

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

магістр

(назва освітнього ступеня)

на тему: Самонавіювання як психологічний механізм трансформації
внутрішньої критики у ресурсну самопідтримку

Виконав(ла): студент(ка) 6 курсу, групи БПм-61
спеціальності _____

053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

(підпис)

Островська В.

(прізвище та ініціали)

Керівник

(підпис)

Періг І.М.

(прізвище та ініціали)

Нормоконтроль

(підпис)

Періг І.М.

(прізвище та ініціали)

Завідувач кафедри

(підпис)

Вишньовський В.В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

Кирич Н.Б.

(прізвище та ініціали)

Тернопіль
2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. САМОНАВІЮВАННЯ ТА ВНУТРІШНЯ КРИТИКА В НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ	11
1.1 Поняття самонавіювання: психологічні визначення та механізми.....	11
1.2 Внутрішня критика: природа, функції та негативні наслідки	20
1.3 Взаємозв'язок самонавіювання та ресурсної самопідтримки	28
Висновок до розділу I.....	35
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОНАВІЮВАННЯ НА ВНУТРІШНЮ КРИТИКУ.....	38
2.1 Організація і методи дослідження.....	38
2.2 Аналіз результатів та обговорення ефективності самонавіювання.....	44
Висновок до розділу II.....	55
РОЗДІЛ III. МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ВНУТРІШНЬОЇ КРИТИКИ	58
3.1 Основні методики самонавіювання та аутопідтверджень.....	58
3.2 Психологічні практики розвитку ресурсної самопідтримки.....	59
3.3 Роль усвідомленості та емоційного регулювання у трансформації внутрішньої критики	63
3.4 Рекомендації щодо використання самонавіювання для розвитку ресурсної самопідтримки	66
Висновок до розділу III.....	69
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ.....	71
4.1 Безпека життєдіяльності як важливий фактор в роботі психолога.....	71

4.2 Основи охорони праці в роботі нейропсихолога.....	74
Висновок до розділу IV.....	78
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, що характеризується високими темпами життя, інтенсивними інформаційними потоками та підвищеною конкуренцією, особистість дедалі частіше стикається з психоемоційним перенавантаженням та внутрішнім напруженням. Це актуалізує потребу у розвитку механізмів саморегуляції, які дозволяють не лише адаптуватися до зовнішніх викликів, а й ефективно взаємодіяти з власним внутрішнім світом. Одним із таких механізмів є самонавіювання — свідоме формування думок, образів і вербальних конструкцій, спрямованих на вплив на емоційні стани, поведінкові реакції та систему переконань особистості.

Проблематика самонавіювання та внутрішньої регуляції особистості має глибоке наукове підґрунтя та розглядається дослідниками у різних аспектах. Фундаментальні основи методу свідомої аутосугестії були закладені у працях Еміля Куе, який обґрунтував вплив вербальних формул на психофізіологічний стан людини. У сучасному науковому просторі питаннями саморегуляції, психологічного впливу та дискурсивних технологій само формування особистості займалися провідні вітчизняні вчені, зокрема С.Д. Максименко, Н.В. Чепелева та Т.С. Гурлева, яка досліджувала феномен довіри до себе як атрибут стресостійкості. Природу внутрішньої критики та її деструктивний вплив на психічне здоров'я детально вивчали закордонні дослідники, такі як Zaccari (як транстеоретичний фактор психопатології), Kroener (у контексті клінічної роботи з інтерналізованими об'єктами) та Wong (взаємозв'язок самокритики та депресивних станів). Структурні особливості внутрішніх діалогів стали предметом досліджень Р. Oleś, а технології психотерапевтичної допомоги та відновлення ресурсів особистості розроблялися у працях З.Г. Кісарчук.

Водночас попри тривалу історію вивчення феномену самонавіювання у психології, значний інтерес до окремих складових, його потенціал як інструменту трансформації внутрішньої критики у ресурсну самопідтримку залишається недостатньо розкритим. Внутрішня критика — це складний

психологічний конструкт, який включає негативні самоспрямовані судження, автоматичні думки, інтерналізовані соціальні вимоги та внутрішні стандарти, що нерідко носять деструктивний характер. У помірній формі внутрішня критика може виконувати адаптивну функцію — стимулювати розвиток, сприяти усвідомленню помилок і вдосконаленню діяльності. Однак її надмірна або патологічна інтенсивність призводить до зниження самооцінки, формування почуття провини, хронічної тривоги, емоційного виснаження та самосаботажу.

Питання про те, яким чином внутрішня критика може бути трансформована в інструмент підтримки та особистісного зростання, постає одним із ключових у сучасній психологічній практиці. Зокрема, у таких напрямках, як когнітивно—поведінкова терапія, позитивна психологія, гуманістична та нарративна психотерапія, активно досліджується природа внутрішнього діалогу, його роль у формуванні самооцінки та особистісної ідентичності. Проте саме феномен самонавіювання сьогодні потребує додаткової уваги, оскільки він поєднує у собі когнітивний, емоційний та сугестивний аспекти впливу на психіку, а отже, може виступати ключовим механізмом у процесі конструктивної зміни внутрішнього діалогу.

Самонавіювання дозволяє людині активно включатися у процес модифікації власних думок, формувати альтернативні інтерпретації життєвих ситуацій, перебудовувати оцінки та переконання. На відміну від пасивного прийняття автоматичних думок, цей механізм передбачає свідому і цілеспрямовану роботу над зміною внутрішніх вербальних структур, що створює передумови для переходу від самокритики до ресурсної самопідтримки. Таким чином, самонавіювання виступає формою внутрішнього діалогу, яка може знижувати інтенсивність негативних когніцій, зміцнювати самоцінність і сприяти відновленню психологічної рівноваги.

Актуальність дослідження визначається низкою чинників. По-перше, зростає кількість людей, які перебувають у стані хронічного стресу й демонструють тенденцію до самообвинувальних та самодеструктивних мисленнєвих моделей. По-друге, у психологічній літературі досі недостатньо

цілісних концепцій, що пояснюють дію самонавіювання саме як механізму трансформації внутрішньої критики. По-третє, практичний запит суспільства на методики саморегуляції, які не потребують спеціального обладнання чи тривалих психотерапевтичних втручань, робить дослідження ефективних способів самопідтримки особливо важливим.

Мета дослідження — виявити та обґрунтувати роль самонавіювання як психологічного механізму трансформації внутрішньої критики у ресурсну самопідтримку.

Об'єкт дослідження — внутрішня психологічна регуляція особистостей, віком від 20 до 60 років.

Предмет дослідження — процес та механізми впливу самонавіювання на трансформацію внутрішньої критики у ресурсну самопідтримку.

Завдання, які потрібно виконати в роботі для досягнення поставленої мети:

1. Проаналізувати психологічні підходи до розуміння самонавіювання, його видів та механізмів дії.
2. Розкрити природу та функції внутрішньої критики, визначити її конструктивні й деструктивні форми.
3. Визначити взаємозв'язок між внутрішньою критикою, самооцінкою та емоційною регуляцією особистості.
4. Дослідити можливості застосування самонавіювання для трансформації деструктивної внутрішньої критики у підтримувальний внутрішній діалог.
5. Обґрунтувати умови ефективності самонавіювання як ресурсу самопідтримки та сформулювати практичні рекомендації щодо його використання.

Методи дослідження: для досягнення мети, вирішення поставлених завдань була розроблена програма дослідження реалізація якої передбачала застосування комплексу загально наукових та психодіагностичних методів і методик .

Були використані такі методики:

- «Шкала самовизначення» Кілпатріка і Кантріла.
- «Будинок. Дерево. Людина» Дж. Бук.
- Метод дослідження стійкості та розподілу уваги Бурдона—Акімова.
- Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плучика, Г. Келермана та Г. Конте

Експериментальна база: досліджувані особистості від 23 до 55 років. Місце проведення м. Тернопіль. Загальна кількість досліджуваних 27 (15 жінок - 12 чоловіків)

Теоретична значущість полягає у систематизації та узагальненні психологічних підходів до розуміння самонавіювання, його механізмів дії та видів у науковому дискурсі. Робота розкриває природу, функції та наслідки внутрішньої критики, а також обґрунтовує роль самонавіювання як дієвого психологічного механізму її трансформації у ресурсну самопідтримку.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробці та обґрунтуванні практичних рекомендацій щодо використання методів і технік самонавіювання для розвитку ресурсної самопідтримки. Описані методики самонавіювання, аутопідтверджень та психологічні практики можуть бути використані у консультативній роботі психологів, нейропсихологів, а також для самостійної психорегуляції особистості з метою подолання деструктивної внутрішньої критики.

