньої зміни в часі.

Класифікація за фізіологічними проявами була розроблена Дж. Ланге, В. Джеймс (“Емоції” 1884), К. Ізард. В її суті була висунута теорія що психоемоційні стани залежать від змін у тілі. За класифікацією існують: соматичні або тілесні стани (такі що впливають на фізіологію - серцебиття, пітливість) та психічні або когнітивні стани (такі що мають вплив на мислення і поведінку людини — усвідомлення емоційного переживання). Ця класифікація лягла в одну із основ психофізіології, якою вона є у сучасному світі.

За впливом на діяльність психоемоційні стани є стимулюючі або мотивуючі, такі що підвищують ефективність людини; та гальмівні або пригнічуючі — знижують продуктивність. В цьому є деяка подібність з названими раніше класифікаціями. Авторами такого поділу є Л. С. Виговський (“Психологія розвитку дитини” 1934), А. Н. Леонтєв (“Діяльність. Свідомість. Особистість”, 1977).

Наступна класифікація також частково перегукується з одним з поділів, а саме з тим що вона ділиться з спрямованістю на час. Автори О. М. Леонтєв, Д. Канеман (“Мислення швидко і повільно”, 2011). Вона ділить психоемоційні стани на 3 ланки: 1) спрямовані на майбутнє або перспективні; 2) актуальні або такі які є реакцією на теперішнє; 3) ретроспективні, іншими словами спрямовані у минуле.

Також психоемоційні стани діляться за глибиною переживання на поверхневі та глибокі стани. Автори класифікації: В. Вундт (“Основи фізіологічної психології”, 1873), Л. С. Виговський. Вони досліджували як саме проявляється поведінка індивіда залежно від глибини емоційного переживання[8,9,11].

Говорячи про класифікації мають право про себе згадати П. В. Симинов і Г. Сельє в окремій класифікації за причинами виникнення. Вони поділили психоемоційні стани на ендогенні та екзогенні. Ендогенні викликані особистісними характеристиками людини, в той час коли екзогенні спричинені лише зовнішніми факторами.

Загалом класифікацій психоемоційних станів особистості існує дуже багато. Частина з них народились лише у 21-сторіччі, інші мають свій початок з формування основних базисів сучасної психології. Крім названих вище вчених хочеться ще згадати Пола Екмана (класифікація базових емоцій(їх всього 6:радість, гнів, смуток, страх, відраза, подив)), Роберта Плутчика (класифікація колесо емоцій(8-ми компонентна модель яка включає пари протилежних між собою почуттів)), Джеймса Рассела (двовимірна модель емоцій(валентність(+/-) та активація(висока\низька)), Клауса Шерера (компонентний підхід до емоцій(5-ти компонентний процес формування емоції)), Джона Майєра (емоційний інтелект(адаптивні та деструктивні емоційні стани)), Антоніо Дамасіо (роль емоцій у прийнятті рішень(інстинктивні та соціальні)), Леслі Грінберг (емоційна терапія(природні, патологічні, реакції на інші емоції)), Барбару Фредріксон (теорія розширення і побудови емоцій( позитивні-розширюють, негативні-звужують можливості)), Річарда Девідсона (нейронауковий підхід до емоцій(ліва\права півкулі)), та Карла Роджерса (здорові емоційні стани\невротичні стани)[12,13]

Таким чином можна побачити що поняття психоемоційного стану людини як і поняття емоцій з розвитком психології, зміною поглядів та загалом залежність від кута точки зору на це, відобразились у різні класифікації які в тій чи іншій мірі мають схожість та прямо перегукуються між собою, що робить більш широким поле для вивчення цих явищ.

Розглядаючи питання поняття та види психоемоційних станів необхідно згадати і їх проблематику, а саме те, що ускладнює їх вивчення.

Така проблематика наведена у наступній таблиці[14,15](Таб.1.2):

Таблиця 1.2 Проблематика вивчення психоемоційних станів

№	Категорія проблеми	Опис
1	Суб'єктивність емоційних переживань	Емоції неможливо визначити об'єктивно
2	Взаємодія свідомих і несвідомих факторів	Різноманітність цих факторів ускладнює аналіз
3	Вплив біологічних та соціальних чинників	Залежність стану від нейрофізіології мозку та соціального середовища
4	Зміна емоцій у часі	Непостійність ускладнює розуміння і фіксацію даних
5	Відмінність у культурному житті людини	Різних погляд на речі залежно від культури особистості
6	Етичні аспекти	Аспекти, які можуть нашкодити учасникам дослідження

Так як ми вже окреслили саме поняття психоемоційних станів, розібрали їх поділ та проблематику вивчення, можемо перейти до їх властивостей. Тож що вони з себе представляють?

Властивості психоемоційних станів — це характеристики які описують природу психоемоційних станів, їх динаміку і вплив на повсякдене життя[16,20]. Серед основних властивостей є такі:

1. Інтенсивність психоемоційного стану — вона визначає вираженість емоції, її силу. Варіюється залежно від наявних переживань, важливості та переконань особистості.
2. Полярність — характеристика, яка умовно ділить всі стани на позитивні та негативні. Відображає конструктивність та руйнівність
3. Тривалість — описує як довго людина перебуває в певному стані.
4. Динамічність — іншими словами вразливість людини від різкої зміни стану залежно від зовнішніх чи внутрішніх чинників.
5. Спрямованість — характеризує на що саме спрямована певна емоція та стан

Якщо ж казати про саму суть психоемоційних станів, тобто як вони

виникають ми розглянемо пізніше, а от яку роль вони взагалі грають для людини? Справа в тому що психоемоційні стани є невід'ємною частиною нашого життя і саме тому варто розглянути наступні їх функції[17,18,20]:

1. Адаптаційна — ці стани допомагають адаптуватися до різних умов життя
2. Мотиваційна — емоції спонукають до дії, виступаючи мотиватором для досягнення цілей
3. Комунікативна — допомагають передати інформацію про наше внутрішнє самопочуття без вербальних факторів
4. Регуляційна — емоції служать механізмом контролю внутрішнього стану людини
5. Оцінювальна — допомагає оцінювати події та ситуації в житті
6. Захисна - створює ніби купол як від зовнішніх так і внутрішніх загроз для людини
7. Сенсорна — психоемоційні стани можуть підвищувати чутливість організму до певних подразників
8. Когнітивна — емоції впливають на сприйняття, пам'ять і процеси прийняття рішень

В емоційній сфері людини особливе місце посідають почуття. У творчих людей почуття посідають вище місце. Їх творчість є своєрідним зображенням своїх переживань. За змістом вищі почуття поділяють на моральні, естетичні, праксичні та інтелектуальні почуття. У вищих почуттів яскраво видно їхні компоненти що вказує на те що це не лише спосіб переживання.

Моральні почуття — це почуття, яке характеризується стійким ставленням людини до подій та інших людей, до самого себе. Їх джерелом є спільне життя людей, їхні взаємини. Такі почуття сформувались в історичному суспільному житті людей в процесі їх існування і спілкування і стали засобом для оцінки вчинків та поведінки особистості, врегулювання їх відношень.

Естетичні почуття — це відчуття естетики в різних аспектах людського життя, іншими словами відчуття прекрасного. Гармонія, злагодженість зовнішнього світу симетрія, викликають відчуття приємного в людині. Звісно, залежно від рівня загальної та мистецькою культури люди по різному дивляться на красу. Але естетичні почуття об'єднує той факт, що вони є істотними чинниками у формуванні морального обличчя людини. Таким чином позитивні естетичні почуття будуть лише покращувати психоемоційний стан особистості.

Практичні почуття — це те, як людина переживає ставлення до діяльності. Людина здатна відгукуватись на різні її види, зокрема на трудову, навчальну, спортивну. Це виявляється в захопленні, в радості від успіхів або навпаки. Практичні почуття розвиваються або згасають залежно від організації та умов діяльності.

Інтелектуальні почуття — це емоційний відгомін ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому розумінні. Ці почуття проявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, упевненості або сумніві. Інтелектуальні почуття яскраво проявляються в пізнавальних інтересах, любові до знань.

Пізнавальні почуття — це природжений орієнтувальний рефлекс, але його зміст залежить цілком від навчання, виховання, навколишньої дійсності умов життя.

Таким чином ще одним важливим фактором психоемоційних станів можуть слугувати перелічені вище почуття, тому важливо знати як формується психоемоційний стан[19,20]. Про це далі.

## **1.2. Механізми виникнення та регуляції психоемоційних станів особистості**

Оскільки психоемоційний стан людини є змінним і динамічним під впливом різнофакторних зовнішніх та внутрішніх чинників, щоб зберегти емоційну рівновагу, людина може використовувати різні механізми регуляції, які допомагають позбуватися та адаптуватися до стресів, контролю емоцій та мати психологічне благополуччя. Ці всі механізми в загальному

можна поділити на фізіологічні, психологічні, когнітивні, поведінкові та соціальні[20].

Але для початку щоб регулювати психоемоційний стан, необхідно розуміти кожен з механізмів, тому розглянемо їх:

#### 1. Біологічні механізми[10,21]

Впродовж останніх декількох століть багато вчених різних напрямностей розглядали біологічні фактори такого механізму. Нині можна сказати що під біологічним механізмом стоїть робота мозку, нервової системи та гормонального фону.

Одним з вчених хто над цим працював був нейропсихолог Пол Маклін, який розробив теорію триєдиного мозку, згідно з якою емоції формуються під впливом 3-ох рівнів мозкової діяльності, а саме: рептильного мозку(інстинкти), лімбічної системи(контролює емоції) та неокортексу(раціональне мислення). Лімбічна система, зокрема мигдалина відіграє ключову роль у формуванні емоційних реакцій. Дослідження Джозефа Леду показали, що саме мигдалина активізується під час тривоги та страху, а такі гормони, як дофамін (мотивація та задоволення), серотонін (гормон щастя) та кортизол (гормон стресу) мають безпосередній вплив на психоемоційний стан людини.

Також серед вчених можна згадати Ганса Сельє з теорією стресу, суть якої полягає в тому, що реакція організму на подразник визначає психоемоційний стан; та Антоніо Дамасіо з теорією соматичних маркерів - зв'язок між тілесними реакціями та свідомими емоціями.

Розглянемо роль мозкових структур в біологічному механізмі регуляції: Лімбічна система - це своєрідний центр емоцій, або іншими словами місце, яке контролює відчуття радості, страху, задоволення.

Мигдалина - відповідає за реакції людини на подразник або іншими словами реакції тривоги, агресії, страху та швидкого прийняття рішень у загрозливих ситуаціях (Джозеф Леду).

Гіпоталамус — регулює саме продукування гормонів, їх вироблення, що впливає на стан людини (Уолтер Кеннон — теорія гіпоталамічної регуляції

емоцій).

Гіпокамп — зберігає спогади емоцій, являє собою своєрідний банк. Його мета допомагати організму швидше реагувати на подібні ситуації в майбутньому.

Префронтальна кора — це регулювання усвідомлення управління емоцій, іншими словами контроль імпульсивних рішень.

Як було згадано вище зміни в психоемоційному стані відбуваються і завдяки нейромедіаторам, а тобто гормонам:

Серотонін — гормон щастя, високий рівень — спокій та задоволення, низький — депресія. Філіп Коуан висвітлив це в праці про дослідження антидеприсантів.

Дофамін — мотивація, його надлишок спрямовує особистість у маніакальні стани а нестача знову ж таки у депресію. Тут можна згадати праці вченого Роберта Сапольскі.

Норадреналін — реакція бий або біжи, посилює увагу, рівень збудження та енергії.

ГАМК — заспокійливий нейромедіатор, який знижує рівень тривоги (Еліксон Чайлд — дослідження ГАМК у стресі).

Також говорячи про нейромедіатори необхідно згадати і інші гормони які є компонентами біологічних механізмів регуляції емоцій:

Кортизол — гормон стресу, виділяється під час перенавантаження або небезпеки.

Окситоцин — гормон соціальної довіри, любові, емоційної прив'язаності

Тестостерон — пов'язаний з домінуванням, ризиком, агресією.

Мелатонін — регулює цикл сну, впливає на стабільність психоемоційного стану.

Психоемоційні стани в біологічному механізмі здійснюються також завдяки автономній роботі нервової системи, а тобто завдяки роботі симпатичної та парасимпатичної нервової системи. Симпатична активізується під час стресу, підвищує серцебиття, дихання, розширює зіниці, викидає в кров адреналін, що ніби дає друге життя. Парасимпатична

нервова система відповідає за релаксацію, або заспокоєння, зниження стресу, нормалізацію дихання та серцебиття.

Яскравим прикладом роботи біологічного механізму можна назвати подію, при якій людина різко відчуває страх, мигдалина активує симпатичну нервову систему, це в свою чергу підвищує рівень кортизолу та адреналіну в крові, що в свою чергу збільшує увагу та серцебиття.

Додатково в цьому механізмі можна сказати про залежність від генетичної схильності особистості. Це в своїй праці описали Роберт Пломін — дослідження впливу генетики на темперамент, емоційну чутливість та схильність до депресії та Кеннет Кендлер — у своїх працях виявив закономірність, що ризик тривожних розладів на 30-50% обумовлений генетичними факторами.

## 2. Психологічні механізми[22]

Психоаналітик Зігмунд Фрейд наголошував на важливості несвідомих процесів у формуванні емоційного стану. Він вважав, що психоемоційний баланс людини визначають конфлікти у внутрішньому світі людини між Его, Ід та Суперего. Іншими словами можна привести приклад, що пригнічені емоції можуть проявлятися у вигляді тривоги або депресії

Гуманістичний психолог Карл Роджерс підкреслював значення гармонії між реальним та ідеальним “Я” та самосприйняття. На його думку, невідповідність між тим, ким людина є насправді і ким хоче бути створює внутрішнє напруження і негативні психоемоційні стани.

Також важливими вченими в цьому питанні виступали Карл Юнг з архетипами та колективне несвідоме, що впливають на формування стану та Ерік Еріксон з психосоціальними стадіями розвитку.

Але повернемося до психоаналізу. За думкою Фрейда якщо “Я” не може врівноважити конфлікт між бажаннями “Воно” і нормами “Над-Я” виникає тривога, що веде до емоційного напруження. Для цього в психіці існують механізми захисту(Таб.1.3)

### Таблиця 1.3 Механізми захисту психіки[23,24]

№	Механізм захисту	Опис
1	Заперечення	Ігнорування та заперечення негативної інформації.
2	Витіснення	Усунення з свідомості неприємних переживань, забування.
3	Проекція	Приписування людям власних мотивів, рис характеру, переживань.
4	Інтроєкція	Схильність привласнювати чужі переконання, думки, цінності.
5	Раціоналізація	Пошук прийнятних причин для неприйнятних думок або дій.
6	Сублімація	Спроби забути травматичний досвід шляхом переключення на іншу діяльність.
7	Реактивні формування	Підміна неприйнятних спонукань гіпертрофованими протилежними тенденціями.
8	Регресія	Повернення у час коли у неї все було добре, щоб уникнути конфлікту.
9	Ізоляція	Абстрагування від будь-якої проблеми.
10	Злиття	Відсутність межі між “я” та “не я”. Існування лише “ми”.
11	Зсув	Спрямування емоцій від одного об’єкта до більш прийнятної заміни.

Розглядаючи гуманістичні фактори психологічного механізму необхідно згадати Абрахама Маслоу з його пірамідою потреб(Рис.1). Він вважав що позитивний психоемоційний стан можливий лише за самоактуалізації

людини.

Рис.1 Піраміда потреб Маслоу  
Якщо людина застряє на нижніх рівнях то її стан нестабільний, якщо досягає самоактуалізації то відчує щастя

За Карлом Роджерсом можна



згадати про самосприйняття, відповідність між реальним та ідеальним “Я”. Він вважав що якщо людина приймає себе — навіть з недоліками, отримує безумовну позитивну підтримку, має можливість для самовираження то її стан покращується. В іншому випадку це спричинює емоційний дискомфорт.

Говорячи за гуманістичний напрям взагалі необхідно згадати за сенс життя як ключовий фактор. Його розглядав Віктор Франкл як головний механізм. Іншими словами, на його думку, людина не може бути постійно емоційно здоровою без глибинного сенсу в житті, відчуття безглуздості веде до екзистенціального вакууму, який викликає апатію, тривожність та депресію. Сенс життя можна знайти у 3-ох сферах: творчість і робота; коханні і стосунки; ставлення до страждань.

### 3. Когнітивні механізми [25]

Вони пояснюють психоемоційний стан людини через її сприйняття, мислення, власні переживання та оцінку ситуацій. Основною ідеєю когнітивного підходу є думка, що емоції залежать не від самих подій а від інтерпретації людиною цих самих подій. Головними вченими які вивчали когнітивні механізми є Альберт Елліс (РЕПТ), Аайрон Бек (когн.теорія депресії), Річард Лазарус (теорія когн.оцінки емоцій), Даніель Канеман (теорія двосистемного мислення), Джордж Келлі (теорія особистісних конструктів).