Структура та обсяг роботи: Робота складається зі вступу, чотирьох розділів та висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 85 сторінок друкованого тексту. Робота містить 7 рисунків, та 8 додатків(від А до Ж). Список джерел містить 40 найменувань.

РОЗДІЛ І. САМОНАВІЮВАННЯ ТА ВНУТРІШНЯ КРИТИКА В НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ

1.1. Поняття самонавіювання: психологічні визначення та механізми

Теоретичний аналіз проблеми свідчить, що питання самонавіювання та внутрішньої саморегуляції мають тривалу історію дослідження в психологічній науці. Витоки вивчення сугестивних механізмів пов'язані з іменами Е. Куе, який розробив метод свідомого самонавіювання, та І. Шульца, автора класичної аутогенного тренування. У вітчизняній психологічній школі фундаментальний внесок у розуміння механізмів психічної саморегуляції та вольового впливу зробили С. Д. Максименко, Г. С. Костюк та В. О. Моляко. Питаннями внутрішнього діалогу та трансформації особистісних смислів, що є критично важливим для розуміння природи "внутрішнього критика", займалися П. Олесь (P. Oleś) та Т. М. Титаренко. Сучасні аспекти формування ресурсної самопідтримки та розвитку психологічної стійкості особистості розкриваються у працях Н. В. Чепелевої (крізь призму наративної психології) та З. Г. Кісарчук (в контексті психологічної допомоги). Також вагоме значення для дослідження мають роботи К. Нефф (K. Neff), яка детально обґрунтувала концепцію самоспівчуття (self-compassion) як протизвагу деструктивній самокритиці, що безпосередньо корелює з ідеєю трансформації критики у ресурсну підтримку.

Поняття самонавіювання посідає важливе місце в сучасній психології як у контексті наукових досліджень, так і в практиках психологічної допомоги, психотерапії, педагогіки та саморегуляції. У широкому розумінні самонавіювання розглядають як внутрішній психічний процес цілеспрямованого впливу людини на власні думки, емоції, фізичні стани та поведінку за допомогою вербальних або образних формул, що викликають відповідні зміни у психічному та фізіологічному функціонуванні організму. У психологічній науці ця категорія поєднує елементи переконання, внутрішньої промови, уяви, емоційної активації та нейропсихологічних механізмів очікування, тому вимагає міждисциплінарного підходу до розуміння. Незважаючи на тривалу

історію вивчення, вона продовжує розглядатися як одна з ключових складових свідомої саморегуляції та психічної стійкості індивіда [19].

Історичні витоки використання самонавіювання пов'язані з працями Еміля Куе, який одним із перших сформулював його як метод свідомої психічної самодії, заснований на повторенні позитивних формул та активізації віри людини у їхню реальність. Основний принцип, сформульований дослідником, полягав у твердженні про першочергову роль уяви над волею: якщо образ або словесне уявлення сприймається психікою як реальне, воно здатне впливати на фізичний та психологічний стан людини. Подальший розвиток ідей Куе сприяв появі великих наукових дискусій щодо природи самонавіювання, його співвідношення з феноменами плацебо, гіпнозу, віри, очікування, емоційної саморегуляції та внутрішньої психотерапевтичної активності. І хоча ранні підходи мали переважно спостережний і практичний характер, сучасна психологія пропонує більш комплексне розуміння механізмів цього процесу [30].

У сучасних дослідженнях самонавіювання визначають передусім як когнітивний механізм свідомої чи частково свідомої самодії, у межах якого людина за допомогою спрямованих вербальних і уявних конструкцій змінює інтерпретацію ситуації, емоційні реакції, увагу та поведінкові стратегії. Деякі автори наголошують на його зв'язку з поняттями самопереконавання та внутрішнього діалогу, хоча підкреслюють, що самонавіювання відрізняється більшою емоційною виразністю та спрямованістю на фізіологічні зміни. Інші підходи трактують його як форму частково автоматизованого саморегулятивного процесу, який активується через силу очікування, ефект упевненості та інтеріоризацію смислових формул, що створюють відчуття реальності бажаного стану. Таким чином, у наукових визначеннях самонавіювання розкривається як внутрішня психічна активність, що поєднує когнітивні, емоційні та образні компоненти і базується на складній взаємодії свідомості та підсвідомих механізмів [3].

Одним із важливих аспектів визначення самонавіювання є його зв'язок із психофізіологічними реакціями. Сучасні дослідження демонструють, що навіювання і самонавіювання здатні активувати зміни в працездатності, больовій чутливості, частоті серцебиття, диханні, м'язовому тонусі, рівні гормонів стресу та суб'єктивному сприйнятті напруження. Ці зміни пояснюються через механізми потреби та очікування: коли людина створює внутрішній образ бажаного стану й переконує себе в його реальності, мозок реагує на словесний чи уявний стимул аналогічно тому, як реагував би на реальну подію. З погляду нейропсихології це може бути пов'язано з активацією префронтальної кори, що відповідає за планування й регуляцію дій, а також із формуванням умовно-рефлекторних зв'язків у лімбічній та сенсорних системах мозку. У результаті відбувається зміна не лише суб'єктивної інтерпретації ситуації, а й реальних фізіологічних процесів, що підтверджує ефективність самонавіювання як механізму впливу на тіло через психіку [10].

Важливим психологічним компонентом самонавіювання є внутрішня промова. Вона виконує функцію когнітивного інструменту, за допомогою якого індивід організовує власні переживання, формує оцінки, мотивує себе до змін і регулює стан свідомості. У цьому контексті самонавіювання є різновидом спрямованої внутрішньої промови, що складається з повторюваних словесних формул, які формують нову систему переконань і відчуттів. Психологічні експерименти підтверджують, що стимуляція позитивного внутрішнього діалогу сприяє зменшенню тривожності, підвищенню впевненості у діяльності та більш ефективному подоланню стресових ситуацій. Зокрема, у спортивній психології використання вербального самонавіювання пов'язують із підвищенням продуктивності та здатністю концентрувати увагу на ключових діях, що демонструє універсальність застосування цього явища. У клінічних практиках самонавіювання використовується для підтримки психотерапевтичного ефекту, регуляції панічних атак, зниження больової чутливості та в програмах відновлення після травм чи операцій.

Подальші механізми дії самонавіювання нерозривно пов'язані з феноменом очікування та віри в результат. Сучасна психологія підкреслює, що внутрішній стан переконаності формує специфічне когнітивно-емоційне поле, здатне змінювати як суб'єктивну картину світу, так і образ власних можливостей. Переконання про те, що певна дія або фраза здатні змінити стан організму, запускають процеси, подібні до ефекту плацебо, коли організм реагує на очікування результату так само, як і на реальний фізіологічний вплив. У цьому контексті самонавіювання можна розглядати як внутрішній аналог механізму плацебо, але із суттєвою відмінністю: людина сама свідомо ініціює його, контролюючи процес і результат.

Питання про механізми дії самонавіювання є одним із найбільш дискусійних у сучасній психологічній науці, оскільки вони зачіпають взаємозв'язок свідомого та підсвідомих рівнів психіки. У різних підходах дослідники наголошують на тому, що процес самонавіювання є складною багаторівневою системою, у якій внутрішня вербальна формула виступає лише зовнішнім компонентом глибших психофізіологічних процесів. На першому рівні формується психологічна установка, тобто узагальнене внутрішнє відчуття напрямку мислення або очікуваного результату. На другому рівні відбувається створення емоційного фону, що підсилює сприйняття вербальної формули, адже без відповідної емоційної активації слова не здатні викликати значущу психічну трансформацію. На третьому рівні активізується уявна репрезентація бажаного стану, тобто людина створює у свідомості образ, який викликає фізіологічні реакції, подібні до реакцій на реальні події. Нарешті, на четвертому рівні формується поведінкова підкріплювальна реакція, яка сприяє стабілізації внутрішнього впливу й переведенню його в стійку установку. Саме взаємодія цих рівнів зумовлює стійкість і тривалість ефекту самонавіювання.

Сучасні дослідження підтверджують значення нейробіологічних механізмів у процесі самонавіювання. Використання функціональної магнітно-резонансної томографії показало, що під час вербальної саморегуляції активізуються ділянки префронтальної кори, пов'язані з довільним контролем,

плануванням і мисленнєвими стратегіями. Одночасно відзначається зниження активності в центрах обробки стресових реакцій, таких як мигдалина, що вказує на зменшення емоційного напруження. Це означає, що самонавіювання дійсно здатне створювати біологічні умови для емоційного заспокоєння, відновлення самоконтролю та мобілізації внутрішніх ресурсів. Такі результати свідчать про те, що механізми самонавіювання мають об'єктивну нейрофізіологічну основу, яка підтверджує його ефективність не лише як психологічної техніки, а й як елемента цілісного біопсихічного процесу.

Окремим напрямом дослідження є аналіз ролі уяви у формуванні психічного ефекту самонавіювання. Уявні образи здатні викликати реакції, подібні до тих, що виникають під впливом реальних стимулів. Психофізіологічні експерименти демонструють, що уявлення про фізичне навантаження може змінювати частоту серцебиття й м'язову активацію, а візуалізація больових відчуттів здатна впливати на їх інтенсивність навіть без реального подразника. Такі результати пояснюються тим, що мозок не завжди розмежовує реальний і символічний досвід, а тому здатний реагувати на уявні стимули з тією ж силою, що й на фізичні. У цьому контексті самонавіювання виступає інструментом свідомого використання природних механізмів психіки, що забезпечують адаптацію до навколишнього світу. Воно дозволяє людині не лише контролювати власний стан, а й змінювати власне сприйняття реальності.

Значну роль у внутрішньому механізмі самонавіювання відіграє віра в результат. Психологи розглядають віру не як пасивне очікування, а як складову внутрішньої мотивації, що активізує психічні ресурси. Коли людина переконана в ефективності самонавіювання, мозок перебудовується на режим продуктивної діяльності: увага спрямовується на позитивні аспекти ситуації, блокуються руйнівні кола негативного мислення, підсилюються механізми самоконтролю. Віра формує стійку когнітивну модель, у якій бажаний результат розглядається як можливий і досяжний, що сприяє зниженню відчуття безпорадності та формуванню внутрішньої сили. Таким чином, механізм очікування є ключовим

у поясненні ефекту самонавіювання, адже саме він запускає складні ланцюги психофізіологічних змін.

Важливою характеристикою самонавіювання є його здатність до формування нових міжнейронних зв'язків, що забезпечує довготривалий ефект внутрішніх змін. Цей процес відомий як нейропластичність, тобто здатність мозку змінювати структуру залежно від досвіду. Під впливом повторюваних вербальних формул і емоційних станів відбувається закріплення нових моделей реагування на ситуації, а попередні неефективні зв'язки поступово слабшають. Це означає, що самонавіювання може бути дієвим інструментом у боротьбі з негативними переконаннями, невпевненістю, тривожністю чи деструктивними автоматичними думками. Чим частіше людина застосовує самонавіювання, тим сильніше закріплюються бажані зміни, перетворюючись на стійкі риси характеру й поведінки. Таким чином, самонавіювання виступає не лише тимчасовим засобом регуляції стану, але й інструментом глибокої трансформації особистості [11]

Важливо також розуміти, що ефективність самонавіювання залежить від узгодженості вербальних формул із внутрішніми переконаннями людини. Якщо словесні твердження суперечать глибинним установкам, вони не здатні викликати позитивні зміни, а інколи навіть можуть спричиняти внутрішній опір і погіршення стану. Тому психологи наголошують на необхідності поступового формування установок, які сприймаються як реалістичні та внутрішньо прийнятні. У цьому контексті підкреслюється важливість емоційного забарвлення формул самонавіювання, адже саме емоції виконують роль «пускового механізму», який переводить абстрактні слова в конкретні психофізіологічні реакції. Також значення має інтонація, темп мовлення, глибина дихання та рівень тілесного розслаблення, що створює оптимальні умови для внутрішнього засвоєння змісту [4].

Самонавіювання нерозривно пов'язане з процесами самоконтролю й саморегуляції поведінки. Внутрішні формули не лише впливають на емоційний стан, але й сприяють формуванню вольових зусиль, мобілізації енергії та

здатності долати труднощі. У цьому аспекті самонавіювання розглядають як механізм, що допомагає людині усвідомлювати власну силу впливу на події та уникати пасивної позиції. Воно підвищує суб'єктивне відчуття контролю, що є ключовим фактором психологічної стійкості та адаптивності. Здатність свідомо використовувати самонавіювання, формувати внутрішні установки та обирати способи реагування є суттю процесів особистісного розвитку, самовиховання та формування зрілої особистості.

Застосування самонавіювання у практичній психології та суміжних галузях демонструє його значну ефективність як способу формування внутрішньої рівноваги, розвитку емоційної стійкості та підвищення продуктивності діяльності. Одним із найбільш поширених напрямів використання є психотерапевтичні методики, спрямовані на подолання тривожних і депресивних станів, формування позитивної самооцінки та подолання внутрішніх конфліктів. Самонавіювання часто інтегрується у когнітивно-поведінкову терапію, де воно виступає інструментом заміни деструктивних автоматичних думок конструктивними й адаптивними. Використання позитивних самостверджувальних формул сприяє створенню у свідомості образу сильнішого та здатного до подолання труднощів «Я», що допомагає людині відновити контроль над власними емоціями й поведінковими реакціями. У терапії травматичних переживань самонавіювання допомагає відновити цілісність внутрішнього світу, зменшити інтенсивність травматичних спогадів та підтримати процес психологічної реінтеграції.

У сфері медицини й реабілітації самонавіювання активно застосовується як допоміжний засіб під час лікування хронічного болю, соматичних захворювань та відновлення після оперативних втручань. Позитивні формули самомотивації та лікувальні установки сприяють зниженню стресової реактивності, що, у свою чергу, прискорює процеси відновлення організму, нормалізує серцево-судинні показники та покращує загальне самопочуття. У клінічній психофізіології доведено, що застосування технік самонавіювання навіть у короткостроковому форматі може зменшувати суб'єктивне відчуття

болю, що пояснюється активацією вироблення ендогенних опіоїдів — природних знеболювальних речовин організму. Особливого значення самонавіювання набуває у програмах психосоматичної медицини, де взаємодія психіки та фізіології розглядається як ключовий чинник формування захворювань та їх перебігу.

Важливим напрямом застосування самонавіювання є спортивна психологія. У цій сфері воно використовується з метою підвищення концентрації уваги, мобілізації ресурсів організму, подолання страху перед змаганнями та активізації стану психологічної готовності до пікових навантажень. Спортсмени застосовують короткі внутрішні формули—мотиватори, які сприяють оптимізації психофізіологічного стану та зниженню впливу тривожності на ефективність дій. Дослідження показують, що використання самонавіювання може підвищувати точність рухів, витривалість та швидкість реакції, що пояснюється зміною системи нейропсихічного контролю за діями. Це підтверджує універсальність механізмів самонавіювання та їх адаптивну цінність в умовах високої психоемоційної напруги.

Особливу увагу сучасні науковці приділяють взаємозв'язку самонавіювання з феноменами плацебо та гіпнозу. Хоча всі три явища мають багато спільного, їх необхідно відрізняти на теоретичному та практичному рівнях. Плацебо є реакцією організму на очікування зовнішнього лікувального впливу, тоді як самонавіювання передбачає активну внутрішню позицію людини та свідоме використання психологічних формул для зміни стану. Гіпноз, у свою чергу, базується на введенні людини в стан зміненої свідомості, у якому навіювання здійснюється зовнішнім джерелом — гіпнотерапевтом. Самонавіювання можна вважати внутрішнім аналогом гіпнотичного навіювання, але без посередництва іншої людини й із повною збереженістю свідомого контролю. Таке розмежування дає змогу точніше зрозуміти механізм дії самонавіювання та його унікальність у контексті саморегуляції.