За Лазарусом психоемоційний стан залежить від інтерпретації ситуації людиною. Існують такі етапи: 1)Первинна оцінка — визначення загрози, 2)Вторинна оцінка — аналіз ресурсів, 3)Переоцінка — перегляд ставлення.

За Еллісом ірраціональні переконання є причиною емоційних проблем. АВС-модель Елліса: А (Activating event) — подія, яка відбулася. В (Belief system) — думки та переконання про цю подію. С (Consequence) – емоційний стан, який виникає.

За Беком когнітивні спотворення є причиною негативних емоцій. Основні спотворення: 1)чорно-біле мислення — або успішний або невдаха; 2)персоналізація — це моя провина; 3)катастрофізація — якщо я провалю.. Моє життя зруйнується; 4)фільтрація — бачення лише негативного,

ігнорування позитивного.

За Канеманом існує два типи мислення: інтуїтивне, швидке та аналітичне, повільне. Перше формується на емоціях, стереотипах, автоматичних реакціях. Друге дозволяє раціонально оцінювати ситуації.

За Келлі люди створюють власні ментальні шаблони, щоб зрозуміти світ. Якщо людина має конструкцію “люди добрі” вона частіше переживатиме спокій, а якщо “люди підступні” то постійно почуватиме недовіру.

#### 4. Соціальні механізми [26]

Вони визначають як оточення, соціальні зв'язки, культура впливають на емоційний стан людини. За головну ідею тут стоїть теза, що люди не живуть у вакуумі і їх емоції значною мірою залежать від спілкування з іншими, соціальних очікувань та підтримки.

Соціокультурний вплив вивчав вчений Лев Виговський. Він розглядав емоції і поведінку як продукт соціального середовища. Емоції та стани формуються у процесі взаємодії з іншими, суспільний клімат визначають які емоції вважаються прийнятними. До прикладу в індивідуалістичних суспільствах (США, Європа) вираження радості та успіху вважається нормальним, а от у колективістських культурах (Японія, Китай) ознакою вихованості вважається приховування особистих емоцій.

Соціальна самооцінка та “дзеркальне Я”. Саме таким було дослідження Чарльза Кулі та Джорджа Міда. Концепція складається з думки що люди оцінюють себе через реакцію інших, тобто “дзеркальне Я”. Роль соціальної взаємодії як механізм розвитку особистості формується через 3 етапи: імітація, рольова гра, колективне “Я”. Залежно від ролі формується емоційний стан людини.

Гаррі Салліван підкреслював що психоемоційний стан значною мірою залежить від якості її міжособистісних відносин. Емоційна підтримка допомагає регулювати стрес, а самотність та токсичні відносини викликають депресію та тривожність. Тобто іншими словами головною тезою Саллівана є міжособистісні відносини, як основа емоційного стану.

Соціальні норми та конформізм. Соломон Аш провів експерименти з підлаштуванням під думку групи. Результати показали що люди часто погоджуються з більшістю навіть якщо знають що вони помиляються. Це пояснює чому соціальний тиск може викликати емоційний дискомфорт.

Філіп Зімбардо довів що людина може кардинально змінювати свій психоемоційний стан, якщо їй дають певну соціальну роль. В його Стенфордському тюремному експерименті студенти, які гралі ролі охоронців ставали жорстокими і ті хто ув'язненими відчували безсилля та депресію.

#### 5. Ситуаційні механізми[27]

Психологи помітили що стан емоцій формується не сам по собі а як реакція на певні обставини. Курт Левін пояснював, що людина діє у психологічному полі, де її внутрішні особливості взаємодіють із середовищем. Умови навколо нас можуть бути сприятливими або стресовими і визначати таким чином наші рішення, поведінку та емоції.

Однак якщо дві людини потраплять в одну ситуацію, їх реакція може бути різною Це спостерігав Річард Лазарус у своїй когнітивній теорії емоцій. Тобто кожна ситуація проходить через фільтрацію особистості і таким чином визначаємо яка вона саме для нас.

Пол Екман довів що існує ряд базових емоцій, які виникають автоматично. Такі механізми є еволюційними, хоча з часом небезпеки змінилися, цей базис залишився. Однак не всі ситуації викликають миттєві емоції. Деякі формують довготривалий емоційний фон. Це до робіт Джеймса Рассела, згідно думки якого емоції змінюються поступово.

Контекст ситуації і попередній досвід виступають як ключові фактори ситуаційного механізму. Тому що одна ситуація може з плином часу зовсім по різному впливати на психоемоційний стан особистості.

#### 6. Поведінкові механізми[28]

Часто вважають що спочатку виникає емоція а потім відповідна поведінка. Проте численні дослідження доводять що, те як ми поведимося може змінювати наші емоції.

Наприкінці 19 століття Вільям Джеймс та Карл Ланге сформуливали

теорію, за якою емоції виникають внаслідок поведінкових реакцій організму. Це підтвердили і сучасні дослідження: міміка, жестикуляція, постава впливають на активність нервової системи та гормональний баланс.

Поведінкові механізми проявляються і в тому як люди звикають реагувати на різні ситуації. Якщо людина тренує самоконтроль, то її емоційний стан стає стабільнішим. Поведінка не просто відображає емоції, а вона їх формує.

Один з найефективніших способів регуляції психоемоційного стану - свідомий контроль над власними діями. Людина, яка відчуває тривогу може зменшити її почавши виконувати повсякденні завдання. Це працює завдяки тому, що активна поведінка перемикає увагу з внутрішніх переживань на зовнішні процеси.

Розглядаючи механізми виникнення психоемоційних станів, стає зрозумілим їх процес утворення, а значить можна і здогадатись як саме регулювати психоемоційні стани.

Дивлячись на біологічні механізми можна виявити тезу “підтримка тіла підтримка емоцій”. Вона в повній мірі відповідає суті цього механізму. Якщо ж казати про засоби збереження емоційної рівноваги то можна назвати такі: 1) регулярний сон — недосипання посилює дратівливість та тривожність; 2) фізична активність — найменша фізична зайнятість стимулює вироблення ендорфінів; 3) харчування — збалансована дієта, яка містить всі необхідні елементи, зокрема вітаміни групи В; 4) дихальні техніки — у стресовій ситуації діафрагмальне дихання сприяє заспокоєнню нервової системи.

Якщо говорити про психологічні механізми, то основною тезою є “свідоме ставлення до емоцій”. Це означає, що суть лежить в тому щоб не накопичувати негативні переживання а вміти їх розпізнавати і виражати. Для цього можна використати: 1) щоденник емоцій — запис почуттів допомагає кращому усвідомленню і прийняттю рішень; 2) рефлексія — питання до себе чому я відчуваю певну емоцію, як її можна змінити?; 3) емоційне вираження 4) релаксаційні техніки — медитація, ароматерапія та ін.

Гуманістичний механізм має на меті усвідомлений підхід до життя,

тому наш емоційний стан залежить напряду від ставлення до життя і світогляду. Тут можна використати: 1) пошук сенсу; 2) аутотренінг; 3) афірмації; 4) розвиток особистості.

Для когнітивних механізмів є характерним зміна сприйняття. Тому тут важливим є: 1) когнітивна переоцінка; 2) фокус на позитиві; 3) Об'єктивний аналіз.

Соціальні механізми мають тезу “підтримка від оточення”, тому тут важливим є: 1) спілкування; 2) допомога іншим; 3) здорове оточення.

Ситуаційні механізми мають за мету зміну середовища, а тому ту можна сказати про: 1) організацію простору; 2) переключення уваги; 3) планування дня[22-28]

### **1.3 Практика застосування засобів природи для регуляції психоемоційних станів у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі**

Досліджуючи тему “Ефект засобів природи у тренінгах із регуляції психоемоційного стану” неможливо було пройти повз того, як використання природних засобів було виражено і описано в минулих працях українських та зарубіжних науковців.

Один із природних підходів до підтримки психоемоційного здоров'я — це використання природних терапевтичних методів, які базуються на взаємодії людини з елементами навколишнього середовища. Серед таких засобів особливу увагу привертають ароматерапія, фітотерапія, анімалотерапія, гарденотерапія, лісотерапія, арттерапія з природними матеріалами, звукотерапія, гідротерапія, світлотерапія, заземлення, геліотерапія та загалом екотерапія. Ці практики мають не лише розслаблювальний, а й терапевтичний ефект, сприяючи зниженню рівня тривожності, покращенню сну, стабілізації емоційного фону та підвищенню якості життя.

В Україні одним із ключових напрямів у регуляції психоемоційних станів є фітотерапія. Українські вчені досліджують зокрема вплив різних

лікарських рослин на нервову систему. Тут можна згадати і про Валеріану лікарську, яка по своєму складу та властивостям сприяє зниженню збудливості нервової системи, зменшенню напруження. Кропива собача також містить олії та компоненти які зменшують збудження, нормалізують артеріальний тиск і покращують якість сну. Цей список можна продовжувати дуже довго, оскільки в сучасності більш детальне вивчення рослин приводить до нових відкриттів і робить ще більш різноманітним використання ароматерапії[29].

Розглянемо внесок деяких українських науковців у цю сферу:

Тетяна Кодлубовська, професорка, у статтях «Вплив природних запахів на стан тривожності людини» та «Зміна емоційного стану людей за допомогою запаху ефірних масел» (Вісник Харківського державного університету, № 452 та № 439, 1999) показала, що ефірні олії лаванди й бергамоту знижують стрес на 30%, а цитрусові аромати підвищують робочу активність. Її висновки підкреслюють, що ароматерапія з психологічними тренінгами покращує корпоративний клімат.

Сучасні дослідження, зокрема метааналіз 2023 року, підтверджують помірний ефект ароматерапії в лікуванні депресії, особливо при інгаляційному застосуванні змішаних олій, що є ефективним для жінок у менопаузі та осіб із серцево-судинними захворюваннями. Дослідження 2017 року також показало, що масаж із ефірними оліями зменшує депресивні симптоми у пацієнтів різного віку.

Ароматерапію досліджували О. Ф. Авдеева, Л. М. Бодалева, М. Ивенсе, В. В. Луцюк, К. Мак-Гилвери, Д. Рид, Н. В. Нагорная, А. В. Прохоров, С. С. Солдатченко, Г. Ф. Кащенко, В. А. Головкин, П. Ширли. У книзі «Ароматерапія в медицині, на виробництві і в побуті» (В. В. Ніколаєвський, В. І. Зінькевич, А. Ю. Разиков, 1997) описано позитивний вплив ароматів при різних захворюваннях.

Ароматерапія ефективна для дітей з особливими потребами, зокрема з аутизмом, допомагаючи боротися з розладами сну, спалахами гніву, занепокоєнням та інфекціями *Candida*. Дослідження Шундрика та колег

(2012) показало, що лавандові олії знижують тривогу перед стоматологічними процедурами, покращуючи психоемоційний стан пацієнтів[30,31,36,37] .

Ароматерапія тісно пов’язана з фітотерапією. Завдяки властивостям рослин та простоті використання фітотерапія в Україні активно розвивається і все більше вчених досліджують її.

Віктор Татарчук, доктор медичних наук (НАУ ім. Богомольця), у 2012–2021 роках досліджував фітопрепарати при порушеннях менструального циклу, клімактеричних розладах і полікістозі яєчників. Він встановив, що червона конюшина містить фітоестрогени, які є альтернативою гормональній терапії, екстракти циміцифуги та шавлії зменшують симптоми менопаузи, а седативні рослини покращують психоемоційний стан при ПМС. Л. В. Очередько, В. В. Гнатюк, Т. М. Крючкова, фармакологи, у 2016 році вивчали вплив лікарських рослин на серцево-судинну систему. Їхні висновки: глід і меліса мають гіпотензивну дію, знижують ризик серцевих нападів; часник і омела біла зменшують холестерин; пустирник і валеріана стабілізують ритм серця, що сприяло розробці нових кардіологічних фітофармацевтичних препаратів. Тетяна Яковенко, доктор біологічних наук (Інститут ботаніки ім. М. Г. Холодного), у 2017–2023 роках досліджувала адаптогени. Вона виявила, що женьшень і родіола рожева підвищують стресостійкість, пасифлора і валеріана ефективні при тривожних розладах, меліса і лаванда покращують сон, знижуючи кортизол.

Луїза Беннетт (Університет Монаша, Австралія) у 2021–2023 роках довела, що ефірні олії лаванди та розмарину знижують тривожність, а з вітаміном С мають антиоксидантний ефект. Аллан Шор (США) у 2014–2020 роках описав механізми впливу фітотерапії на психіку. Стівен Порджес (США) у 2017–2022 роках показав, що ароматерапія впливає на блукаючий нерв, знижуючи стрес. Гюнтер Шмідт і Симона Кюн (Німеччина) у 2016–2020 роках досліджували природні методи для зменшення стресу. Марія Фернанда Черіані (Аргентина) у 2013–2021 роках підкреслила роль природних методів у нормалізації циркадних ритмів для психоемоційного

здоров'я[32,33,38-43].

Анімалотерапія — це терапія за участі тварин. Спілкування з собаками (каністерапія), кіньми (іпотерапія), котами (фелінатерапія) або дельфінами (дельфінотерапія) допомагає знизити рівень тривоги, стабілізувати емоції та покращити загальне самопочуття. Така терапія особливо ефективна для дітей і людей із посттравматичними станами.

Анімалотерапія передбачає використання образів тварин, таких як зображення, казкові персонажі, іграшки, а також взаємодію з живими тваринами, контакт із якими є безпечним. Крім того, у цьому виді терапії можуть застосовуватися звуки, характерні для тварин. Майже всі відомі види тварин, включно з найпростішими організмами, певною мірою здатні сприяти оздоровленню від різних хвороб.

Цей метод також включає елементи психотерапевтичної підтримки. Численні дослідження підтвердили позитивний вплив тварин на стан здоров'я людини. Відомо, що люди, які тримають домашніх улюбленців, зазвичай мають більшу тривалість життя та рідше хворіють. При цьому їхня нервова система, як правило, перебуває в кращому стані порівняно з тими, хто не має тварин[48, 49].

Анімалотерапія поділяється на кілька видів, серед яких можна виділити наступні.

1. Ненаправлена анімалотерапія передбачає взаємодію з тваринами в домашньому середовищі. Вона відбувається природно, без свідомого акценту на її лікувальному ефекті чи чіткому розумінні терапевтичної ролі.
2. Спрямована анімалотерапія, навпаки, є цілеспрямованим процесом, що включає використання тварин або їхніх образів у рамках спеціально розроблених терапевтичних програм для досягнення визначених оздоровчих цілей.

На початку 1960-х років американський дитячий психіатр Борис Левінсон розпочав використовувати свою собаку в терапевтичних цілях, запровадивши термін «котерапевт» (co-therapist). У 1969 році він опублікував

книгу «Дитяча психотерапія, орієнтована на домашніх тварин», де описав позитивний вплив собак на емоційний стан пацієнтів і прискорення їхнього одужання. Старший нейроактивний фізіолог із Корсонса, штат Огайо, досліджував вплив взаємодії з тваринами на психічний і фізичний стан людей. У 1972 році було встановлено, що домашні тварини, зокрема собаки та коти, сприяють покращенню когнітивних функцій у літніх людей і позитивно впливають на їхнє здоров'я. У 1978 році доктор Девід Натансон розпочав дослідження дельфінотерапії у Флоридському акваріумі, розробивши експерименти для роботи з дітьми із синдромом Дауна.

У 1981 році в США анімалотерапію успішно застосували для підтримки літніх людей. У Мельбурні золотистого ретривера на ім'я Хані розмістили в будинку для літніх людей, де він швидко став улюбленцем і ефективним «антидепресантом». Спостереження за декоративними рибами, проведене А. Катчером, показало зниження артеріального тиску. Дослідження А. Катчера та Ф. Вілкінса виявили, що діти з поведінковими розладами завдяки анімалотерапії стають спокійнішими, менш агресивними, краще співпрацюють із терапевтами, покращують навчальні результати та контролюють свою поведінку. Подібні ефекти спостерігалися й у дорослих. Дослідження 1999 року, що охоплювало літніх людей, самотніх осіб, ув'язнених і хворих із різними захворюваннями, включаючи СНІД, показало, що тварини допомагають долати ізоляцію, самотність і депресію. На основі цих даних було створено програму «Healing Friends», яка працює з такими групами. Е. Ормерод, розробляючи програми для ув'язнених, вважав, що тварини здатні кардинально змінювати їхнє мислення та поведінку. Згодом у лікарні Святого Петра в Олімпії (Вашингтон) розробили план інтеграції анімалотерапії в медичну практику.

У 2001 році організація Eden Alternative запустила програму терапії тваринами для будинків престарілих. Вашингтонський університет впровадив використання акваріумів у лікарнях для зменшення стресу та тривоги у пацієнтів із хворобою Альцгеймера. Лікарня в Атланті розробила програму анімалотерапії для дітей із особливими потребами, розумовою

відсталістю та тривожними розладами.