Попри широкий спектр можливостей, процес самонавіювання має свої межі та умови ефективності. Воно не може замінити професійної

психотерапевтичної допомоги у випадках глибоких психічних розладів або тяжких клінічних станів, де необхідні медичні втручання. Також самонавіювання втрачає ефективність у випадках, коли внутрішня формула суперечить реальному досвіду людини або її базовим переконанням. Якщо установка сприймається як неправдива, вона не здатна увійти в глибинні структури свідомості та викликає ефект психологічного відторгнення. Тому важливою умовою є достовірність і внутрішня узгодженість формул самонавіювання з реальними можливостями та цінностями особистості. Тільки у цьому разі воно стає інструментом розвитку, а не самообману.

Ще одним обмежувальним чинником є залежність ефективності самонавіювання від рівня самосвідомості та здатності людини до внутрішньої рефлексії. Якщо індивід не розуміє причин власних проблем, не усвідомлює своїх емоційних станів або діє автоматично, застосування самонавіювання може не принести бажаного результату. У цьому контексті важливим є розвиток навичок емоційної грамотності, самоспостереження та здатності аналізувати внутрішні процеси. Лише за таких умов самонавіювання може перетворитися на дієвий механізм глибинних змін.

У підсумку можна зазначити, що самонавіювання є багатовимірним психологічним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні, образні та нейрофізіологічні механізми і спрямований на свідому зміну психічного та фізіологічного стану людини. Воно виступає невід'ємним інструментом саморегуляції, що дозволяє людині мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати психологічну стійкість, формувати позитивне мислення й долати труднощі. Механізми самонавіювання мають наукове обґрунтування, підтверджене сучасними дослідженнями нейропсихології та психофізіології, а його застосування в медицині, спорті, психотерапії та педагогіці демонструє широку ефективність і практичне значення. Разом із тим успішність самонавіювання залежить від внутрішньої віри в результат, узгодженості формул із реальними переконаннями особистості, емоційного наповнення та свідомого підходу до процесу. Таким чином, самонавіювання виступає важливим

чинником формування психологічного здоров'я та розвитку особистості в умовах сучасного життя.

1.2. Внутрішня критика: природа, функції та негативні наслідки

Феномен внутрішньої критики є одним із найбільш складних і багатовимірних психологічних явищ, що поєднує в собі когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У сучасній психологічній науці внутрішня критика розглядається як специфічна форма внутрішнього діалогу, спрямованого на оцінювання власних дій, рис, рішень і результатів. Вона виникає на перетині процесів самосвідомості, саморегуляції та формування особистісної ідентичності. Дослідники підкреслюють, що внутрішня критика є природним і невід'ємним механізмом психічного розвитку, однак її інтенсивність та зміст можуть суттєво відрізнятися залежно від індивідуального досвіду, стилю виховання, соціального середовища та психоемоційних станів особистості [5].

Зокрема, такі дослідники, як Б. Вайнхолд та Дж. Вайнхолд, вказують на роль раннього дитячого досвіду та стилю батьківського виховання у формуванні внутрішнього критичного голосу. Питання інтерналізації зовнішніх оцінок (перетворення зовнішньої критики на внутрішню) детально розкрито у працях Л. С. Виготського (через концепцію інтеріоризації) та Е. Берна, який описував стан "Критика" або "Контролюючого Батька" в структурі особистості.

Серед сучасних дослідників, які акцентують увагу на інтенсивності внутрішньої критики залежно від психоемоційного стану та соціального контексту, варто виділити Р. Файєрстоуна (автора теорії "Голосу"), який вважає критику результатом засвоєних негативних патернів поведінки значущих дорослих, та К. Нефф, яка досліджує, як соціальне середовище впливає на рівень самообвинувачення чи самопідтримки».

Сучасні наукові роботи свідчать про те, що внутрішня критика формується в результаті інтеріоризації зовнішніх оцінних впливів —

насамперед батьківських, педагогічних та соціальних. У дитячому віці зовнішні значущі дорослі виконують роль дзеркала, через яке індивід поступово будує уявлення про власне «Я» і про рівень відповідності очікуванням та нормам. У ситуації, коли позитивна підтримка і критика збалансовані, формується адаптивна, конструктивна внутрішня критика, що сприяє саморозвитку, вдосконаленню навичок і досягненню цілей. Проте, за умов надмірного тиску, ідеалізації вимог або частих принижень, внутрішня критика може набувати деструктивних форм, перетворюючись на постійно присутній внутрішній голос, що знецінює будь-які досягнення і підсилює почуття неспроможності та провини.

У сучасних дослідженнях (наприклад, Зассарі та колег) наголошується, що внутрішня критика є трансдисциплінарним конструктом, який часто розглядається як психологічний фактор ризику для розвитку різноманітних психічних розладів, зокрема депресії, тривожності, obsesивно-компульсивних розладів та схильності до самопошкоджувальної поведінки. Автори підкреслюють, що хоча внутрішня критика є нормальним елементом саморефлексії, її хронічне посилення здатне становити загрозу психічній стабільності, порушуючи механізми адаптивної регуляції емоцій. У той же час сучасні терапевтичні підходи визнають внутрішню критику важливим об'єктом роботи в рамках емоційно-орієнтованої терапії, схеми-терапії та когнітивно-поведінкових методів, адже вона часто виступає прихованим джерелом внутрішнього конфлікту та самообмеження [39].

Джерела внутрішньої критики часто пов'язані з досвідом ранніх стосунків, де формується базове ставлення до себе через механізми соціальної взаємодії. Якщо дитина стикається з частим порівнянням, приниженням або відкиданням, у неї формується установка, що любов і прийняття можна отримати лише за умови успіху та бездоганності. Унаслідок цього внутрішня критика стає

жорсткою, безальтернативною і контролюючою. Наукові праці Kroener указують, що у клінічних пацієнтів внутрішній критик часто функціонує як інтеріоризована фігура авторитетного, але емоційно неприймаючого дорослого. Такий внутрішній голос підтримує у людини стан постійної тривоги, самозвинувачення і почуття особистої неадекватності [40].

Внутрішню критику також пов'язують із когнітивними стилями перфекціонізму, які можуть бути адаптивними і дезадаптивними. Адаптивний перфекціонізм сприяє високій мотивації та досягненню цілей, тоді як дезадаптивний характеризується страхом помилок, униканням ризику, емоційним виснаженням і внутрішнім осудом у випадку навіть незначних невдач. Численні дослідження демонструють, що у людей з надмірно критичним ставленням до себе спостерігається підвищений ризик розвитку депресивних симптомів. Так, праця Wong показує, що self-criticism із часом призводить до формування негативного атрибутивного стилю, за якого людина приписує невдачі власній неспроможності, а успіхи — випадковості або зовнішнім обставинам. Це спричиняє поступове поглиблення почуття безнадії, втрату внутрішньої мотивації та деструктивну самопозицію [36].

Відповідно, внутрішню критику можна розглядати як складний психологічний механізм, що виконує водночас регулятивні та захисні функції, але за певних умов перетворюється на руйнівний чинник, який знижує якість життя та погіршує психічне здоров'я. Поглиблене розуміння її природи та наслідків є важливим не лише для теоретичної психології, але й для практичної психотерапії, адже внутрішній критик часто визначає життєві сценарії особистості, впливає на самооцінку, міжособистісні стосунки та здатність реалізувати свій потенціал [12].

Розглядаючи функціональну природу внутрішньої критики, важливо підкреслити, що вона є невід'ємним елементом психологічної регуляції та процесів самокорекції, необхідних для соціальної адаптації та особистісного розвитку. На ранніх етапах становлення особистості внутрішня критика виступає механізмом навчання: дитина засвоює соціальні норми, правила та очікування за

допомогою оцінок дорослих і поступово перетворює їх на внутрішні стандарти. У цьому сенсі внутрішній критик виконує функцію внутрішнього наставника, який допомагає людині орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях, прогнозувати наслідки рішень і контролювати імпульсивні реакції. Такий конструктивний аспект внутрішньої критики сприяє формуванню відповідальності, самодисципліни, здатності до планування та реалістичної самооцінки [7].