Сьогодні анімалотерапія є популярною за кордоном, зокрема в США, Великобританії, Канаді та Франції. Організації в цих країнах використовують тварин у психотерапевтичних практиках, називаючи їх «терапією за участю тварин». Найчастіше залучають собак, котів, кроликів і птахів для підтримки людей із фізичними чи психічними проблемами. Такі програми діють у багатьох містах. В Україні також є фахівці, які активно застосовують цей метод, зокрема в роботі з дітьми, для яких розроблено спеціальні терапевтичні програми за участю тварин[49].

Гарденотерапія являє собою новітній підхід до соціальної реабілітації, що спирається на цілющий вплив взаємодії з рослинами. На перший погляд, заняття можуть нагадувати звичайне хобі чи відпочинок: діти під керівництвом фахівця займаються доглядом за рослинами, отримуючи від цього радість і задоволення. Однак цей метод має значно глибший ефект, ніж просте дозвілля. Робота з рослинами сприяє досягненню позитивних змін у соціальній, психологічній і фізичній сферах. Комплексне використання методик гарденотерапії дозволяє спеціалістам із соціальної роботи, ландшафтного дизайну, психології, спеціальної педагогіки, ерготерапії та фізичної терапії досягати кращих результатів у своїй діяльності, отримуючи додаткові можливості для підтримки клієнтів.

Починаючи з другої половини ХХ століття, альтернативні методи соціальної реабілітації почали активно розвиватися, беручи за основу народні традиції, що існували в різних культурах світу. Наприкінці ХХ століття ці методики стали серйозними конкурентами для традиційних підходів у соціальній реабілітації та соціальній роботі.

Гарденотерапія активно застосовується в багатьох країнах як самостійна або допоміжна методика соціальної та фізичної реабілітації. Проте брак чітких алгоритмів її реалізації гальмує розвиток, зокрема в Україні, особливо в інклюзивних просторах для дітей з інвалідністю. В Україні гарденотерапія перебуває на початковому етапі розвитку, використовується переважно волонтерами та приватними центрами як

допоміжна технологія. Її часто сприймають як розвагу, недооцінюючи фізіотерапевтичний потенціал і можливості застосування для різних груп населення через відсутність масштабних проєктів.

Перевагою гарденотерапії є її екологічність. Діти з інвалідністю набувають соціальних і психологічних навичок, а також вчаться взаємодіяти з природою, що сприяє їхній соціально-екологічній соціалізації. Цей аспект набуває особливої ваги в умовах глобальної екологічної кризи.

Основи змісту та мети комплексної реабілітації завдяки гарденотерапії як важливої складової освітнього процесу розробив А. Шевцов. Питання розвитку інклюзивного туризму розглядає Н. Белоусова. Дослідженням окремих аспектів застосування природотерапії займається І. Малишевська[50].

Лісотерапія передбачає перебування в лісі для зменшення стресу, покращення психічного та фізичного стану через контакт із природою, що сприяє релаксації та профілактиці психоемоційних розладів. Ірина Малишевська, кандидат психологічних наук, досліджує вплив лісового середовища на психоемоційний стан, зокрема в реабілітації дітей з особливими потребами. Арттерапія з природними матеріалами використовує глину, листя чи каміння для створення творчих робіт, що сприяють психологічній реабілітації, розвитку креативності та соціалізації. Галина Чорна, кандидат педагогічних наук із Вінницького інституту Університету «Україна», вивчає арттерапевтичні методи, включаючи природні матеріали, в роботі з людьми з інвалідністю. Звукотерапія застосовує звуки природи, музику чи вібрації для зниження тривожності та покращення психоемоційного стану. Наталія Белоусова, кандидат педагогічних наук, частково досліджує вплив природних звуків у реабілітаційних програмах для дітей із функціональними обмеженнями. Гідротерапія використовує воду, наприклад, басейни чи гідромасаж, для фізичного відновлення та психологічного розвантаження. Андрій Шевцов, доктор педагогічних наук, обґрунтував гідротерапію як частину інклюзивної освіти для осіб з особливими потребами. Світлотерапія застосовує спеціальні лампи або

природне світло для регуляції біоритмів і боротьби з депресією, але конкретних українських вчених із аспірантури в цій сфері не зафіксовано, хоча дослідження ведуться в Національному університеті охорони здоров'я імені П. Л. Шупика. Заземлення, тобто контакт із землею, наприклад, ходіння босоніж, зменшує стрес, але спеціалізованих досліджень в Україні не виявлено, хоча Ірина Малишевська може розглядати його в контексті природотерапії. Геліотерапія використовує сонячне світло для профілактики дефіциту вітаміну D і покращення настрою, але прямих досліджень українськими вченими не зафіксовано, лише згадки в комплементарній медицині. Екотерапія загалом охоплює методи взаємодії з природою для психологічної, соціальної та фізичної реабілітації. Ірина Малишевська активно досліджує природотерапію, а Наталія Белоусова вивчає інклюзивні практики з екотерапевтичними елементами. Через обмеженість даних деякі напрями, як звукотерапія чи заземлення, залишаються малодослідженими в Україні, але частково інтегруються в ширший контекст екотерапії[51].

## Висновки до розділу 1

Психоемоційний стан людини є складним феноменом, який залежить від зовнішніх і внутрішніх факторів. Такими є фізіологічний стан, психологічні особливості, соціальний клімат та ситуативність подій. Цей стан може бути короткочасним або тривалим і впливати на поведінку, сприйняття, емоції та реакцію на навколишній світ.

Психоемоційні стани мають різні класифікації, які різняться за емоційним забарвленням, тривалістю, усвідомленням та фізіологічними проявами. Вони виконують різні важливі функції для людини.

У результаті розгляду механізмів виникнення психоемоційних станів можна сказати, що це динамічний стан, який залежить від біологічних, психологічних, когнітивних, соціальних та ситуаційних факторів. З біологічної сторони емоції обумовлені активністю мозкових структур, гормональними змінами та діяльністю нервової системи. Психологічні механізми включають внутрішні конфлікти особистості, захисні механізми а також гармонійність внутрішнього “Я”. Соціальні велику роль віддають взаємодії з іншими людьми, соціальними нормами та ін. Кожна ситуація сприймається по різному в залежності від попереднього досвіду і внутрішнього стану.

Аналіз наукових досліджень української і закордонних вчених підтверджує ефективність природних засобів, таких як фітотерапія та ароматерапія для регуляції психоемоційних станів.

Українські вчені в більшості вивчають вплив лікарських рослин і ефірних олій на зниження стресу, тривожності та депресії.

Зарубіжні дослідження в свою чергу також показують позитивний вплив природних методів, зокрема прогулянок на природі та нормалізації циркадних ритмів, на психічне здоров'я. Загалом ці методи мають великий потенціал для покращення психоемоційного стану та якості життя.

Отже, психоемоційний стан особистості є доволі складним і багатограним процесом, ніж це може здатися на перший погляд.

## РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ПРИРОДИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Методи та організація експериментального дослідження

Для проведення дослідження було обрано учасників з двох класів — 6 і 7 на базі практики, віком 11—13 років на базі ліцею №130 міста Києва імені Данте Алігері. В дослідженні прийняли участь за своїм бажанням 25 особи, з яких 8 хлопців і 17 дівчат. Дослідження проводилось у межах роботи шкільного психолога.

На підготовчому етапі відбувався збір первинної інформації, зокрема виявлення рівня психоемоційного стану шляхом анкетування та бесідою з дітьми.

Для проведення аналізу впливу було створено 2 групи: експериментальну — 12 осіб, які проходили заняття з використанням засобів природи; і контрольну групу — 13 осіб, в якій відбуватимуться звичайні заняття без використання додаткових засобів.

Експериментальне дослідження було поділено на 6 сесій на протязі 2 тижнів, кожна сесія була розрахована на 45-хвилинне заняття за використанням засобів природи.

Засобами природи для дослідження виступили напрями: аромотерапії — дифузор із ефірною олією (лаванда, лимон, м'ята) та використання аромоламп зі запахом ялиця та хвої; звукотерапії — програвання під час сесій природних звуків лісу, дощу, моря, щебетання птахів, вогнища; та фітотерапії — теплі напої з ромашки та меліси. Також використовувались тілесні вправи на основі природних образів “4 стихії”, “Австралійський дощ”, “Пір’їнка і статуя” та “Хвиля” та інші. Їх зміст розміщено у додатках та про використання в кожній сесії далі.

Для дослідження саме впливу засобів природи на психоемоційний стан обрано методики:

1. Квітка настрою — методика є доволі простою і часто використовується вчителями для визначення емоційного стану дитини. Для нашого дослідження вона виступає допоміжною, бо є доволі суб’єктивною. Її

хід полягає в тому, що діти підходять і обирають пелюстку квітки певного кольору до початку заняття і після нього, при чому кожен колір відповідає своїй емоції: фіолетовий — тривозі, жовтий — задоволенню, синій — хвилюванням, оранжевий — радості, зелений — спокою, білий — байдужості, червоний — піднесенню. Кожна пелюстка складається разом у квітку настрою групи. Після заняття діти роблять аналогічну історію. Для вчителя це виступає показником як пройшов урок. В нашому ж дослідженні це буде проводитись кожної сесії на початку і кінці. На етапі аналізу методика має показати як змінювався емоційний стан дітей протягом сесій.

2. Коротка шкала настрою та почуттів (SMFQ) (ДОД.1) — ця методика містить 13 тверджень на які треба дати відповідь так, іноді або ні. Твердження описують почуття чи поведінку. Таким чином це є своєрідною експрес-методикою виявлення змін у психоемоційному стані. Вона була розроблена Едріаном Енгольдом та Елізабет Костелло і використовується як для дітей так і для батьків. Загальна сума 26 балів, 8 і більше балів свідчить про можливий підвищений ризик депресивних симптомів.

3. Опитувальник Спілберга-Ханіна (ДОД. 2) — в загальному призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості. Опитувальник має 40 суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе відчуваєте в даний момент?") та 21-40 — для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе відчуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) — для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) — для шкали особистісної тривожності. Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80

балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів — низький рівень тривожності, від 31-45 балів — середній, більше 45 балів — високий рівень тривожності.

4.Шкала диференціальних емоцій (адаптація О. Леонової, М. Капіци 2003) (ДОД. 3) — складається з 10 базових емоцій, які в собі мають по 3 твердження. Їх треба оцінити від 1 до 5 наскільки кожне властиве у нинішній момент. Значення для кожної емоції коливається від 3 до 15 балів. Таким чином показники будуються як профіль емоцій дитини.

Враховуючи, що за 2 тижні буде проведено 7 сесій по 45 хвилин для експериментальної групи, необхідно підготувати їх структуру. Загальний її вид:

Перша сесія — знайомство з природою, метою є створення безпечної атмосфери у концепції роботи з нею. На цій сесії буде використовуватись дифузор з ефірною олією лимона — для покращення настрою, фонові звуки лісу та птахів, в кінці буде теплий чай з ромашкою по бажанню. Буде обов'язково використана методика “Квітка настрою” та тілесна вправа “4 стихії” (ДОД.4). На початку діти знайомляться з психологом, роблять вибір кольору настрою, далі програвається вправа 4 стихії, де діти уявляють і відтворюють їх у рухах, далі звукотерапія та фітотеріпія, завершення.

Друга сесія має на меті зниження рівня тривожності та напруги - використовуватиметься лаванда в аромолампі — для заспокоєння, звуки дощу та хвиль, з фітотерапії буде використано чай з мелісою. Серед тілесних вправ методика “Хвиля” (ДОД.5) та вправа на малювання “Дерево спокою” (ДОД.6). На початку використаємо гру “Передай каплю дощу” (ДОД.7), далі вправа “Хвиля” під шум хвиля та моря, далі стукання дощу + чай з меліси по бажанню, техніка малювання “Мій спокій” і завершення

Третя сесія — налаштування дітей на відновлення внутрішніх сил та енергії. Для неї буде використано аромат м'яти в дифузорі, зі звуків звуку вогнища, легка інструментальна, чай з ромашкою та медом(при відсутності

алергії), тілесна вправа “Австралійський дощ” (ДОД.8) та техніка “Моє ресурсне дерево” (ДОД.9). На початку діти створюють уявну “енергійну кулю” у своїх руках, відбувається правильне налаштування дихання. Далі вправа “Австралійський дощ”, після фітотерапія та малювання техніки “Ресурсне дерево”. Завершення

Четверта сесія буде мати на меті зняття емоційного напруження через образи легкості. Ароматерапією виступить аромат лимону та апельсину, звукотерапією буде шелест листя та вітер, тілесна вправа “Пір’їнка та статуя” (ДОД.10) та гра “Вітерець і хмаринка” (ДОД.11). З початку використаємо гру “Вітерець і хмаринка”, після тілесну вправу “Пір’їнка та статуя” для підвищення тону м’язів, після комбінуємо аромо-, звуко- та фітотерапію, після чого вправа “Дихання свободи” і завершення.

П’ята сесія — розрахована включити уяву дітей, їх сенсорні відчуття. Для ароматерапії використаємо запах хвої, звуками виступатимуть ліс, вода та птахи, фітотерапією — чай з меліси, візуалізаційною вправою буде “Уявна прогулянка лісом” (ДОД.12), техніка “Лісові істоти” для створення зображень. На початку психолог активізує уяву “лісовою ходою”, далі ароматерапія + звукотерапія, після використання вправи “Лісові істоти” (ДОД.13) та додаткове обговорення “Якою твариною я був би в лісі й чому?”

Шоста сесія — ставить себе, як часту психоедукації дітей, а саме за мету визначає навчити розпізнавати та називати свої емоції, ароматерапією виступить ефірна олія апельсина, звукофонами буде водоспад та спів тропічних птахів, фітотерапією буде чай із чебрецю та липи. На початку емоційна розминка вправа “Настрій у долоні” (ДОД.14), далі аромо-, звуко-, та фітотерапія, після яких вправа “Кольорове дихання” (ДОД.15) та завдання “Карта настрою” (ДОД.16), завершення

Сьома сесія — завершальна, метою є закріплення результатів, на початку гра “Камінь енергії” (ДОД.17), далі використання звукофону океана та вітру у деревах, ароматерапією виступить ветивера та сандала, фітотерапією чай з лемонграсу, далі використання вправи “Стихія мого серця” (ДОД.18) та індивідуальна арт-рефлексія “Моє серце після шляху”,

завершення.

Для контрольної групи структура сесій буде відрізнятися відсутністю природних засобів і її вигляд такий:

Перша сесія — створення безпечної атмосфери та знайомство. Мета: налагодити довіру в групі. Починається з гри “Ім’я та настрої”, де діти називають своє ім’я та обирають колір настрою за методикою “Квітка настрою” (ДОД.4). Ця вправа допомагає учасникам розслабитись і відчутти себе комфортно. Виконується тілесна вправа “Чотири кути” (аналог “4 стихії”, ДОД.4), де діти рухаються, уявляючи емоції. Ця активність сприяє фізичному розвантаженню та груповій взаємодії. Завершується рефлексією про самопочуття, де кожен ділиться враженнями.

Друга сесія — зниження тривожності та напруги. Починається з гри “Передай емоцію” (аналог “Передай каплю дощу”, ДОД.7), де діти передають уявну емоцію по колу. Ця гра сприяє згуртуванню та емоційній відкритості. Виконується тілесна вправа “Хвиля спокою” (ДОД.5), потім малювання “Мій спокій” (ДОД.6). Малювання дозволяє дітям виразити внутрішній стан через творчість. Завершується обговоренням малюнків, що допомагає закріпити відчуття спокою.

Третя сесія — відновлення внутрішніх сил. На початку вправа “Енергійна куля”, де діти уявляють кулю енергії в руках і регулюють дихання. Ця техніка сприяє концентрації та активізації. Далі тілесна вправа “Коло енергії” (аналог “Австралійський дощ”, ДОД.8), потім малювання “Мій ресурс” (ДОД.9). Малювання допомагає дітям усвідомити свої сильні сторони. Завершується рефлексією про джерела енергії, що підсилює мотивацію.

Четверта сесія — зняття емоційного напруження. Починається з гри “Хмаринка емоцій” (ДОД.11), де діти імітують рухи хмаринок. Гра сприяє розслабленню та розвитку уяви. Виконується тілесна вправа “Легкість і сила” (аналог “Пір’їнка та статуя”, ДОД.10), потім дихальна вправа “Спокійне дихання”. Ці вправи підвищують м’язовий тонус і зменшують напругу. Завершується обговоренням відчуттів, що допомагає усвідомити легкість.

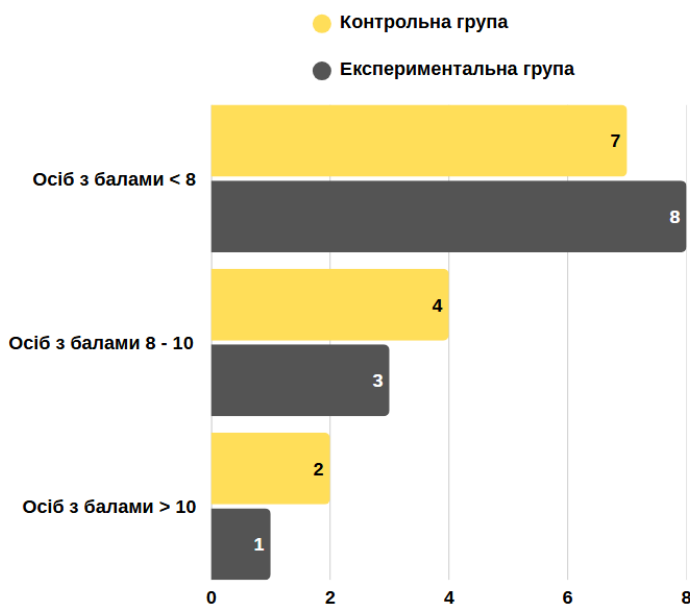
П'ята сесія — розвиток уяви та сенсорних відчуттів. На початку вправа “Уявна подорож”, де діти уявляють улюблене місце. Ця техніка активізує уяву та сприяє релаксації. Далі творча вправа “Мої герої” (аналог “Лісові істоти”, ДОД.13), де створюються образи уявних персонажів. Творчість допомагає виразити індивідуальність. Завершується обговоренням: “Яким героєм я хочу бути?”, що стимулює саморефлексію.

Шоста сесія — психоедукація, розпізнавання емоцій. Починається з вправи “Настрій у долоні” (ДОД.14), де діти “передають” емоції. Ця вправа вчить ідентифікувати почуття. Далі вправа “Кольорове дихання” (ДОД.15) і створення “Карти настрою” (ДОД.16). Ці техніки допомагають дітям аналізувати емоції. Завершується рефлексією про емоційний досвід, що закріплює навички.

Сьома сесія — закріплення результатів. На початку гра “Коло підтримки” (аналог “Камінь енергії”, ДОД.17), де діти діляться позитивними побажаннями. Гра сприяє згуртуванню та позитивному настрою. Виконується вправа “Моя сила” (ДОД.18), потім індивідуальна арт-рефлексія “Мої зміни”. Рефлексія допомагає усвідомити прогрес. Завершується обговоренням досвіду, що підсумовує досягнення.

Перед початком дослідження для дослідження впливу необхідно мати дані про психоемоційний стан дітей. Для цього проведемо 4 методики.

Тож за методикою шкала настрою та почуттів (SMFQ) маємо такі початкові результати для двох сформованих груп:

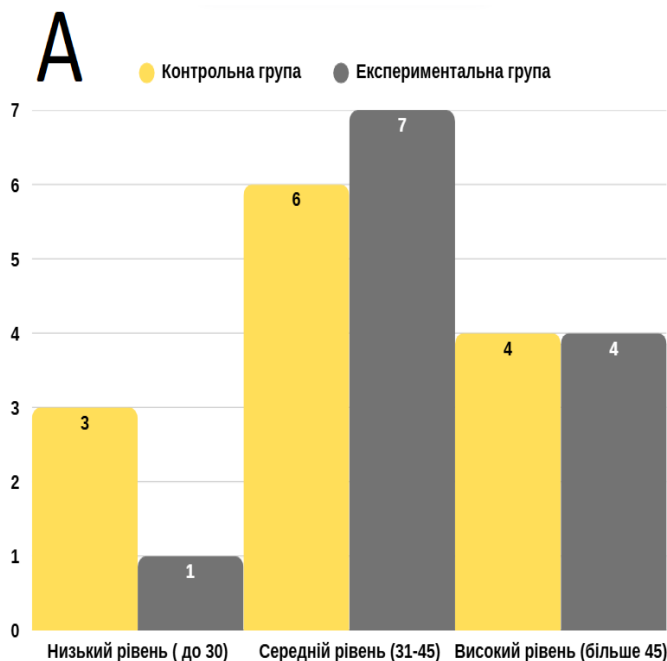


Ці результати свідчать, що в обох групах психоемоційний стан є доволі стабільним, хоча у деяких осіб спостерігається певний рівень емоційного напруження, проте не виявлено виражених ознак

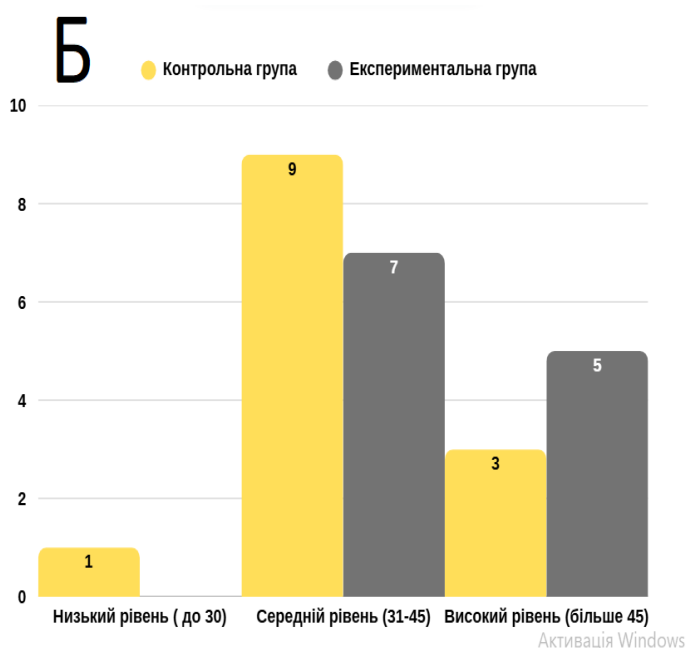
пригніченого настрою. Це говорить про помірний рівень емоційної напруги та тривоги

Рис.2 Доекспериментальні дані за шкалою настрою та почуттів (SMFQ)

За опитувальником Спілберга-Ханіна ми маємо більш точні результати щодо рівня тривожності дітей:



відчуттям загрози. Також наявність по 4 особи з високим рівнем реактивної



свідчать про більш виражену емоційну напругу, психологічну вразливість дітей. Таким чином, за цими показниками актуальність проведення

Рис.3 А-рівень реактивної тривожності

Результати реактивної тривожності свідчать, що в обох групах переважає середній її рівень. В порівнянні, в експериментальній групі спостерігається вищий рівень напруженості, що може бути пов'язане з чутливістю до стресових ситуацій та

тривожності свідчить про наявність місця уваги роботи психолога.

Рис. 3 Б -рівень особистісної тривожності

За рівнем особистісної тривожності середній її рівень переважає в обох групах. Оскільки, особистісна тривожність є стійкою рисою відображення схильності до тривоги, то такі показники

дослідження за рахунок психокорекційних занять зростає.

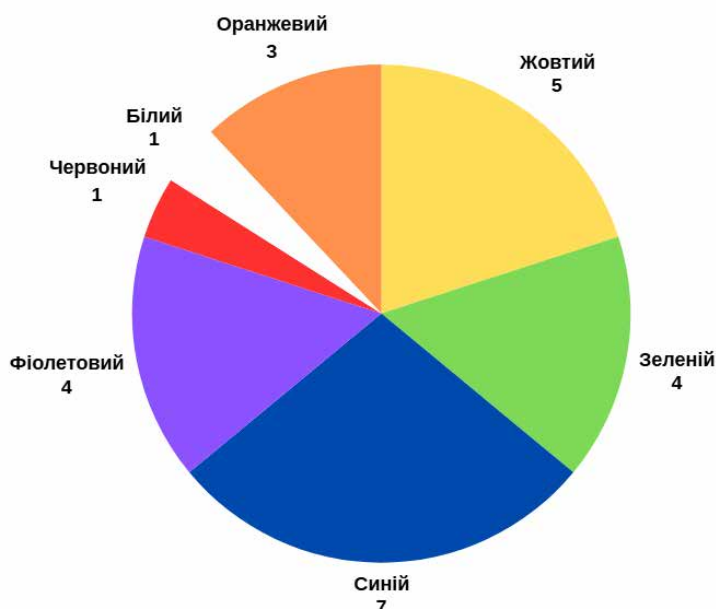
За шкалою диференціальних емоцій можемо побачити два загальні профілі: для контрольної та експериментальної групи.

Таблиця 2.1 Оцінка рівня емоцій у дітей в даний момент

№	Емоція	Контрольна група	Експериментальна група
1	Радість	8.2	7.6
2	Інтерес	9.0	8.3
3	Подив	7.8	8.9
4	Гнів	8.4	8.1
5	Смуток	10.1	11.0
6	Огида	6.5	6.4
7	Страх	11.2	12.4
8	Провина	10.3	9.5
9	Сором	7.6	8.3
10	Задоволення	8.7	6.9

За цими результатами у дітей контрольної групи переважають емоції середньої інтенсивності, з незначним переважанням позитивного емоційного фону. Разом з цим фіксується підвищений рівень страху, смутку та провини, що вказує на певну тривожність. У дітей експериментальної групи позитивні емоції проявляються на більш нижчому рівні, негативні емоції мають вищу інтенсивність.

Перед безпосереднім початком сесій діти обирали кольори для квітки



настрою. Це було зроблено щоб зрозуміти емоційний стан дитини саме на зараз, побачити настрій на час дослідження.

Рис.4 Обрані кольори на рівні до початку

дослідження

За обраними кольорами можемо зробити висновок, що більша частина дітей відчують хвилювання перед початком, у виборі переважають кольори які символізують нейтрально-позитивний стан з проявами у дітей напруження та занепокоєння. Цю методику буде проведено на початку і кінці кожної сесії, мето буде побачити елементарну зміну в емоціях дитини.

## 2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження

Відповідно до структури проведення дослідження, було проведено 7 сесій на яких діти активно працювали над їх завданнями. Завдяки наявному шкільному психологу, сесії було організовано і проведено з її допомогою.

За відгуками дітей першу сесію можна охарактеризувати як ту, яка зацікавить. Діти відчували безпеку та тепло. Також відзначали цікавість вправи 4 стихії на уявлення, що говорить про формування початкової довіри до простору. Також деякі діти не зовсім звикли показувати себе тілом і відчували ніяковість. Кольорами настрою перед початком діти обрали фіолетовий — 3, синій — 4, білий — 2, зелений — 2, жовтий — 1, після заняття: зелений — 3, жовтий — 4, оранжевий — 2, синій — 2, червоний — 1. Така динаміка свідчить про зменшення тривожності, більша частина перейшли до стану спокою та задоволення.

Щодо другої сесії діти глибоко занурились у вправу “хвиля” відзначаючи зростання розслаблення, арт-терапевтична техніка “дерево спокою” стало гарним інструментом самовираження, учасники охоче ділились намальованим. Складним виявилась вправа “передай каплю дощу” оскільки була доволі не зрозумілою дітям. На початку заняття діти з кольорів обрали: фіолетовий — 2, синій — 5, білий — 1, зелений — 2, жовтий — 2. Після заняття зелений — 5, жовтий — 3, оранжевий — 2, синій — 1, червоний — 1. Це показує явне зменшення хвилювання, глибше занурення в порівнянні з першою сесією.

За третьою сесією учасники більш активно стали працювати над

вправами. Вправа “австралійський дощ” викликала радість та живу реакцію. Малювання “ресурсного дерева” допомогло дітям краще визначити свої особисті ресурси та підтримку, проте для деякого вона була звичайним малюванням, бо їм не дуже було зрозуміле поняття внутрішній ресурс. За кольорами на початку діти обрали синій — 3, зелений — 4, жовтий — 3, фіолетовий — 1, білий — 1. Після заняття оранжевий — 4, червоний — 2, зелений — 3, жовтий — 3. За такою статистикою у дітей відбулося зростання життєрадісного тону.

Четверта сесія була занятною для дітей, які полюбили рухатись під час вправ, зокрема гра “вітерець і хмаринка” дуже сподобалась дітям. В загальному діти виразили відчуття спокою і легкості після сесії. З кольорів на початку діти обрали синій — 2, зелений — 5, жовтий — 3, білий — 1, фіолетовий — 1. Після сесії зелений — 4, жовтий — 3, оранжевий — 4, червоний — 1. За динамікою діти почуваються легше, ніж перед першою сесією, активізується позитивна емоційність.

П’ята сесія дуже сподобалась дітям перш за все, через аромат хвої та лісу. Вправа “прогулянка лісом” справила враження радості для дітей, навела їм позитивний настрій, техніка “лісові істоти” легко далася дітям. Серед кольорів на початку діти обрали синій — 1, зелений — 6, білий — 1, жовтий — 4. Після сесії були обрані жовтий — 5, оранжевий — 3, зелений — 3, червоний — 1. Така тенденція відповідає зміні емоцій у сторону задоволення та радості.

Шоста сесія дала змогу дітям поділитися своїми емоціями зокрема завдяки вправі “настрій у долоні”, техніка “кольорове дихання” зрозуміли як в майбутньому їм буде легше справитись зі страхом. Проте під час цієї сесії діти часто відволікались на звуки птахів, що порушувало сесію. На початку діти обрали синій — 3, зелений — 3, жовтий — 3, оранжевий — 3. Після заняття зелений — 4, жовтий — 4, оранжевий — 1, червоний — 1, синій — 1, фіолетовий — 1. Це говорить про зміну стану їх емоцій в позитивній стороні, що за собою несе задоволення.

Сьома завершальна сесія викликала виписк позитиву, завдяки грі

“камінь енергії”, їм було цікаво в цьому брати участь. Вправа “стихія мого серця” дозволила визначити внутрішні зміни — більшість обрали стихії, пов’язані із впевненістю та теплом. На початку діти обрали зелений — 7, жовтий — 4, синій — 1, після сесії оранжевий — 4, червоний — 3, жовтий — 3, зелений — 2. Таким чином підсумкова емоційна активація принесла дітям емоційне піднесення та радість від досягнень.

Тепер для порівняння результатів зобразимо результати у графіку:

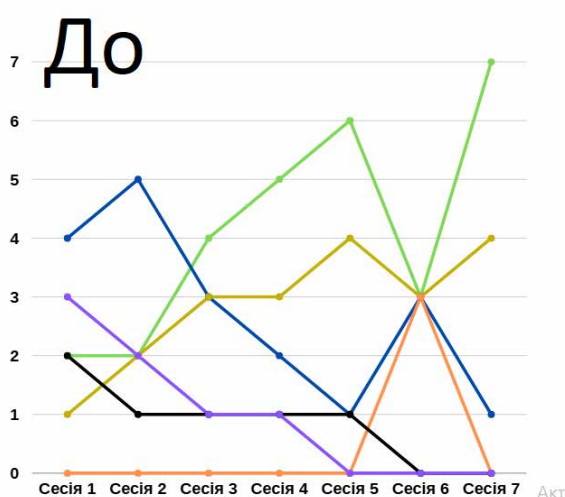
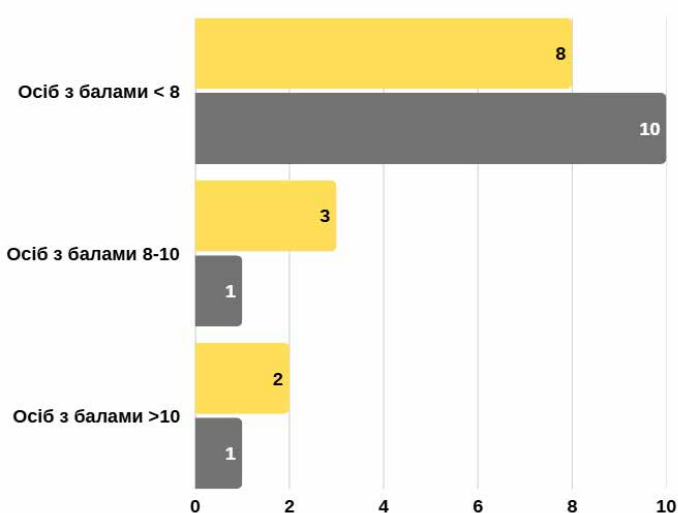


Рис.5 А — результати за методикою Квітка настрою перед кожною сесією. Результати свідчать про підвищення спокою, зниження хвилювання, зростанню задоволення та зниження тривожності та апатії. Це говорить про те, що з кожною сесією діти більш спокійно і зацікавлено ставилися до кожної сесії.