Однією з ключових функцій внутрішньої критики є функція саморефлексії, яка передбачає аналіз власних дій з метою виявлення помилок і можливостей для самовдосконалення. Конструктивний внутрішній критик підтримує розвиток самоусвідомлення, допомагаючи людині вчитися на власному досвіді й уникати повторення небажаних результатів. Він також сприяє формуванню внутрішньої мотивації, оскільки дозволяє оцінити, наскільки поточні дії відповідають довгостроковим цілям і цінностям. У такому контексті внутрішня критика стає важливим чинником досягнення успіху й особистісного зростання, будучи внутрішнім джерелом корекції поведінки та розвитку компетентності [18].

Крім того, важливою функцією внутрішньої критики є регуляція соціальної поведінки. У процесі взаємодії з іншими людьми внутрішній критик формує здатність усвідомлювати межі допустимих дій, дотримуватися соціальних норм, проявляти емпатію та відповідальність. Це забезпечує гармонійні стосунки та сприяє соціальному визнанню. У такому контексті внутрішня критика виступає компонентом внутрішнього контролю, що допомагає людині уникати конфліктів і деструктивних форм поведінки. Таким чином, конструктивна внутрішня критика є важливим елементом морального розвитку та соціальної адаптації [9].

Проте внутрішня критика не завжди має підтримуючий і корекційний характер. Під впливом травматичного досвіду, жорстких виховних стратегій, надмірної конкуренції або емоційної нестабільності вона може трансформуватися у деструктивну форму. У такому випадку внутрішній критик перестає виконувати роль наставника і перетворюється на джерело внутрішнього

тиску та емоційних страждань. Негативно забарвлена внутрішня критика характеризується використанням крайніх оцінок, узагальнень і жорстких вимог, часто супроводжується почуттям сорому, провини та невпевненості у власній цінності. Вона спрямована не на аналіз конкретних дій, а на глобальну оцінку особистості за принципом «я поганий», «зі мною щось не так», що руйнує позитивний образ «Я» і порушує психологічну рівновагу.

Дослідники підкреслюють, що внутрішня критика може виступати своєрідним механізмом психологічного захисту. У деяких випадках вона допомагає людині уникати зовнішньої критики шляхом попереджувального самозвинувачення: індивід сам себе засуджує, щоб інші не мали можливості це зробити. Така стратегія формує ілюзію контролю над соціальними загрозами, однак у довгостроковій перспективі вона призводить до внутрішньої вразливості та відчуття ізоляції. Крім того, внутрішня критика може виконувати функцію мотивації через страх — прагнення уникнути покарання або осуду з боку оточення. Проте мотивація, заснована на страху, рідко приводить до сталих позитивних результатів: вона виснажує, підвищує рівень тривожності та перешкоджає креативності й ініціативності.

У науковій літературі також розглядається взаємозв'язок між внутрішньою критикою та внутрішнім діалогом. У статті Oleś внутрішня критика описується як один із структурних компонентів внутрішніх діалогів, що забезпечує самоперевірку, контроль та корекцію поведінки. Однак автор наголошує, що дисбаланс внутрішніх голосів — коли критичний голос стає домінуючим — призводить до деформації внутрішнього діалогу, обмеження самопідтримки і формування психологічного конфлікту. Надмірне домінування внутрішнього критика може призводити до того, що внутрішній діалог перетворюється на монолог осуду, що заважає людині почути власні потреби, інтуїцію та емоції [38].

Важливо зазначити, що внутрішня критика активно пов'язана зі станом психічного здоров'я, зокрема з емоційною регуляцією та рівнем стресостійкості. Дослідження показують, що люди, які здатні диференціювати конструктивну і

деструктивну критику, краще справляються із труднощами, зберігають гнучкість мислення і демонструють стабільніший рівень самоповаги. Скромна, реалістична внутрішня критика підтримує відчуття особистої ефективності й автономії, тоді як надмірна жорсткість спричиняє самознецінення та внутрішню напругу. У цьому сенсі розвиток здорових форм внутрішнього діалогу є одним із ключових напрямів сучасної психотерапії та психологічної підтримки.

Незважаючи на потенційно адаптивні функції, надмірно виражена внутрішня критика має значний деструктивний потенціал і може спричиняти широкий спектр негативних психологічних наслідків. Дослідники наголошують, що хронічна схильність до самозвинувачення та самознецінення є одним із ключових предикторів депресивних і тривожних розладів. Зокрема, у систематичному огляді Zaccari підкреслюється, що self-criticism слід розглядати як транстеоретичний фактор психопатології, оскільки він виявляється майже в усіх видах емоційних розладів. Внутрішня критика поглиблює та підтримує депресивні стани через механізми постійного негативного самооцінювання, румінацій, відчуття безнадійності та втрати мотивації. Люди, що переживають депресію, часто характеризуються гіперактивним внутрішнім критиком, який блокує будь-які спроби відновлення, переконуючи в безглузді змін і слабкості особистих ресурсів. В аспекті тривожних розладів внутрішній критик продукує надмірні очікування та постійне передбачення найгірших сценаріїв, що посилює загальний рівень страху та неспокою [26].

Ще одним важливим негативним наслідком є формування хронічної низької самооцінки. Надмірна внутрішня критика поступово руйнує віру людини у власні здібності, формує переконання про вроджену дефективність і неповноцінність, які стають частиною особистісного ядра. Це створює ґрунт для самообмежувальних стратегій поведінки: людина уникає нових можливостей, бо очікує невдачі; відмовляється від соціальної взаємодії, побоюючись осуду; не дозволяє собі помилок, що призводить до емоційного вигорання та внутрішнього виснаження. Дослідження Wong демонструє, що негативна взаємодія між self-

criticism і депресивною симптоматикою є циклічною: низька самооцінка активує більш жорстку критику, а вона, у свою чергу, поглиблює почуття безпорадності.

У контексті міжособистісних стосунків внутрішня критика може мати приховані, але далекосяжні наслідки. Люди з домінуючим внутрішнім критиком часто демонструють труднощі у побудові близьких стосунків і мають схильність до самоізоляції. Вони можуть очікувати негативної оцінки від інших так само, як і від самого себе, що формує механізми уникання близькості та емоційної відкритості. Часто такі люди стають надмірно залежними від зовнішніх підтверджень, оскільки внутрішній голос не забезпечує відчуття безпеки і підтримки. Це створює ризик нездорових стосунків, які будуються на потребі в постійному схваленні. В окремих випадках внутрішня критика може виявлятися у формі проєкції на оточення: коли людина, що постійно засуджує себе, починає несвідомо критикувати інших, намагаючись таким чином знизити власну напругу [17].

З погляду поведінкових наслідків, надмірний внутрішній критик часто призводить до переконання у неможливості змін і втраченості перспектив. Це стає ґрунтом для прокрастинації, пасивності, уникання викликів та відмови від діяльності, яка потребує подолання труднощів. Нерідко проявляється перфекціоністська пастка: індивід відкладає виконання завдання або взагалі відмовляється від нього, очікуючи ідеальних умов чи ідеального результату. Така поведінка надалі лише підсилює внутрішню критику, формуючи замкнене коло «страх — уникання — самозвинувачення».

У найгостріших випадках внутрішня критика може виступати передумовою саморуйнівних тенденцій, включаючи аутоагресію, самопошкодження та суїцидальні наміри. Хронічне почуття провини, сорому, безпорадності та внутрішньої ненависті сприяє формуванню переконання, що життя не має сенсу. Також, підвищений рівень внутрішньої критики є значущим предиктором суїцидальності, особливо в поєднанні з пережитою травмою або емоційним відривом від соціальної підтримки. В таких випадках внутрішній

критик виступає внутрішнім агресором, який підсилює страждання замість того, щоб забезпечувати розвиток.

Окрему увагу науковці приділяють питанням терапевтичної трансформації внутрішнього критика. Робота Kroener свідчить про ефективність терапевтичних втручань, спрямованих на діалог і розділення внутрішніх голосів. В емоційно—фокусованій терапії клієнти навчаються усвідомлювати функції внутрішнього критика, відокремлювати його вимоги від потреб реального «Я» та формувати більш співчутливий внутрішній голос. Методика «chairwork» передбачає прямий діалог між частинами особистості, що дозволяє усвідомити глибинні емоції, зазвичай страх, біль і потребу у визнанні, які приховані за жорсткими критичними висловлюваннями. Дослідження показують, що терапевтична робота з внутрішнім критиком сприяє зниженню депресивної симптоматики, розвитку самоспівчуття та покращенню якості життя [13].