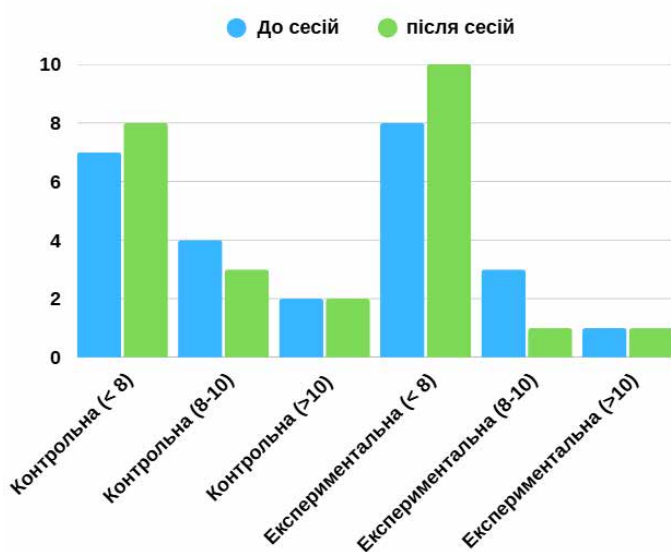


Рис.5 Б — результати за методикою Квітка настрою після кожної сесії. Ці дані свідчать про зростання радості в дітей, приєднання відчуття піднесення та задоволення. В загальному такий психокорекційний курс сесій виявився доволі вдалим.



Після проведених сесій було проведено знов методики, що були використані на початку для контрольної та експериментальної групи.

Рис.6 Порівняння результатів контрольної та



експериментальної групи за шкалою настрою та почуттів (SMFQ).

Рис.7 Порівняння результатів контрольної та експериментальної групи за шкалою настрою та почуттів (SMFQ) до та після дослідження.

Як бачимо в експериментальній групі відбулося збільшення осіб

з мінімальними балами, тоді як контрольна не зазнала змін

За опитувальником Спілберга-Ханіна після проведеного дослідження можемо порівняти результати контрольної та експериментальної групи для особистісної та реактивної тривожності у дітей.

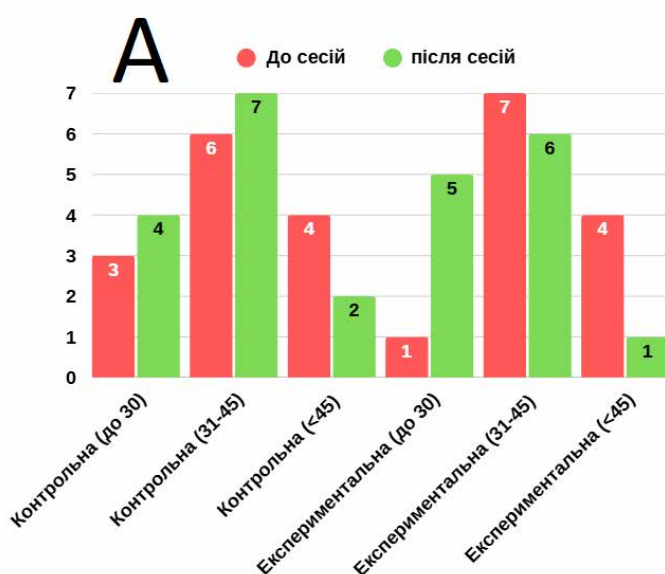


Рис.8 А — Порівняння результатів за опитувальником рівня реактивної тривожності. Як можна помітити в контрольній групі теж відбулися зміни в позитивну сторону, проте в експериментальній групі ці показники були кращими, оскільки на них здійснювався

корекційний вплив за допомогою природніх засобів. Рівень особистісної тривожності в експериментальній групі помітно знизився з високо на низький рівень, коли в контрольній групі ці зміни були мінімальними. Враховуючи обставини сучасного світу, можна припустити, що за допомогою сесій було досягнуто зміну в позитивну сторону.

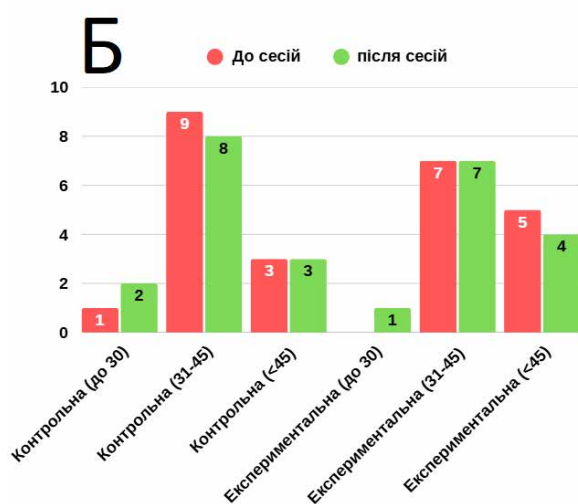


Рис.8 Б — Порівняння результатів за опитувальником рівня особистісної тривожності. Оскільки рівень особистісної тривожності є доволі сталою цифрою і навіть попри вплив на дітей навряд чи міг змінитись за такий короткий час, що в загальному і впливає з

отриманих після дослідження результатів. Зміни, які відбулися в показниках можна вважати кореляційною похибкою, бо категорією дослідження виступали діти і результати могли коливатися в мінімальних межах, що і видно на графіку.

За останньою методикою шкала диференціальних емоцій можемо порівняти середні результати в таблиці для кожної емоції за балами від 3 до 15 цієї власне методики(Таб.5)

Таблиця 2.2 Порівняння середньої оцінки рівня емоцій у піддослідних

№	Емоція	Контрольна		Різниця	Експериментальна		Різниця
		До	Після		До	Після	
1	Радість	8.2	7.9	-3.66%	7.6	8.9	+17.11%
2	Інтерес	9.0	9.0	0%	8.3	8.5	+2.41%
3	Подив	7.8	7.5	-3.85%	8.9	8.8	-1.12%
4	Гнів	8.4	8.1	-3.57%	8.1	7.2	-11.11%
5	Смуток	10.1	9.9	-1.98%	11.0	9.6	-12.73%
6	Огида	6.5	7.2	+10.77%	6.4	5.8	-9.38%
7	Страх	11.2	11.4	-1.79%	12.4	9.2	-25.81%
8	Провина	10.3	9.8	-4.85%	9.5	9.4	-1.05%
9	Сором	7.6	7.6	0	8.3	8.1	-2.41%

10	Задоволення	8.7	8.9	+2.3%	6.9	9.3	+34.78%
----	-------------	-----	-----	-------	-----	-----	---------

За цими результатами можемо зробити висновок, що для контрольної групи відбулось здебільшого мінімальне погіршення показників, на що можливо вплинули обставини військового стану зокрема. В цілому, контрольна група залишилась на тому ж рівні вираження емоцій як і на початку дослідження. Для експериментальної групи в показниках відбулися зміни в позитивну сторону, найбільшими змінами були в емоціях страху та смутку. Деякі показники залишились такі ж самі, і можна припустити, що психокорекційний вплив не мав за собою ресурсів це змінити. Можемо також відзначити, що в цій групі зросли показники радості і особливо задоволення. Це говорить про те, що дітям було цікаво отримати такий незвичний формат занять.

За цією методикою бачимо, що зміни відбулись в обидвох груп, проте в різні сторони.

## Висновки до розділу 2

За організованою структурою сесій для проведення дослідження, можна зробити висновок, що всі сесії, окрім шостої було гарно сформовано і вони мали достатній вплив на дітей, щоб в методиках він відобразився.

За результатами проведене експериментальне дослідження показало позитивний вплив психокорекційної програми на основі природо-терапевтичного підходу на емоційний стан дітей молодшого шкільного віку. Протягом семи сесій учасники експериментальної групи демонстрували поступове зниження рівня тривожності, зростання відчуття безпеки, спокою та задоволення, що підтверджено динамікою кольорової діагностики за методикою «Квітка настрою».

Змістовне наповнення занять (арт-терапія, ігри з природними образами, тілесні практики, уявні подорожі) сприяло формуванню внутрішніх ресурсів, розвитку уяви, емоційної відкритості та покращенню саморегуляції. Особливо ефективними виявились техніки, спрямовані на тілесне усвідомлення та символічне самовираження.

Порівняльний аналіз результатів методик SMFQ та шкали Спілберга–Ханіна засвідчив статистично значуще зниження як реактивної, так і особистісної тривожності у дітей експериментальної групи, на відміну від контрольної, де зміни були незначними. Особливо помітним став спад рівня страху, смутку, а також зростання радості та задоволення за шкалою диференційних емоцій (DES).

В загальному результати свідчать про ефективність застосованої психокорекційної програми, особливо в умовах зовнішньої нестабільності, спричиненої воєнним станом. Формат занять, які проходили на основі природного символізму, активної участі, творчості та безпечного простору, став ресурсним для дітей і може бути рекомендованим для ширшого впровадження у практику шкільних психологів як превентивний і терапевтичний засіб емоційної підтримки дітей та додатково слугувати матеріалом для вивчення та налізу психіки дітей, можливості впливу на них.

### **РОЗДІЛ 3. УРАХУВАННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ПРИРОДИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

#### **3.1. Принципи застосування засобів природи у практиці психологічної допомоги особистості**

В основі вирішення проблем практики застосування засобів природи для психологічної допомоги особистості лежать екологічно-психологічні принципи, які враховують як вплив природного середовища так і здатність особистості встановлювати гармонійні відновлювальні зв'язки з природою.

В психології середовище розглядається як простір, а тому в такому контексті доцільно говорити про життєвий, внутрішній, навколишній простір. Простір навколо - це його властивості та умови функціонування та задоволення потреб. Іншими словами він включає в себе властивості оточення та умов життя, середовищних умов, які включають відношення функціонального діапазону, а тобто еволюційних її процесів життєдіяльності та просторового середовища, яке сприймається як безпосереднє місце існування та діяльності людини.

Таким чином для обговорення принципів допомоги людині засобами природи необхідно врахувати його екологічний анамнез, або іншими словами умови життя. Для цього в екологічній психології розглядають такі принципи середовищ як природне (тобто ландшафт, тварини, рослини), антропогенне (інфраструктура, будівлі, забудова), соціальне (соціальні групи, родина, робота), екологічне (місце, що забезпечує людині комплекс адекватної життєдіяльності), інформаційно-віртуальне та внутрішнє (від сенсорних сприймань до проекції очікувань).

Серед підходів до формування принципів існують екопсихологічний — тобто розуміння людини, як частини природного середовища, де основною ідеєю виступає гармонізація взаємодії з довкіллям для відновлення внутрішньої себе; біофільний підхід — на основі теорії Е. Вілсона передбачає вроджену потребу людини у природі, природа є джерелом сенсорної стимуляції відновлення особистості. Натуртерапевтичний підхід — орієнтований на використання природи як безпосереднього середовища

терапії. Сенсорно-інтегративний — відновлення гармонії шляхом сприйняття та обробки сенсорних імпульсів. Підхід просторового аналізу або інакше кажучи екологічний анамнез. Рефлексивно-ресурний підхід — природа є джерелом психологічного ресурсу.

Екологічна свідомість являє собою складну форму психічного відображення не лише природного середовища, але й соціального, техногенного простору та внутрішнього світу особистості. Вона включає усвідомлення місця людини в екологічному контексті та здатність до саморегуляції в цьому просторі. Такий тип свідомості має всі властивості свідомої діяльності, однак визначальною її особливістю є орієнтація на екологічну проблематику. Ця форма свідомості структурується за трьома основними компонентами:

1. Когнітивний — знання та уявлення про навколишнє середовище в усій його повноті (природне, соціальне, штучне, внутрішнє).
2. Емоційний — ставлення до цих середовищ, емоційне переживання взаємодії з ними.
3. Поведінковий — саморегуляція та рефлексія у власній поведінці стосовно навколишнього світу.

В українському науковому просторі, зокрема під керівництвом Ю. М. Швалба, завідувача лабораторії екологічної психології Інституту психології НАПН України, було запропоновано концептуальну модель екологічної психології. У її межах сформульовано базовий принцип: екопсихологічний підхід зосереджений на моделюванні способів включення особистості, соціальних груп і суспільства загалом у багатокomпонентні життєві середовища.

Відповідно, вищим виявом екологічної зрілості є діяльність людини, яка через гармонійну взаємодію з довкіллям сприяє не лише власному розвитку, але й розвитку середовища як такого.

Таким чином, перед початком допомоги людині природними засобами необхідно проаналізувати її просторове середовище. Цей підхід можна назвати принципом *“біоцентризму”*, який в собі передбачає цілісне

врахування життєвого простору особистості, її взаємодію з різними рівнями середовищ, що формують її психічний стан, відчуття безпеки, задоволеності та тривоги.

Другим принципом варто назвати принцип *“не нашкодь”*. Він є перенесеним з медичної сфери. Він базується у звичайному розумінні на традиційному розумінні, тобто на обмеженнях, недовірі до себе та клієнта, страхом перед помилками та необхідністю суворого контролю своїх професійних дій. В сучасному розумінні цей принцип пропонує екосистемний підхід, де і психолог і клієнт являють собою елементи відкритої системи, здатної до саморозвитку. Таким чином принцип не нашкодь починає змінювати фокус уваги з психотерапевта на роботу з клієнтом, як партнерську взаємодію, де екологічність в психології стає способом мислення та взаємодії, що базується на довірі, розвитку та взаємній відповідальності.

Виходячи з теми застосування природи для допомоги особистості цей принцип визначає безпечність впливу природного чинника для психіки клієнта.

*Екологічність* - це третій принцип, який веде до самого кодексу екологічності у відносинах клієнта та психотерапевта. Суть екологічності психолога полягає в переконанні, що клієнт має значно більше можливостей реагування на ситуацію, ніж сам усвідомлює. За цим кодексом екологічною є така дія, яка має не тільки індивідуальний але і соціальний ефект щодо екосистеми “психолог-клієнт”.

Четвертим принципом є *“суб’єкт-суб’єктна взаємодія”*. Її основа полягає у визнанні кожного клієнта неповторною та унікальною особистістю із складним внутрішнім світом. Також він ставить за можливе віру в можливості самовдосконалення та розвитку клієнта, ставлення до нього, як до самосвідомого суб’єкта, забезпечення йому свободи вибору. Цінності цього принципу є цілеспрямованість добросовісної психологічної діяльності, яка може бути забезпечена тільки на основі спеціальних прийомів та методів.

Головним в використанні засобів природи є принцип *“екологічного*

*балансу*”. Тобто іншими словами, той вплив, що буде здійснюватись на клієнта має сприяти відновленню та підтримки рівноваги між людиною та її середовищем існування. В своїй суті він перегукується з принципом біоцентризму. В контексті екологічного балансу середовище - це активний учасник психічного процесу. Компетенції, які входять до цього принципу є внутрішній баланс особистості, зовнішній її баланс, відновлення гармонії, зменшення внутрішнього конфлікту, усвідомлення впливу середовища. Цей принцип ставить використання природи обов’язковим у терапії, а саме наявність природних елементів - рослини, води, тварин; та адаптацію до середовища.

Принцип *“біофільності”* в допомозі особистості виходить з ідеї, що людина має вроджену базову потребу контакту з живою природою. Психологічна допомога повинна врахувати потребу людини і таким чином створювати та відновлювати зв’язок із зовнішнім світом. Людина - не є відокремленою істотою, а є її частиною. Завдяки впливу природу відбувається емоційне та цілесне зцілення особистості, формування її екологічної свідомості. Завдяки наявності біофільної взаємодії відбувається зменшення симптомів стресу, тривожності, покращення сну, відчуття радості та емпатії.

Що стосується безпосередньо психотерапевтичних принципів, то тут першим є принцип *“заземлення”*, який ставить використання природи для стабілізації психоемоційного стану особистості. Його основа в заземленні - можливості відокремлення від зовнішніх обставин завдяки природі, як сенсорному, тілесному чи символічному середовищі та вихід із стану перенапруження, пошуку внутрішньої рівноваги. Звісно, перш за все, сенсорна регуляція в цьому принципі є першочерговою, бо природний світ активізує органи чуття людини. Методами реалізації принципу є безліч технік, зокрема тих, які зосередженні на дотиковому контакті з рослинами, спостереженні за природою. Такий принцип в психологічній допомозі може бути дуже дієвий при станах панічної атаки, надмірної тривоги.

Також додатково варто виділити принцип *“відновлення”*, який вже

частково згадувався. Він базується на факті, що природа - це ресурс для регуляції емоційного стану а таким чином може чинити відновлення особистості. Його особливістю є поняття природи не як втечі від проблем, а як можливості де тіло, розум і душа можуть з'єднатися в гармонії та дати людині сили.

До вищезгаданих принципів можна додатково згадати принцип **“сенсорної інтеграції”**, який також полягає як і минулий у використанні природи для активації сил людини. Його основа — це безпосередня активація каналів сенсорних каналів завдяки безпосередньому впливу на них природних засобів.

Принцип **“символічності”** полягає в тому, що природа використовується як метафоричний простір, де людина здатна побачити образи своїх внутрішніх переживань.

Принцип **“природного дзеркала”** являє можливість відображення внутрішнього стану особистості, ніби у дзеркалі. Наприклад, аналіз клієнта на різні природні явища, тобто те, що він бачить в природній картині, це звертає увагу терапевта на домінуючий емоційний фон.

Об'єднанням цих двох вищезгаданих принципів можна назвати принцип **“сислової інтеграції та відображення”**, де природній досвід стає частиною історії клієнта з новими сенсами та ресурсами, а завдяки природі — символізм різних етапів та фаз життя.

Також варто згадати і базові принципи психологічної допомоги особистості, такі як: принцип конфіденційності, принцип добровільності, принцип поваги та гідності, принцип цілісної особистості, принцип індивідуалізації, принцип розвитку та змін, принцип довіри та партнерства

### **3.2. Програма психотренінгу з регуляції психоемоційних станів із застосуванням засобів природи**

Програма містить 3 заняття, які пов'язані одне з одним по змісту. Кожне з них має свою чітку структуру та розкриває зміст основних понять. В кожній сесії присутні практичні заняття, спрямовані на регуляцію психоемоційних станів із застосуванням засобів природи.

Програма орієнтована на учнів та студентів

Сформувати навички усвідомленої саморегуляції психоемоційного стану через використання природи як ресурсу відновлення та розвитку.

Зменшити рівень психоемоційної напруги, тривожності

Розвинути тілесну та емоційну усвідомленість через сенсорний контакт із природним середовищем (заземлення, присутність «тут і тепер»).

Підвищити рівень психологічної екологічності особистості

Навчити простим практикам самопомоги, які можна застосовувати щоденно навіть за обмежених ресурсів

Сприяти формуванню внутрішнього «простору ресурсу»

Зміст програми:

**День 1. Тема: Знайомство. Усвідомлення емоцій та ресурсів природи**

Мета: ознайомити учасників з поняттям психоемоційного стану, сформувати навичку емоційного усвідомлення, показати можливості використання природи, як ресурсу стабілізації

Обладнання: натуральні матеріали - шишки, гілочки, сухі трави

Структура сесії (60хв):

#### **1.Вступне слово (3хв)**

Мета: ознайомити учасників із структурою та метою програми, повідомити правила.

Хід вправи:

Ведучий повідомляє учасникам групи правила поведження під час тренінгу, його мету та програму. Правила:

1.Повага один до одного

2. Все сказане в групі залишається в ній

3. Активність участі за власним бажанням

Метою даного тренінгу допомогти вам краще зрозуміти психоемоційний стан себе, навчитися простим природнім та повсякденним способам його регуляції, розвивати навички емоційної стійкості.

Для роботи ми будемо залучати природні засоби та ресурси, такі як звук, натуральні об'єкти, образи, запахи, природні ритми дихання, уявлення та тілесні відчуття, з метою реалізувати цілі, а саме відновити баланс та гармонію.

## **2. Вправа : “Знайомство” (2хв)**

Мета: познайомити учасників між собою, створити довірливу та позитивну атмосферу, мотивувати до включення у групову роботу.

Хід вправи:

Учасники сідають у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я та відповідає на питання “Якби мій настрій зараз був явищем природи, то що б це могло бути?”

Психолог: “Ми починаємо з метафори природи, бо наша внутрішня погода може так само змінюватись як і зовнішня. З часом ми навчимося краще відчувати які зміни відбуваються і впливати на них в правильному напрямку.

## **3. Вправа: “Мій простір - моя емоція” (10хв)**

Мета: ознайомити учасників з поняття психоемоційного стану та його порушенням, розпізнати свій власний стан, продемонструвати можливість регуляції через дотик, звук, уяву.

Хід вправи:

Пояснення вправи — тренер розповідає та пояснює метафору психоемоційного стану, який формується під впливом багатьох подій в світі, навчального навантаження, раціону сну та харчування, соціальної взаємодії.

Використовується схема на дошці Психоемоційний стан = думки + емоції + тіло + зовнішній вплив.

Далі учасникам пропонується зручно сісти, спокійно дихати, заплющивши очі та зробити таку візуалізацію:

Уявіть, що ви опинилися в лісі. Перед вами гарна стежка, навколо трава, дерева, птахи та легкий вітер, який колише листя. Ви відчуваєте запах хвої та вологи після ранкової зорі. Спробуйте прислухатись до свого тіла - де зараз є напруження? Це сигнали вашого емоційного стану. Тепер дайте цьому стану образ, яким би явищем природи він міг бути?

Перед початком на столі у кошику лежать натуральні матеріали: пропонується обрати один собі, подивитись на його особливості, текстуру, форму, вагу. Далі треба уявити якість якої вам зараз не вистачає. Кожен учасник відповідає собі.

Підсумок: Зроблена зараз робота — це базовий прояв саморегуляції, тобто ви помітили свій стан, дали йому назву і знайшли ресурс для підтримки. Саме в такий спосіб ми вчимося не уникати свої відчуттів, а звертатися до них з повагою.

#### **4.Вправа “Мій внутрішній клімат” (15хв)**

Мета: сприяти розвитку емоційного усвідомлення та самовираження, використанням метафоризму природи й сенсорним зануренням.

Хід вправи:

Перед початком вмикаються тихі звуки лісу, в центрі стола аромадифузор з запахом лаванди.

Кожному учаснику дається білий аркуш та набір кольорових олівців та бокс з природнім ароматом.

Тренер: Для того щоб по-справжньому відчути, ми рідко зупиняємось. Вправа допомагає побачити свій емоційний стан через образ природи

Уявіть свій внутрішній стан як погоду. Заплющте очі і зробіть глибокий вдих і видих. Відчуйте аромат, яку погоду він пробуджує? Тепер візьміть аркуш та зобразіть по можливості свою внутрішню погоду - те що всередині вас зараз. Після завершення учасники об'єднуються в пари-трійки, мета - коротко поділитися , це важливо для формування відкритості.

Ця вправа дозволяє створити образ свого стану, щоб подивитись на нього збоку. Коли ми можемо описати емоції - через слово, колір, запах - ми вже починаємо їх регулювати.

### **5.Вправа “Природа всередині кімнати” (15хв)**

Мета: залучення природи, як заспокійливого ресурсу

Хід вправи:

Учасники обирають один з природніх елементів, що лежать на столі, тримають його в руках та глибоко дихають. Необхідно уявити, як сила і спокій цієї природньої форми переходить у вас.

Після відбувається обговорення.

### **6.Завершення. Рефлексія “Я і природа як ресурс”**

Мета: підсумувати досвід заняття

Тренер проводить короткий опис-лекцію психоемоційного стану та рефлексію учасників.

## **День 2 Техніки саморегуляції через природу та творчість**

Мета: посилити навички саморегуляції через інтеграцію природи

### **1. Вступне слово**

Мета: встановити контакт із групою, ознайомити з сесією

Ведучий коротко розповідає про день, наголошуючи на важливості використання різних підходів до роботи з емоціями. Пояснюється, чому важливо чергувати різні методи (інтелектуальні, фізичні, сенсорні), щоб кожен учасник міг знайти найефективніший для себе.

### **2. Вправа Медитація на звук природи “Присутність тут і зараз” (10хв)**

Мета: Знизити рівень стресу, повернути учасників у «теперішній момент», сприяти заземленню через звуки природи.

Хід вправи:

Учасники сідають в коло, закривають очі та слухають записи природних звуків (шум лісу, дощу, хвиль).Протягом 5 хвилин ведучий наголошує на тому, щоб учасники повністю віддавалися звукам, не намагаючись оцінювати або аналізувати їх, просто бути в моменті. Легке повернення до реальності через кілька глибоких вдихів.

### **3. Творча вправа “Емоційний пейзаж” (20 хв)**

Мета: вивільнення емоцій, розвиток усвідомленості та самовираження учасників через творчий процес.

Хід вправи:

Учасникам пропонується уявити, що їхній емоційний стан — це пейзаж. Після цього вони повинні намалювати його, передаваючи через кольори емоційний стан. На фоні грає заспокійлива музика.

Після завершення малюнків учасники обговорюють між собою свої пейзажі, зокрема розповідаючи Чому саме цей пейзаж? Які емоції викликає малюнок? Тренер заохочує до відкритої відповіді та допомагає створити атмосферу довіри та підтримки. Після обговорення, ведучий дає учасникам кілька хвилин для рефлексії. Кожен має відповісти на питання: Як я зараз почуваюся після цієї вправи? Чи змінився мій емоційний стан після того, як я виразив свої почуття через мистецтво? Це допоможе учасникам зрозуміти, як творчий процес може служити інструментом самопізнання та саморегуляції.

### **4. Вправа “Арома-саморегуляція “ (15хв)**

Мета: навчити учасників використовувати ароматерапію для регуляції емоційного стану та зниження стресу.

Хід вправи:

Учасникам пропонується вибрати один із ароматів ефірних олій (лаванда, цитрус, м'ята, розмарин) або натуральних ароматизаторів, які вони знайдуть приготованими на столі. Заплющивши очі, вони роблять кілька глибоких вдихів з вибраним ароматом, концентруючи увагу на власних відчуттях. Потім учасники обговорюють, як цей запах вплинув на їхній емоційний стан, чи допоміг зняти напругу чи заспокоїтись.

### **5. Вправа “Природний рух” (10хв)**

Мета: розвинути тілесну усвідомленість та зняти стрес через природні рухи, що символізують різні емоційні стани.

Хід вправи:

Учасникам пропонується виконати низку рухів, які імітують природні явища (наприклад, рухи, що імітують вітер, хвилі на воді, повільні рухи, як листя на дереві). Під час вправи вони повинні зосередитися на своїх відчуттях і на тому, як кожен рух змінює їхній емоційний стан. Після цього учасники коротко обговорюють, які рухи сприяли зниженню напруги, а які допомогли «вивільнити» емоції.

## **6. Вправа “Дихання природного циклу” (5хв)**

Мета: розвинути навички глибокого дихання для регуляції емоційного стану через асоціації з природою.

Хід роботи:

Учасники сідають у комфортне положення, закривають очі і зосереджуються на своєму диханні. Ведучий пропонує уявити, що їхнє дихання — це природний цикл (наприклад, хвилі на морі, що піднімаються і спадають, або дихання лісу). Кожен вдих і видих супроводжуються уявленням руху природи, що відповідає заспокоєнню і відновленню. Після кількох хвилин дихальних вправ, учасники обговорюють, як змінився їхній емоційний стан після практики.

## **7.Рефлексія**

Після обговорення, ведучий дає учасникам кілька хвилин для рефлексії. Кожен має відповісти на питання: Як я зараз почуваюся після цієї вправи?

Чи змінився мій емоційний стан після того, як я виразив свої почуття через мистецтво?

## **День 3 Усвідомленість через природу і самоусвідомлення**

### **1.Вправа «Природа в кожному з нас» (10хв)**

Мета: розвинути усвідомленість через порівняння власного стану з природними елементами.

Хід вправи:

Учасникам пропонується подумати про те, до якого елемента природи (вода, земля, вогонь, повітря) їхній емоційний стан зараз найбільше нагадує. Протягом 5 хвилин вони пишуть або малюють на аркуші, як цей природний

елемент може впливати на їхній стан і які емоції він викликає. Далі учасники обговорюють свої порівняння в групах, намагаючись знайти способи, як використати ці природні елементи для регуляції емоцій у повсякденному житті.

## **2.Вправа “Релаксація через звук” (10 хв)**

Мета: зняти напругу та стрес через звуки природи та медитативні практики.

Хід вправи:

Учасникам пропонується сісти зручніше, закрити очі та слухати звуки природи (вітер, дощ, хвилі на березі, спів птахів). Ведучий попросить зосередитись на звуках і уявити себе в природному середовищі, звертаючи увагу на кожен звук. Після цього учасники обговорюють, як це допомогло їм заспокоїтися та відчувати себе більш гармонійно.

## **3.Вправа: “Моє відображення” (5хв)**

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої емоції та реакції через самовідображення.

Хід вправи:

Учасникам пропонується знайти комфортне місце для сидіння та закрити очі. Ведучий каже: «Уявіть, що ви стоїте перед дзеркалом і бачите своє відображення. Що ви бачите? Які емоції відчуваєте в цей момент?» Протягом кількох хвилин учасники повинні спостерігати за своїм відображенням уявно, зосереджуючись на своїх емоціях. Можна запитати: «Чи є якісь емоції, які ви не помічали раніше?» Після вправи пропонується поділитися, що вони побачили в собі та які емоції відчували.

## **4.Вправа “Скринька емоцій” (10хв)**

Мета: навчити учасників ідентифікувати та виражати свої емоції, звільняючись від них у здоровий спосіб

Хід вправи:

Учасникам дається «скринька» (можна використати коробку або будь-який інший предмет, що символізує місце для зберігання). Кожен учасник записує на аркуші паперу емоцію, яку вони переживають, але не можуть

виразити або хочуть «відпустити». Вони складають ці записки у «скриньку», уявляючи, що віддають свої емоції в безпечне місце. Після цього вони обговорюють, як це допомогло їм почуватися: чи відчули полегшення? Учасники обговорюють як важливо дозволяти собі відпустити емоції і чому це корисно для психоемоційного стану?

### **5.Вправа “Пальці заспокоєння” (5хв)**

Мета: скорочення стресу через концентрацію на пальцях рук.

Хід вправи:

Учасники сідають зручно, кладуть руки на коліна. Ведучий пропонує зробити глибокий вдих і, по черзі, торкатися пальцями однієї руки до кожного пальця іншої руки. З кожним дотиком необхідно вдихати і видихати спокійно, уявляючи, що з кожним диханням стрес зменшується, а емоції стабілізуються. Після кількох хвилин ведучий запитує, чи помітили учасники зміни в їхньому емоційному стані.

### **6.Вправа “Налаштування на позитив” (10хв)**

Мета: зміна негативних емоцій на більш позитивні через усвідомленість і концентрацію.

Хід вправи:

Учасникам пропонується сісти зручно і закрити очі. Ведучий просить їх згадати ситуацію, яка викликає у них негативні емоції чи стрес. Потім вони повинні зосередитися на своїх відчуттях і уявити, як цей негатив починає поступово змінюватися на позитивний. Наприклад: «Уявіть, що на місце тривоги приходить спокій, на місце суму приходить радість, на місце злісної реакції – розуміння і співчуття».

### **7.Вправа “Аффірмації на спокій” (5хв)**

Мета: розвиток позитивних аффірмацій для підвищення емоційної стабільності.

Хід вправи:

Учасникам пропонується створити свої власні аффірмації на спокій і гармонію. Наприклад: «Я здатен заспокоїтися», «Я знаходжу спокій у кожному диханні», «Я дозволяю собі бути у гармонії з собою». Після цього

вони повторюють свої афірмації кілька разів, зосереджуючись на їх значенні. Учасники обговорюють як афірмації можуть допомогти змінити емоційний стан у важких ситуаціях?

### **8.Вправа “ Перевтілення в природу” (5хв)**

Мета: відновлення психоемоційного балансу через візуалізацію і метафору природи.

Хід вправи:

Учасникам пропонується закрити очі і уявити себе частиною природи. Наприклад, вони можуть уявити себе деревом, що росте в лісі, або каменем на березі моря. Ведучий запитує: «Як ви відчуваєте себе як частина природи? Які ваші відчуття як дерева або каменю? Як змінюється ваш емоційний стан?» Після вправи учасники діляться своїми відчуттями та висновками про те, як метафора природи може допомогти їм знаходити внутрішній спокій.

### **9.Рефлексія**

**Підсумок: “Коло вдячності”**

Учасникам пропонується стати в коло (або сісти зручно, утворивши «коло поглядів») і по черзі поділитися: що вони беруть з собою з цієї програми; що стало для них несподіваним відкриттям; за що вони вдячні собі, іншим учасникам та ведучим.

### **3.3. Апробація психотренінгу та аналіз його ефективності**

Щодо апробації тренінгу було залучено 8 осіб - студентів 4 курсу. Тривалість була 3 сесії по 80 хв кожна. Метою було перевірити наскільки тренінг відповідає заявленій меті - тобто формуванню навичок психоемоційної саморегуляції та додатково визначити які саме елементи можуть працювати ефективно, а які потребують більшого доопрацювання та дороблення.

Методами збору були спостереження під час вправ та рефлексія учасників.

Таким чином можемо сформулювати позитивні результати:

Всі 8 учасників брали активну участь в групових та індивідуальних вправах та обговоренні. Деякі учасники відзначили дихальні практики, зокрема тому що вони реально можуть швидко заспокоїти та легкі у застосування повсякденного життя.

Учасники відзначили, що почали краще помічати та розуміти свій емоційний стан, який притаманний їм в певний момент. Також дехто почав задумуватись над тим, як саме вони реагують на стрес.

Формат малих груп сприяв відкритості - студенти ділилися досвідом, слухали одне одного з повагою. Тема емоційного вигорання та тривожності доволі часто звучала на сесії від самих учасників.

Більша частина опитаних осіб відповіли, що тренінг не являв собою щось великого значення, проте був для них корисний та повчальний і мав би в майбутньому повторитись з іншою темою.