Сучасні підходи до психологічної допомоги підкреслюють важливість розвитку самоспівчуття як альтернативи деструктивній внутрішній критиці. Самоспівчуття передбачає визнання власної недосконалості без самозасудження, уміння підтримати себе у складних обставинах і сприймати помилки як частину людського досвіду. Такий внутрішній підхід не виключає критики, але трансформує її в інструмент розвитку. Самоспівчуття знижує рівень стресу, підсилює психологічну гнучкість та сприяє відновленню внутрішніх ресурсів. Дослідження про self-dialogue доводять, що підтримуючий внутрішній голос позитивно впливає на когнітивну гнучкість, емоційну стабільність і здатність до прийняття рішень [24].

Отже, внутрішня критика є складним і полівимірним психологічним феноменом, який виконує важливі функції в процесах саморефлексії, особистісного розвитку та соціальної адаптації. Водночас її надмірна інтенсивність і жорсткість мають високий ризик негативного впливу на психічне здоров'я та якість життя. Своєчасне усвідомлення внутрішніх механізмів критики, розвиток самоспівчуття і формування здорового внутрішнього діалогу є ключовими умовами психологічного благополуччя. Актуальність дослідження

внутрішньої критики продиктована зростанням поширеності стресових розладів, депресивних станів і проблем самооцінки у сучасному суспільстві, що вимагає вдосконалення психологічних і терапевтичних підходів до підтримки особистості. Розуміння природи, функцій та наслідків внутрішньої критики створює наукове підґрунтя для розробки ефективних стратегій її трансформації, що дозволяє сприяти підвищенню психологічної стійкості, гармонізації «Я—концепції» та становленню більш продуктивного життя.

1.3. Взаємозв'язок самонавіювання та ресурсної самопідтримки

Взаємозв'язок між самонавіюванням і ресурсною самопідтримкою є одним із важливих напрямів сучасних досліджень у психології саморегуляції та позитивної психології, адже обидва явища стосуються того, як індивід усвідомлено використовує внутрішні стратегії для управління емоціями, увагою та мотивацією в умовах зовнішніх і внутрішніх навантажень. Самонавіювання — це вербальна чи уявна форма впливу на власний психічний стан, яка може мати інструктивний, мотиваційний або заспокійливий характер; ресурсна самопідтримка розуміється як сукупність внутрішніх механізмів і практик, що дозволяють людині зберігати або відновлювати свої психологічні ресурси: енергію, стійкість, віру у власні здібності та здатність діяти попри стрес. Укрупнюючи емпіричні дані та теоретичні підходи, сучасні автори пропонують розглядати самонавіювання не лише як техніку чи набір фраз, але як механізм, що через мобілізацію уяви, уваги та переконань активує внутрішні резерви особистості й тим самим сприяє ресурсній самопідтримці. Це означає, що внутрішня промова може виступати каталізатором для відновлення емоційного балансу, зниження рівня тривоги та підвищення ефективності поведінки в складних ситуаціях [14].

Аналіз робіт, присвячених самонавіюванню та самопідтримці, демонструє декілька ключових механізмів, через які вербальні установки впливають на

ресурсний статус особистості. Перший механізм полягає у зміні когнітивної оцінки ситуації: за допомогою самонавіювання індивід може перенаправити фокус уваги з загрози на можливості, зосереджуючись на власних сильних сторонах та попередніх успіхах. Така когнітивна реконструкція пом'якшує інтенсивність стресової реакції й знижує витрати психологічної енергії на руйнівні думки. Другий механізм пов'язаний із емоційною регуляцією: самонавіювання у вигляді заспокійливих чи підтримувальних формул здатне знижувати активацію симпатичної нервової системи, що відображається у суб'єктивному почутті меншої напруги та у покращенні показників сну, концентрації та загального самопочуття. Третій механізм стосується мотиваційної функції самонавіювання: повторення коротких, конкретних інструкцій підсилює відчуття контролю й спроможності, що у свою чергу підвищує готовність до дій і знижує ймовірність унікального, пасивного реагування. У сумі ці механізми створюють умови для відновлення внутрішніх ресурсів та їх ефективнішого використання у повсякденних завданнях [1].

Емпіричні дослідження підтверджують, що не всі форми самонавіювання однаково дієві у контексті ресурсної самопідтримки. Мотиваційні й інструктивні форми самонавіювання, що акцентують увагу на завданні та конкретних діях, зазвичай краще підвищують продуктивність і швидкість відновлення ресурсів у ситуаціях, що вимагають активної мобілізації. Натомість підтримувальні, співчутливі форми самонавіювання — такі, які наголошують на самообереженні, прийнятті власних обмежень і збереженні добробуту — більш ефективні в довготривалій перспективі, коли йдеться про відновлення емоційної стабільності та зниження ризику вигорання. Дослідники наголошують на важливості адаптивності: здатність правильно обирати форму самонавіювання в залежності від контексту і потреби визначає, чи воно дійсно слугуватиме ресурсній самопідтримці. Крім того, значення має стиль внутрішньої промови: конструктивний, реалістичний та емоційно збалансований самовислів сприяє збереженню ресурсів, тоді як надмірно вимогливий чи ідеалізований внутрішній голос може, навпаки, виснажувати внутрішні резерви [19].

Контекстуальні чинники також визначають ефективність взаємодії самонавіювання та ресурсної самопідтримки. Соціальні умови, рівень підтримки з боку оточення, попередній досвід подолання стресу та персональні риси, такі як рівень самоспівчуття або перфекціонізм, модулюють той вплив, який внутрішня промова має на ресурси. Наприклад, люди з високим рівнем самоспівчуття легше засвоюють підтримувальні форми самонавіювання і використовують їх як інструмент поповнення ресурсів, тоді як ті, хто має тенденції до самозасудження, можуть перетворити самонавіювання у додатковий чинник самокритики. Важливим параметром є також навичка усвідомленого використання внутрішньої мови: люди, здатні усвідомлено регулювати свою внутрішню промову, демонструють кращі результати у відновленні ресурсного балансу. Отже, самонавіювання не є універсальним засобом; його дія залежить від багатьох індивідуальних та обставинних факторів, які необхідно враховувати при розробці інтервенцій для посилення ресурсної самопідтримки [18].

З теоретичної точки зору, інтеграція понять самонавіювання і ресурсної самопідтримки дозволяє більш цілісно описати процес адаптації особистості до стресу. Підхід, що поєднує когнітивно—поведінкові моделі з ідеями про внутрішні ресурси, розглядає самонавіювання як інструмент, що через зміну мислення і відчуттів опосередковано впливає на доступні ресурси. Короткочасні ефекти самонавіювання — швидке зниження тривоги, підвищення концентрації — сприяють негайному ресурсному відновленню, тоді як регулярна практика самопідтримуючих формул сприяє накопиченню стабільніших ресурсів шляхом зміни переконань, підвищення самовпевненості та розвитку самоспівчуття. Таким чином, самонавіювання виступає як операційний механізм, що дозволяє організувати внутрішні ресурси у часі: миттєво — мобілізувати, довготривало — накопичувати [7].

Розглядаючи конкретні емпіричні приклади, можна виокремити кілька важливих напрямів, де самонавіювання демонструє свій ресурсний ефект. Перший — це ситуації виконання під тиском, наприклад спортивні виступи чи

ділові презентації, де інструктивні й мотиваційні форми самонавіювання допомагають перенаправити увагу на процес дії, знизити внутрішню тривогу і відновити оперативні ресурси, пов'язані з концентрацією і швидкістю реакції. Другий напрям — це управління хронічним стресом й емоційним виснаженням, коли співчутливі і заспокійливі форми самонавіювання сприяють відновленню емоційних ресурсів, зниженню симптомів тривоги і депресії та покращенню якості сну. Третій напрям — реабілітація після травм та хронічних хвороб, де позитивні установки та автосугестія часто використовуються як допоміжний засіб для збереження мотивації у процесі лікування та відновлення самооцінки, що є важливою складовою ресурсного відновлення [25].

Умови та контекст застосування самонавіювання впливають і на тривалість його ефекту. Вчені вказують, що одиничні вербальні інструкції можуть давати короткостроковий ресурсний приріст — наприклад, тимчасове зниження серцевого ритму або покращення суб'єктивного настрою — але для формування стабільних ресурсів потрібна регулярна практика і інтеграція самонавіювання у певні рутини. Накопичувальний ефект пояснюється механізмами нейропластичності та когнітивного переписування: повторювані позитивні формули створюють нові ментальні сценарії, які з часом витісняють автоматичні негативні реакції і таким чином зменшують витрати енергії на боротьбу з внутрішніми конфліктами. Це підводить до важливого практичного висновку: інтервенції, що поєднують навчання самонавіюванню з вправами на розвиток самоспостереження, усвідомленості та емоційної грамотності, мають найбільший потенціал для зміцнення ресурсної самопідтримки [21].

На рівні методів психотерапії і тренінгу помітна тенденція до інтеграції технік самонавіювання у програми розвитку ресурсів. Так, підходи на кшталт когнітивно-поведінкової терапії застосовують техніки вербалізації альтернативних думок як засіб реконструкції негативних автоматичних переконань; програми з розвитку самоспівчуття навчають формулювати внутрішню промову в підтримувальному тоні; мотиваційні інтервенції використовують короткі самоствердження для підтримки дій у складних

обставинах. Ключовим у всіх цих випадках є процес навчання: самонавіювання не дає автоматично ресурсів, якщо людина не вміє ним користуватися. Тому навчальні компоненти, що включають практику, зворотний зв'язок і адаптацію фраз під індивідуальні особливості, підвищують ефективність самопідтримки [27].

Крім того, важливою є роль індивідуальних характеристик у модуляції ефекту самонавіювання на ресурсну самопідтримку. Зокрема, рівень базової самовпевненості, історія травм, схильність до перфекціонізму і здатність до усвідомленості впливають на те, чи самонавіювання посилить ресурсний статус чи, навпаки, стане ще одним джерелом внутрішнього тиску. Для людей з високим рівнем самокритики мотиваційні формули, які звучать як «ти повинен» чи «ти не можеш», можуть підсилювати відчуття недосконалості і виснажувати ресурси. Натомість для тих, хто має гарну здатність до рефлексії, аналогічні формули при умові адаптації під особисті цінності й можливості можуть стимулювати мобілізацію. Тому персоналізація змісту самонавіювання, підбір інтонації та частоти використання є критично важливими для забезпечення позитивного впливу на ресурсну самопідтримку.

На рівні групових та організаційних інтервенцій використання технік самонавіювання може сприяти колективному підвищенню ресурсів, особливо коли мова йде про професії з високим рівнем емоційних навантажень (лікарі, педагоги, соціальні працівники). Групові тренінги з розвитку самоспівчуття та цілеспрямованого самонавіювання створюють культуру підтримки, в якій учасники вчаться формулювати внутрішню промову, яка підтримує як індивідуальні, так і колективні ресурси. У таких умовах відбувається і соціальне навчання — люди навчаються відтворювати підтримувальні фрази, які їм підходять, і таким чином підвищують свою стійкість та здатність до відновлення після стресу [8].

Нарешті, варто зазначити, що сучасні дослідження дедалі частіше поєднують самонавіювання з технологічними рішеннями — мобільними додатками, ЕМА-методиками (екологічно-моментальне оцінювання), що

допомагають відслідковувати використання внутрішньої промови та її вплив на ресурсний статус. Такі підходи відкривають нові можливості для персоналізованого навчання і підтримки, дозволяючи підбирати оптимальні фрази, частоту практики і режими нагадувань. Це може стати ефективним способом масштабування інтервенцій з розвитку ресурсної самопідтримки у ширших групах населення [37].

Підсумовуючи, можна виокремити декілька практичних рекомендацій і напрямів подальших досліджень щодо взаємозв'язку самонавіювання та ресурсної самопідтримки. По-перше, необхідно акцентувати увагу на персоналізації: підбір форм самонавіювання має враховувати індивідуальний психологічний профіль, історію переживань та поточні потреби людини. Форми, що працюють для однієї особи, можуть бути неефективними або навіть шкідливими для іншої; тому практика повинна починатися з оцінки і невеликого експериментального періоду, в ході якого коригується зміст і частота внутрішньої промови. По—друге, важливо поєднувати самонавіювання з розвитком самоспостереження і емоційної грамотності: лише навичка помічати власні стани і розуміти природу внутрішніх реакцій дозволяє використовувати самонавіювання так, щоб воно дійсно поповнювало ресурси, а не маскувало симптоми [23].

По-третє, при розробці інтервенцій варто поєднувати різні форми самонавіювання: короткострокові інструктивні фрази для оперативної мобілізації та довгострокові підтримувальні формули, спрямовані на накопичення ресурсів і розвиток самоспівчуття. Таке поєднання дозволяє отримувати миттєві переваги у стресових моментах і водночас формувати стійкі зміни в самосприйнятті та переконаннях. По-четверте, враховуючи потенціал технологій, інтеграція самонавіювання у цифрові платформи та додатки для ментального здоров'я може забезпечити систематичну практику і моніторинг, що підвищить ефективність інтервенцій у широких вибірках.

У науковому плані перспективним є подальше вивчення механізмів нейрофізіологічної реалізації ефектів самонавіювання на ресурси: зокрема,

дослідження, що поєднують функціональну нейровізуалізацію з ЕМА-даними, допоможуть з'ясувати, які нейронні мережі відповідають за короткострокові та довгострокові зміни ресурсного статусу при застосуванні різних форм самонавіювання. Також важливим є дослідження модераторів ефекту — гендерних, вікових, культурних, а також тих, що пов'язані з попереднім досвідом травми чи хронічного стресу. Це дозволить розробляти більш точні, індивідуально адаптовані програми для різних категорій населення [15].

Практичні програми мають також приділяти увагу розвитку уміння відрізняти адаптивне самонавіювання від внутрішньої критики, адже низька майстерність у застосуванні внутрішньої промови може призвести до зворотних ефектів. Навчання має включати елементи роботи з інтонацією, змістом фраз, тривалістю практики і поєднанням із фізичними техніками регуляції (дихання, релаксація), оскільки тілесні практики посилюють ефекти вербальних установок. Крім того, корисною є робота у контексті соціальної підтримки: обмін власними формулами у групах, супровід тренера чи терапевта допомагає виявити найбільш ефективні та автентичні для особи способи самонавіювання [22].

У глобальному розрізі, розуміння взаємозв'язку самонавіювання і ресурсної самопідтримки має важливе значення для запобігання вигоранню, підвищення продуктивності та покращення психічного здоров'я в умовах сучасного життя, що характеризується високим темпом, невизначеністю та частими стресовими подіями. Самонавіювання, грамотно інтегроване у систему особистісних навичок, може стати ефективним, недорогим і доступним інструментом для підтримки внутрішніх ресурсів. Однак для того, щоб цей потенціал реалізувався на практиці, потрібні систематичні дослідження, які розкриватимуть межі ефективності, умови адаптації та довгострокові наслідки регулярного використання внутрішньої промови [2].

Отже, можна стверджувати, що самонавіювання і ресурсна самопідтримка перебувають у тісному, багатовимірному взаємозв'язку: самонавіювання є оперативним механізмом активації та відновлення ресурсів, тоді як ресурсна самопідтримка визначає, наскільки ефективно ці механізми будуть працювати у

довготривалій перспективі. Перспективним завданням для практиків і дослідників є розробка індивідуалізованих протоколів, що поєднують навчання самонавіюванню, розвиток самоспівчуття і техніки тілесної регуляції, адже саме така інтеграція має найбільший шанс посилити ресурсний потенціал людини та підвищити її здатність до адаптації в умовах життєвих викликів.

Висновок до розділу I

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу понять самонавіювання, внутрішньої критики та їхнього взаємозв'язку з ресурсною самопідтримкою, можна стверджувати, що дані явища є ключовими механізмами внутрішньої психологічної регуляції особистості і суттєво впливають на емоційне благополуччя, рівень самооцінки, поведінкові стратегії та життєву адаптацію.

Самонавіювання, як складний когнітивно—емоційний процес, постає фундаментальним інструментом, за допомогою якого індивід здатен формувати власні переконання, впливати на емоційні стани та регулювати поведінкові реакції. Його сутність полягає у свідомому чи автоматичному впливі на власні думки та переживання з метою підсилення внутрішніх ресурсів і мобілізації психічних можливостей. Механізми самонавіювання, засновані на повторюваності, емоційній насиченості та активізації образного мислення, забезпечують внутрішню узгодженість особистості, сприяють формуванню оптимістичного мислення, підсилюють мотивацію досягнення та здатність долати труднощі.