Серед негативних результатів варто відзначити нерівномірність відкритості, оскільки декому було складно включитись на початку, бо це був абсолютно новий формат для них. Також було незручним, що про такі речі треба було говорити вголос, проте з часом це вже почало здаватись безпечним і не мало вираженої проблеми для участі.

Іншою складністю було участь в абстрактних вправах, оскільки вони мали б бути більш детально проінструктовані. Учасникам не зовсім було зрозуміло, що мається на увазі завдання.

Головним мінусом учасники відзначили що тема є достатньо цікавою і актуальною, а тому 3 сесії з використанням природних засобів здається недостатнім для її повного висвітлення.

Таким чином підводячи підсумок, можна сказати, що загальна мета тренінгу була досягнута, проте його структура потребує коректування. Використання природних засобів сприяло набуттю навичок регуляції психоемоційного стану особистості.

### Висновки до розділу 3

В цьому розділі розглядалися комплексно питання можливостей і принципів використання засобів природи в практиці психологічної допомоги особистості, з акцентом на психоемоційне її відновлення.

Аналіз викладеної інформації, зокрема екологічно-психологічних підходів дозволяє зробити висновок, що природа є потужним ресурсом, зокрема терапевтичного впливу, як на тілесному так і на емоційному та когнітивному рівнях.

Сформульовані принципи окреслюють не лише етичні а й методичні основи такої практики. Також вони акцентують на потребі врахування цілісного життєвого простору клієнта, його взаємодії з різними середовищами.

Застосування цих принципів у програмі психотренінгу для навчальної молоді демонструє практичну реалізацію ідей, зокрема формування навичок емоційної усвідомленості, сенсорного саморегулювання, розвиток екологічної свідомості та внутрішнього ресурсу.

Програма психотренінгу доводить, що навіть прості взаємодії з природними елементами можуть ефективно знижувати рівень тривожності, сприяти стабілізації психоемоційного стану.

Наукова і практична цінність отриманих результатів полягає також у тому, що вони додатково відкривають перспективи для подальших досліджень у сфері інтеграції природнього середовища. Зокрема, йдеться про потенціал залучення зелених зон, елементів біофільного дизайну у створенні сприятливого психологічного простору.

Окремої уваги заслуговує питання адаптації таких програм до умов освітніх закладів, що сприяє не лише покращенню психологічного здоров'я молоді, а й підвищенню їхньої академічної мотивації, рівня стресостійкості та загального емоційного клімату в навчальному середовищі.

## ВИСНОВКИ

Психоемоційний стан людини є складним та багатограним явищем, на яке впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники: фізичне самопочуття, психологічні особливості, соціальне середовище та життєві обставини. У процесі дослідження було з'ясовано, що цей стан не є сталим — він змінюється під впливом подій, досвіду та взаємодії з оточенням, і, водночас, суттєво впливає на поведінку, емоційне реагування та загальну якість життя.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив виділити основні підходи до вивчення психоемоційних станів, механізми їх виникнення та функції. Було окреслено, що емоції мають не лише психологічне, а й фізіологічне, когнітивне та соціальне підґрунтя. При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості сприйняття людини та її попередній досвід.

Окрему увагу приділено ролі природних засобів у підтримці психоемоційного здоров'я. Аналіз наукових джерел, як українських, так і зарубіжних, підтвердив ефективність використання природи як ресурсу для емоційної стабілізації. Зокрема, фітотерапія, ароматерапія, прогулянки на природі й навіть елементи біофільного дизайну можуть позитивно впливати на психоемоційний стан особистості.

Практична частина роботи була присвячена впровадженню та перевірці психокорекційної програми з використанням природоорієнтованого підходу. Вона передбачала розробку та впровадження психокорекційної програми для дітей молодшого шкільного віку з використанням природоорієнтованих методик. Заняття включали елементи арт-терапії, сенсорних вправ, тілесних технік та уявних подорожей, що ґрунтувалися на символізмі природи. Учасники експериментальної групи демонстрували поступове покращення емоційного стану, зниження тривожності та підвищення здатності до саморегуляції. Результати підтверджено за допомогою кількох психодіагностичних методик, зокрема «Квітка настрою», SMFQ та шкали Спілберга–Ханіна. Особливу ефективність показали вправи, що активізували уяву й тілесне усвідомлення. Отримані дані дозволяють стверджувати, що

подібні програми мають реальний потенціал для впровадження у практику шкільної психологічної допомоги.

Досвід реалізації семи сесій з дітьми молодшого шкільного віку показав позитивну динаміку: зменшення тривожності, страху, смутку та підвищення рівня радості, емоційної відкритості й саморегуляції. Особливо дієвими виявилися заняття з тілесними практиками, образами природи, уявними подорожами та творчим самовираженням.

Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої програми в умовах сучасних викликів, зокрема в період загальної нестабільності, спричиненої воєнними подіями. Програма може бути адаптована до роботи шкільного психолога як профілактичний або підтримувальний ресурс для дітей.

Таким чином, інтеграція природних чинників у процес психологічної допомоги має значний потенціал. Це дає підстави вважати, що подальше дослідження природоорієнтованих підходів та їх впровадження в освітню сферу сприятиме формуванню більш стійкого психоемоційного фону у дітей, підвищенню їхньої емоційної компетентності та загального добробуту.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену // Психологічні травелогі: науковий журнал. — 2023. — № 2. — С. 41-50.
2. Савицька О.В. Загальна психологія. Історія психології, особливості психоемоційного стану та уваги / О.В. Савицька // Випуск 32. — 2021. — С. 55-60.
3. Вавринів О., Христюк О. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. — 2023. — № 2. — С. 12-14.
4. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. — Луцьк: Вежа Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. — С. 24-26, 40-46.
5. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. — Київ: Університет «Україна», 2023. — С. 8-25.
6. Сивогракова З.А., Алексеєнко Н.В. Практикум з дисципліни «Психологія». Психологія емоцій. Регуляція емоцій // Навч.-наук. центр гуманіт. освіти. — Харків, 2017. — С. 5-17.
7. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина II) / Н.А. Буняк // Тернопільський нац. техн. ун-т ім. Івана Пулюя. — Тернопіль, 2017. — С. 44-73.
8. Максименко С.Д., Зайнук В.О., Клименко В.В., Папуча М.В. Загальна психологія: підручник, 2-ге вид., переробл. і доповн. — Вінниця: Нова Книга, 2004. — С. 328-335.
9. Основи психології: навч. посіб. / за ред. НАПН України. — Київ: Педагогічна думка, 2012. — С. 82-84.
10. Дудник О.К. Функціональна організація психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності: моногр. — Біла Церква, 2010. — С. 5-43.
11. Кокурн О.М. Психофізіологія: підручник. — Київ: Центр навчальної літератури, 2006. — С. 60-70, 127-138.

12. Теорія базових емоцій П. Екмана та У. Фрізен; Колесо емоцій Роберта Плутчика. — С. 1-12. — Режим доступу: <https://www.scribd.com/>
13. Психологія емоцій та почуттів: підручник / за загальною ред. О.М. Цільмак. — К.: Видавничий дім «Гельветика», 2024. — С. 12-41.
14. Кондратьєва І. Проблеми вивчення емоційної сфери особистості // Перспективи та інновації науки. — Режим доступу: <https://www.academia.edu>
15. Остополець І.Ю. До проблеми про психічні стани особистості // Терапія душі. — 2005. — № 3-4. — С. 171-173.
16. Хомчук О.П., Пономаренко Т.І. Особливості психоемоційних станів підлітків // Науковий вісник Ужгородського нац. ун-ту. Серія: Психологія. — 2024. — № 1.
17. Кириленко Т.С., Давискиба І.П. Емоційні переживання в процесі самореалізації особистості. Подано до ред. 15.06.2010.
18. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: моногр. / за ред. МОН України. — Вінниця: ВНТУ, 2011. — С. 9-56.
19. Мартинюк А. Лекція. Емоції і почуття. — Режим доступу: <https://www.scribd.com>
20. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник, 3-тє вид., випр. і допов. — Київ: Центр учбової літератури, 2009. — С. 150-221, 437-523, 543-560, 681-699, 735-765.
21. Коляда Н.В. Психофізіологія: конспект лекцій / МОН України, Сумський держ. ун-т. — Суми, 2022. — С. 161-177.
22. Шпак М.М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту // Наука і освіта. — 2014. — № 5. — С. 105-108.
23. Шиделко А.В. Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості // Науковий вісник Львівського державного ун-ту внутрішніх справ. — 2018. — № 1. — С. 88-93.
24. Оганян А., Шевченко В. Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки // Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. — 2016. — № 1(16). — С. 235-238.
25. Максименко С., Деркач Л., Кіричевська Е., Касинець М. Психологія

- когнітивних процесів: науковий посібник. — Київ, 2022. — С. 4-42.
26. Волянчук Н.Ю. та ін. Соціальна психологія. — Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. — С. 41-67.
27. Столяренко О.Б. Психологія особистості: навч. посіб. — Київ: Центр учбової літератури, 2012. — С. 98-118.
28. Рисинець Т.П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. — 2012. — Вип. 1. — С. 119-123.
29. Грейда Н. Фітотерапія: конспект лекцій / МОН України, Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк, 2023. — С. 17-38.
30. Кодлубовська Т. Особливості проявів емоційних станів людини під впливом запаху ефірних олій. — Режим доступу: [https://revolution.allbest.ru/psychology/00295471\\_0.html?utm\\_source](https://revolution.allbest.ru/psychology/00295471_0.html?utm_source)
31. Кьонг Чо, Мьонсук Кім. Вплив ароматерапії на депресію: метааналіз рандомізованих контрольованих досліджень. — Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37619300/>
32. Татарчук Т.Ф., Педаченко Н.Ю., Капшук І.М. Стан жирової тканини при синдромі полікістозних яєчників. — 2013. — № 10.
33. Дослідження впливу фіто збору лікарських рослин на функціональні показники // Ukrainian Biopharmaceutical Journal. — 2016. — № 1(42). — С. 62-65.
34. Фоменко К.І., Кузнецов О.І., Соколова Т. Психосемантичні та психолінгвістичні особливості ольфакторного сприйняття аромату у різних психоемоційних станах. — Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/items/a3569deb-74ba-451f-9638-cdac4c4fca01>
36. Чорна І.М. Історія ароматерапії та її застосування в сучасній психотерапевтичній практиці // Серія 12: Психологічні науки. — 2015. — С. 255-260.
37. Курята І.Н. Нетрадиційні методи в інклюзивному просторі // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. — 2019. — Вип. 174. — С. 127-131.
38. Aponso M., Patti A., Hearn M.T.W., Bennett L.E. Anxiolytic effects of

essential oils may involve anti-oxidant regulation of the pro-oxidant effects of ascorbate in the brain // *Neurochemistry International*. — Nov 2021.

39. Attachment and the regulation of the right brain // *Attachment & Human Development*. — Vol. 2, No. 1, April 2000. — P. 23–47.

40. Porges S.W. Polyvagal Theory: A Science of Safety // *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 2022, May 10. — Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9131189/>

42. Gregory N., Bratman J., Hamilton P., Hahn K.S., Daily G.C., Gross J.J. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. — Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26124129/>

43. Fernández M.P., Berni J., Ceriani M.F. Circadian remodeling of neuronal circuits involved in rhythmic behavior // *PLOS Biology*, 2008, March 25. — Режим доступу: [https://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371%2Fjournal.pbio.0060069&utm\\_source](https://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371%2Fjournal.pbio.0060069&utm_source)

44. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ) // [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>

45. Шкала диференціальних емоцій // [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.scribd.com/document/723950931/Практичне-3>

46. Коротка шкала настрою та почуттів (SMFQ) // [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.seattlechildrens.org/globalassets/documents/healthcare-professionals/pal/ratings/smfq-rating-scale.pdf>

47. Яворська А. Анімалотерапія: види, методи, показання та протипоказання. [електронний ресурс]. URL : <https://ezoo.com.ua/ua/blog/novosti/animaloterapiya-vidy-metody-pokazaniya-i-protivopokazaniya>.

48. Лікувальні властивості анімалотерапії // [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://uwm.com.ua/taxonomy>.

49. Міненко Г.М. Основні лікувальні властивості анімалотерапії // Система надання освіти дітям з особливими потребами в умовах сучасного

навчального закладу : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (14 грудня 2016 року). – Лисичанськ : – 2016. – С.97-100.

50. Мосаєв Ю. В., Дерев'янюк Н.П., Григоренко О.С. Методичний посібник з питань впровадження гарденотерапії в Україні: методичний посібник. ГО «НАМ НЕ БАЙДУЖЕ». – 2020. – С. 3-40

51. Кравченко, О. О. Природотерапія як інноваційна технологія реабілітація дітей та молоді з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного туризму [Текст] / О. О. Кравченко // Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.Кузьма. – Ужгород : Говерла, 2020. – Вип. 2 (47). – С. 73-78. – Бібліогр.: с. 6-77

## ДОДАТКИ

### Додаток 1 Результати опитувальника Спілбергера-Ханіна (СХ) перед початком дослідження

№	Контрольна група	
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	28 (низький)	33 (середній)
2	25 (низький)	42 (середній)
3	29 (низький)	26 (низький)
4	32 (середній)	38 (середній)
5	35 (середній)	31 (середній)

6	<b>37</b> (середній)	<b>36</b> (середній)
7	<b>42</b> (середній)	<b>40</b> (середній)
8	<b>39</b> (середній)	<b>45</b> (високий)
9	<b>34</b> (середній)	<b>34</b> (середній)
10	<b>48</b> (високий)	<b>49</b> (високий)
11	<b>47</b> (високий)	<b>44</b> (середній)
12	<b>50</b> (високий)	<b>46</b> (високий)
13	<b>46</b> (високий)	<b>39</b> (середній)
	<b>Експериментальна група</b>	
<b>№</b>	<b>Реактивна тривожність</b>	<b>Особистісна тривожність</b>
1	<b>33</b> (середній)	<b>37</b> (середній)
2	<b>38</b> (середній)	<b>41</b> (високий)
3	<b>47</b> (високий)	<b>43</b> (високий)
4	<b>36</b> (середній)	<b>38</b> (середній)
5	<b>44</b> (середній)	<b>40</b> (середній)
6	<b>35</b> (середній)	<b>46</b> (високий)
7	<b>40</b> (середній)	<b>39</b> (середній)
8	<b>46</b> (високий)	<b>46</b> (високий)
9	<b>47</b> (високий)	<b>47</b> (високий)
10	<b>50</b> (високий)	<b>49</b> (високий)
11	<b>31</b> (середній)	<b>35</b> (середній)
12	<b>29</b> (низький)	<b>44</b> (високий)

**Додаток 2. Результати SMFQ перед початком дослідження**

<b>Контрольна група</b>		
<b>№</b>	<b>Бал SMFQ</b>	<b>Інтерпретація</b>

1	6	Низький рівень (норма)
2	7	Низький рівень (норма)
3	5	Низький рівень (норма)
4	4	Низький рівень (норма)
5	6	Низький рівень (норма)
6	7	Низький рівень (норма)
7	3	Низький рівень (норма)
8	8	Помірний рівень (субклінічний)
9	9	Помірний рівень (субклінічний)
10	10	Помірний рівень (на межі патології)
11	8	Помірний рівень (субклінічний)
12	12	Високий рівень (можлива депресія)
13	13	Високий рівень (можлива депресія)
<b>Експериментальна група</b>		
<b>№</b>	<b>Бал SMFQ</b>	<b>Інтерпретація</b>
1	6	Низький рівень (норма)
2	5	Низький рівень (норма)
3	7	Низький рівень (норма)
4	6	Низький рівень (норма)
5	4	Низький рівень (норма)
6	3	Низький рівень (норма)
7	6	Низький рівень (норма)
8	5	Низький рівень (норма)
9	9	Помірний рівень (субклінічний)
10	10	Помірний рівень (на межі патології)
11	8	Помірний рівень (субклінічний)
12	11	Високий рівень (можлива депресія)

**Додаток 3 Результати шкали диференціальних емоцій перед початком дослідження**

<b>Контрольна група</b>										
<b>№</b>	<b>Радіс ть</b>	<b>Інтер ес</b>	<b>Поді в</b>	<b>Гні в</b>	<b>Сму ток</b>	<b>Оги да</b>	<b>Ст рах</b>	<b>Пров ина</b>	<b>Соро м</b>	<b>Задово лення</b>
1	9	9	8	9	11	6	12	11	8	9
2	7	10	8	7	10	5	11	10	7	8
3	8	9	7	8	11	7	13	12	9	9
4	9	10	8	9	9	7	11	10	7	8
5	8	8	7	8	10	6	10	9	6	8
6	7	8	9	9	10	5	11	11	8	9
7	10	10	7	8	11	7	12	10	8	9
8	8	9	6	7	9	5	10	10	6	8
9	9	8	9	9	10	6	11	11	7	9
10	8	10	8	9	11	7	11	10	8	9
11	9	9	8	8	10	6	12	11	7	8
12	7	8	7	9	10	7	11	9	8	9
13	8	9	8	8	10	7	12	11	7	9
<b>Експериментальна група</b>										
<b>№</b>	<b>Радіс ть</b>	<b>Інтер ес</b>	<b>Поді в</b>	<b>Гні в</b>	<b>Сму ток</b>	<b>Оги да</b>	<b>Ст рах</b>	<b>Пров ина</b>	<b>Соро м</b>	<b>Задово лення</b>
1	8	9	9	9	11	7	13	10	9	7
2	8	9	9	8	11	7	13	10	9	7
3	8	9	9	8	11	7	13	10	9	7
4	8	9	9	8	11	7	13	10	9	7
5	8	8	9	8	11	7	13	10	8	7
6	8	8	9	8	11	6	12	10	8	7
7	8	8	9	8	11	6	12	9	8	7
8	7	8	9	8	11	6	12	9	8	7
9	7	8	9	8	11	6	12	9	8	7
10	7	8	9	8	11	6	12	9	8	7
11	7	8	9	8	11	6	12	9	8	7
12	7	8	8	8	11	6	12	9	8	6

**Додаток 4**

Вправа «4 стихії. ЗЕМЛЯ, ПОВІТРЯ, ВОДА, ВОГОНЬ»

## ПРОСТИЙ І ШВИДКИЙ СПОСІБ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ (автор – ізраїльський психолог Ілан Шапіро)

Складається з 4-х простих вправ:

### 1. ЗЕМЛЯ – ТІЛО / ОПОРА

- Заземляємось, відчуваючи опору на землю або підлогу. Звертаємо увагу на фізичне відчуття підтримки поверхонь, на яких стоїмо/сидимо/лежимо.
- Вправи за Джейкобсоном - розслаблення через напругу. Мета: зменшити тремор або ефект «ватних ніг». Напружити та різко відпустити м'язи.
- «Насос» підняти плечі та різко опустити.

### 2. ПОВІТРЯ – ДИХАННЯ

- При стресі завжди починаємо з ВИДИХУ. Щоб уникнути інстинктивного бажання робити глибокі часті вдихи.
- Декілька усвідомлених поперемінних видихів (бажано видихати ротом!) та вдихів, спостерігаючи за наповненням повітря назовні та всередину.
- Контрольоване дихання: видих довше ніж вдих.
- Дихання по квадрату, починаємо з видиху! Видих ротом (на рахунок 1, 2), потім затримка (на рахунок 1, 2), вдих (на рахунок 1, 2), затримка (на рахунок 1, 2) і знову видих ротом (на рахунок 1, 2) і т.д. Виконувати до 4-х циклів.

### 3. ВОДА – ЗВОЛОЖЕННЯ РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

- У стресі пересихає ротова порожнина, і це підсилює стресові реакції.
- Якщо не хочеться пити – пити навмисно! П'ємо воду маленькими ковтками.
- Немає води – уявіть скибочку лимону, імітація жування.

### 4. ВОГОНЬ – УЯВА

- Дивимося на всі боки, фіксуючи погляд на предметах і називаємо їх, характеристики, якості.
- Таким чином вмикаємо уяву, зорові контакти з оточенням та когнітивні функції.

Завершуємо комплекс вправ «4 стихії» білатеральною стимуляцією мозку: поперемінним поплескуванням долонями по плечах, обійнявши себе

перехресно (можливо і по ногах). Виконання техніки зниження стресу завершено.

#### **Додаток 5** Вправа-руханка «Хвиля» (5 хв. )

Мета : фізично розвантажети учасників .

Хід вправи: група стає в коло, учасники беруться за руки. Психолог показує, як утворюються хвилі: піднімає одну руку разом з рукою учасника, який поряд. Вийшла хвиля. Щоб передати її далі, учаснику потрібно підняти другу руку разом з рукою свого сусіда і тощо. Психолог прискорює рух хвиль. Потім пускає зустрічні хвилі. Коли хвиля повертається до тренера, він може або передати її далі, або зупинити. Учасникам пропонується позбутися напруження : кілька разів високо підняти руки на глибокому вдиху і ніби кинути їх вниз (видох), відпустити напруження

#### **Додаток 6** "Дерево спокою" (20 хвилин)

Розкажіть учасникам про метафору "дерева спокою". Дерево – символ стабільності, сили й коріння. Це може бути їхнім образом для зниження тривоги. Попросіть кожного намалювати своє "дерево спокою" або інший образ, що асоціюється в них зі спокоєм (наприклад, квітка, хмара, будинок). Запропонуйте учасникам обрати кольори, які викликають у них приємні та заспокійливі емоції. Наприклад, синій і зелений часто асоціюються зі спокоєм, проте нехай обирають те, що їм ближче. Розпочаток творчої діяльності Ввімкніть фонову інструментальну музику, яка сприяє розслабленню. Запропонуйте учасникам взяти свої матеріали та почати створювати "дерево спокою" або обраний ними образ. Заохочуйте їх працювати в зручному темпі, не поспішаючи, і не фокусуватися на естетичності малюнку. Нехай вони повністю поринуть у процес і звернуть увагу на свої відчуття. Якщо хтось має труднощі з початком, підтримайте його словами: "Спробуйте подумати про місце або об'єкт, де ви відчуваєтеся в безпеці й спокої. Яким воно виглядає?" Після завершення творчої частини попросіть учасників поділитися своїми відчуттями, якщо вони бажають.

Запропонуйте їм описати процес: чи вдалося розслабитися? Що відчували, коли малювали? Якщо хтось захоче, він може поділитися своїм малюнком із групою і розповісти, чому обрав саме цей образ чи кольори. Підведіть підсумки, зазначивши, що вони тепер мають символ, який може допомогти в стресових ситуаціях. Наприклад, коли відчуватимуть тривогу, можуть подумки уявити своє "дерево спокою" або навіть повторити малюнок удома.

### **Додаток 7**

Гра «Передай каплю дощу»: покроковий опис

Мета: Розвивати уважність та концентрацію. Формувати відчуття єдності та взаємодії в групі. Сприяти релаксації та зниженню тривожності.

Необхідні матеріали: Спокійна музика (наприклад, звуки дощу або природи). Просторе приміщення або відкрита площа для розміщення учасників у колі.

Учасники стають у коло, тримаючись за руки або просто поруч один з одним. Ведучий пояснює, що вони будуть передавати «каплю дощу» — легкий дотик — по колу. Всеосвіта Ведучий починає, легенько торкаючись плеча або руки сусіда праворуч. Той, хто отримав дотик, передає його наступному учаснику, і так по колу. Змінювати напрямок передачі «краплі». Передавати «каплю» з різною швидкістю — повільно, швидко. Використовувати різні види дотиків — долонею, пальцем, легким натисканням.

### **Додаток 8 ВПРАВА «Австралійський дощ»**

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників Хід вправи

Учасники стають у коло. Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно! В Австралії піднявся вітер.(Ведучий тре долоні). Починає крапати дощ. (Клацання пальцями). Дощ посилюється.(Почергове плескання долонями по грудях). починається справжня злива.(Плескання по

стегнах). А ось град, справжня буря.(Тупіт ногами).Але що це? Буря стихає. (Плекання по стегнах). Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями). Тихий шелест вітру. (Потирання долонь). Сонце! (Руки догори).

### **Додаток 9 5. Техніка «Моє ресурсне дерево»**

**Мета:** усвідомлення своєї самоцінності та знаходження ресурсу  
**Завдання:** виявити свої сильні сторони, знайти впевненість у власних силах, віднайти джерело ресурсу  
**Напрямок:** проєктивна психотерапія 23  
**Інвентар:** роздруковані зображення дерев (струнких, розкидистих, зелених, сухих, осінніх, квітучих тощо), олівці, маркери, фломастери  
**Час роботи:** 45 хвилин  
**Вік:** 18+  
**Алгоритм виконання:** 1. Запропонувати учаснику обрати картинку з зображенням дерева, яке відгукується, з яким він себе зараз асоціює. 2. Просимо описати обране дерево: чому саме таке, які у нього властивості? Як це дерево відчувається, що відчуває? Що відчуваєте ви, дивлячись на нього? 3. Пропонуємо за допомогою олівців/маркерів/фломастерів домалювати те чого цьому дереву не вистачає, що хочеться змінити в ньому самому чи навколо нього? Яким стане це дерево, коли воно буде мати все, що необхідно? Що означають додані елементи, як вони допомагають дереву?  
**Висновки:** дана техніка допомагає знайти свої сильні сторони, впевненість у власних силах, відшукати ресурс для подолання труднощів.

### **Додаток 10**

Гра на розслаблення "Пір'їнка і статуя"

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу. Уявіть, що ви пір'їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі. Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір'їнкою в розслабленому стані.

### **Додаток 11**

Рухлива гра "Вітерець і Хмаринка" для дітей

Хід гри. Учасники об'єднуються в пари. Ведучий пропонує їм обрати ролі вітерцю або хмаринки. “Вітерець” “посилає потоки” (дмухає) на різні ділянки “хмаринки”. Завдання “хмаринки” — відреагувати на них рухами. Наприклад: зробити колові рухи рукою, покивати головою з боку в бік, пострибати, пригнутися під “поривом вітру” тощо. Головне, щоб рухи не повторювалися. Потім учасники міняються ролями. Якщо гра подобається дітям, запропонуйте їм обрати собі інших партнерів, або можна придумати нові правила, наприклад, реагувати на дії “вітерцю” не рухами, а звуками.

### **Додаток 12** Техніка «Уявна прогулянка лісом»

**Мета:** зниження психоемоційної напруги активація уяви розвиток емоційного інтелекту через контакт із природними образами

**Підготовка:** затишне приміщення, приглушене світло тихі природні звуки (шум дерев, спів птахів, струмок) ароматерапія з ефірною олією хвої або деревини (за можливістю) діти сидять або лежать у зручній позі, закривають очі Хід вправи (текст, який можна читати дітям) Сядь зручно або ляж, закрив очі... Зроби глибокий вдих і видих... Відчуй, як твоє тіло розслабляється... Уяви, що ти опиняєшся на стежці в лісі. Сонце лагідно світить крізь верхівки дерев... Повітря свіже, наповнене ароматом хвої й трав... Ти відчуваєш м'який мох під ногами... Ти йдеш повільно вперед... Чуєш спів птахів, шум листя... До тебе підбігає білка й дивиться допитливо... Тобі добре й спокійно... На узліссі ти знаходиш велике дерево — твоє дерево сили... Воно велике, міцне, доброзичливе... Ти можеш до нього доторкнутись, обійняти його... Воно ділиться з тобою своєю енергією... Проведи там ще трохи часу... А тепер повільно повертайся назад тією ж стежкою... Зроби вдих... Видих... Відчуй себе у цій кімнаті... І відкрий очі...

**Рефлексія (обговорення після вправи):** Що ти бачив/бачила у своєму лісі? Які звуки або запахи запам'ятались? Що відчув/відчула біля дерева? Як змінився твій настрій?

### Додаток 13 Техніка «Лісові істоти»

Мета: розвиток емоційної саморегуляції зниження тривожності та напруги активізація внутрішніх ресурсів через асоціації з природними образами формування позитивного самообразу

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4/А3 олівці, фломастери, фарби, пластилін (на вибір) фонові природні звуки: ліс, струмок, птахи ароматерапія — ефірна олія хвої, деревини або евкалипта

Хід вправи: Діти зручно сідають, кілька хвилин слухають фонові звуки лісу. Психолог пропонує закрити очі й уявити, що вони гуляють по чарівному лісу, де мешкають незвичайні істоти — добрі, лагідні, сильні або дуже розумні.

«Уявіть, що в цьому лісі ви зустрічаєте свою особливу лісову істоту. Вона може бути вигаданою або схожою на якусь тварину — але вона дуже добра й хоче допомогти саме вам. Вона — ваша сила, підтримка або настрій. Придивіться до неї: яка вона? Якого кольору? Що вона вміє? Як рухається? Який має характер?» Діти малюють, ліплять або конструюють свою лісову істоту. Можна надати їй ім'я, визначити її здібності, місце проживання в лісі. (За бажанням) діти коротко розповідають про свою істоту:

- Як її звати?
- Що вона робить у лісі?
- Чим вона може допомогти вам у житті?

Рефлексія: Як тобі було уявляти свою істоту? Що тобі сподобалося найбільше? Чи хотів/ла би повернутися до цього лісу?

### Додаток 14 Кольорове» дихання проти тривоги

Ця дихальна\_техніка допомагає стабілізуватися під час підвищення тривожності.

Займи зручне положення стоячи або сидячи.

Зроби кілька глибоких видихів та коротких вдихів за принципом «свічка - квітка »:

видихати протяжно, ніби ти намагаєшся задути свічку, а вдихати коротко, ніби вдихаєш аромат квітки. Зроби 5-6 таких циклів.

Важливо: починати варто з видиху.

Обери для себе приємний (улюблений) та неприємний кольори. Коли відчуєш певну стабілізацію дихання, спробуй «зафарбувати» своє дихання:

вдихати приємний для тебе колір,

видихати неприємний.

Під час дихання уявляй, як кольори заповнюють легені: приємний колір чимсь хорошим та потрібним саме зараз (наприклад, спокоєм, рівновагою, теплотою - важливий саме твій варіант). І разом з тим уявляй, як видихаєш щось неприємне (тривогу, біль, страх тощо).

Спробуй робити цикл дихання повільнішим з кожним разом до комфортного стану.

повтори так 8-10 циклів або до того часу, як тривога зменшиться.

### **Додаток 15** Вправа «Настрій у долоні»

Мета: Усвідомлення власного емоційного стану "тут і зараз" Вираження емоцій через символіку кольору Розвиток навичок емоційної саморегуляції

Хід виконання: Психолог просить дітей обвести свою долоню на аркуші.

Інструкція (можна проговорити): «Усередині своєї долоні намалюй або розфарбуй, який у тебе зараз настрій. Використовуй кольори, які відповідають тому, як ти себе відчуваєш. Це можуть бути і візерунки, і символи, і навіть маленькі історії.» Можна додати такі підказки: Який колір відповідає твоїй радості? Якщо в тебе є тривога — як би вона виглядала? Чи є щось, що тебе заспокоює? Додай це на свою долоню.

Завершення та рефлексія (не обов'язково всі діти діляться): «Що ти зобразив/ла?» «Чи є щось, що змінилось у твоєму настрої, поки ти

малював/ла?»«Що з цієї долоні хотілось би взяти з собою далі?»

### **Додаток 16** .Завдання «Карта настрою»

**Мета:** Систематизація та осмислення власних емоцій Розвиток емоційної грамотності Розширення емоційного словника дитини

**Хід виконання:** «Уяви, що ти вирушаєш у подорож своїм внутрішнім світом. Як і кожна країна має свою карту — так і в тебе є карта настроїв. Спробуй створити її.» Розділи аркуш на зони/частини (наприклад: «Острів радості», «Гора страхів», «Долина смутку», «Річка мрій» тощо). Можна придумати свої назви — залежно від того, які емоції найбільш відчуваєш. Наповни ці зони кольором, малюнками, словами, символами, які відповідають кожному емоційному регіону. Обговорення (індивідуально або в групі): Яка частина карти найбільша? Де ти б хотів/ла побувати частіше? Яка емоція зараз найсильніша? Яка емоція найменша, але важлива?

### **Додаток 17** Гра «Камінь енергії»

**Мета:** відчутти внутрішній ресурс, енергію підтримки та символічно «закріпити» досягнення.

**Матеріали:** гладкі камінці (морські, річкові), фломастери, акрилові фарби або кольорові маркери.

**Хід гри:**

Психолог

пояснює:

“Цей камінь – як твоя особиста енергія. Він завжди з тобою. Ми створимо особистий символ сили”. Діти обирають камінь – на дотик, за формою або за інтуїцією. Розпис: діти малюють на ньому символ або колір, що уособлює їхню внутрішню енергію чи почуття (серце, сонце, краплю, хвилю, око, тощо). Підсумок: кожен розповідає, що означає його камінь. Камінь можна забрати з собою як оберіг.

## Додаток 18

### Вправа «Стихія мого серця»

Мета: дослідити свій емоційний стан через асоціації з природними стихіями (вода, вогонь, земля, повітря) та відчувти внутрішній ресурс.

Хід виконання: Психолог розповідає про 4 стихії як символи стану серця та душі: Вода — спокій, плавність, чутливість. Вогонь — енергія, пристрасть, рішучість. Повітря — легкість, фантазія, відкритість. Земля — стабільність, захист, ґрунт. Дитина заплющує очі, слухає спокійні звуки природи. Психолог просить подумати: "Яка стихія зараз найбільше схожа на моє серце? Що відгукується в мені найбільше?" Творчий етап (15–20 хв): Діти отримують матеріали (фарби, крейда, олівці) та зображають свою «стихію серця». Це може бути абстрактний малюнок, символ, або навіть колаж. Обговорення (5–10 хв): Хто хоче — ділиться: "Яка стихія у моєму серці зараз і чому?"