Водночас внутрішня критика виступає складовою саморефлексії, яка забезпечує контроль за відповідністю власних дій та результатів соціальним або особистим стандартам. У своїй конструктивній формі вона виконує регулятивну функцію, допомагаючи особистості корегувати поведінку, приймати зважені рішення і зберігати реалістичний погляд на власні можливості. Проте дезадаптивна внутрішня критика перетворюється на джерело психологічного

тиску, що призводить до хронічного почуття провини, сорому, знецінення власних досягнень, емоційного виснаження та розвитку психічних порушень — насамперед депресивних і тривожних станів. У цьому контексті внутрішній критик набуває форми деструктивного внутрішнього конфлікту, стримуючи особистісний розвиток і обмежуючи здатність до самопідтримки.

Взаємозв'язок між самонавіюванням і ресурсною самопідтримкою проявляється у тому, що саме позитивні форми самонавіювання можуть виступати психологічною противагою деструктивній внутрішній критиці й слугувати інструментом відновлення внутрішнього балансу. Ресурсна самопідтримка передбачає активне використання внутрішніх психологічних та емоційних ресурсів особистості, що забезпечує стійкість до стресу, здатність до адаптації та ефективної саморегуляції. У процесі ресурсної самопідтримки самонавіювання стає способом формування підтримувального внутрішнього діалогу, який зміцнює віру у власні сили, формує конструктивне ставлення до труднощів і сприяє зростанню стресостійкості. Цей процес базується на розвитку емпатії до себе, навичок емоційної грамотності та внутрішньої психологічної безпеки, які дозволяють людині відмовлятися від деструктивних патернів самозасудження.

Таким чином, ефективність внутрішньої регуляції залежить від балансу між критичним аналізом власних дій та здатністю підтримувати себе як у моменти успіху, так і в ситуаціях невдач. Надмірний розвиток внутрішньої критики без компенсаторних ресурсних механізмів формує основу для психоемоційних порушень, тоді як конструктивне самонавіювання та ресурсна самопідтримка сприяють розвитку психологічної стійкості, особистісній гармонії та самореалізації. Отже, важливим завданням сучасної психології є дослідження механізмів формування підтримувального внутрішнього діалогу, подолання дезадаптивних форм самокритики та впровадження практик самонавіювання як способу зміцнення внутрішнього ресурсного потенціалу.

Загалом аналіз зазначених процесів підкреслює значущість роботи з внутрішнім діалогом як одного з ключових напрямів психотерапевтичної та

психопрофілактичної діяльності. Розуміння природи внутрішньої критики, її ролі у становленні особистісної ідентичності, а також глибокий аналіз можливостей самонавіювання і ресурсної самопідтримки створюють наукове та практичне підґрунтя для формування ефективних стратегій психологічної допомоги. Це дозволяє не лише знизити рівень внутрішньої напруги, а й сприяє створенню позитивної системи життєвих смислів, що забезпечує можливість розвитку, самоприйняття та повноцінного функціонування у сучасних соціальних умовах.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОНАВІЮВАННЯ НА ВНУТРІШНЮ КРИТИКУ

2.1. Організація і методи дослідження

В дослідженні брали участь 27 досліджуваних.

Використані методики:

- «Шкала самовизначення» Кілпатріка і Кантріла.
- «Будинок. Дерево. Людина» Дж. Бук.
- Метод дослідження стійкості та розподілу уваги Бурдона—Акімова.
- Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI).

Методика «Шкала самовизначення» Кілпатріка і Кантріла є діагностичним інструментом, призначеним для дослідження рівня суб'єктивного відчуття особистістю власного життєвого контролю, активності та здатності самостійно впливати на перебіг подій у власному житті. Поняття самовизначення в межах даної методики розглядається як інтегральна характеристика особистісної зрілості, що включає усвідомлення життєвих цілей, відповідальність за прийняття рішень, автономність поведінки та віру у можливість реалізації власних намірів. Шкала дає змогу кількісно оцінити суб'єктивний досвід людини щодо ступеня контролю над власним життям, що робить її важливим інструментом у психології розвитку, консультуванні та дослідженнях мотивації.

Методика представлена у вигляді одномірної числової шкали, що розміщена горизонтально і позначена значеннями від 1 до 10. Полюси шкали відображають два протилежні стани: крайня відсутність відчуття самовизначення і повна залежність від зовнішніх обставин (1 бал) та високий рівень внутрішньої автономності, впевненості у власних силах і здатність управляти життєвими подіями (10 балів). Досліджуваному пропонується позначити на шкалі точку, яка найбільш точно відображає його поточний стан, а

також при бажанні — зазначити бажаний рівень самовизначення, якого він прагне досягти. Такий підхід дозволяє виявити не лише фактичний, а й потенційний рівень особистісних прагнень і ступінь невідповідності між ними.

Процедура проведення є максимально простою та не потребує значного часу, що робить методику зручною для індивідуальної і групової діагностики, а також для використання у психотерапевтичному процесі як індикатора динаміки змін. Інтерпретація результатів ґрунтується на якісному аналізі позиції, яку обрав респондент, а також на додатковій бесіді, під час якої з'ясовуються причини такого вибору, суб'єктивні бар'єри, ступінь задоволеності життям та рівень відповідальності за власні рішення. Низькі показники свідчать про відчуття втрати контролю, залежність від зовнішніх обставин, невпевненість у власних можливостях та тенденцію до зовнішнього локусу контролю. Високі значення, навпаки, вказують на сформовану внутрішню позицію, активність, упевненість і орієнтацію на самостійність та ініціативність.

Методика є особливо ефективною у виявленні внутрішніх конфліктів, пов'язаних із самооцінкою, рівнем автономності та мотиваційними ресурсами, оскільки дозволяє досліджувати переживання особистості у контексті її життєвих стратегій. Однією з важливих переваг шкали є її універсальність — вона може застосовуватися для різних вікових категорій і різних соціальних груп, а також у поєднанні з іншими психодіагностичними методиками, що дає можливість отримати комплексну картину внутрішнього стану особистості та рівня її психологічної зрілості.

Проективна методика «Будинок. Дерево. Людина» Дж. Бука (House—Tree—Person, Н—Т—Р) є одним із найпоширеніших інструментів клінічної та консультативної психології, призначених для дослідження особистісних особливостей, емоційної сфери та внутрішніх конфліктів людини. Її сутність полягає у використанні механізму графічної проєкції, що дозволяє виявити неусвідомлені аспекти психіки та особистісної структури, які не завжди можуть бути описані вербально. За допомогою малюнка будинку, дерева і людини дослідник отримує можливість аналізувати глибинні переживання, домінуючі

емоційні стани, особливості самосприйняття, типи міжособистісних стосунків і способи реагування на стресові обставини.

Методика передбачає виконання послідовного завдання: досліджуваному пропонується намалювати на аркуші паперу три об'єкти — будинок, дерево і людину — у будь-якому варіанті, без уточнення щодо їхнього розміру, розташування чи стилю. Така відсутність інструктивних обмежень створює умови для прояву внутрішніх психологічних тенденцій людини. Після завершення графічної частини проводиться бесіда, спрямована на вербальне доповнення малюнка: досліджуваний відповідає на запитання щодо створених образів, що дозволяє поглибити інтерпретацію і відобразити суб'єктивне ставлення до намальованих об'єктів. Поєднання графічного матеріалу та вербальної рефлексії робить методику комплексним засобом психологічної діагностики.

Кожен із трьох елементів малюнка має символічне значення, що допомагає структурувати інтерпретаційний аналіз. Будинок традиційно розглядається як проекція сімейних стосунків, почуття захищеності та потреби у психологічному комфорті. Архітектурні деталі, наявність або відсутність вікон, дверей, димоходу, розміри та пропорції можуть демонструвати ступінь відкритості людини до зовнішнього світу, потребу в особистому просторі та рівень міжособистісної включеності. Дерево символізує життєву енергію, фізичну та психологічну силу, динаміку розвитку особистості. Особливості зображення крони, стовбура, коріння та гілок часто відображають рівень емоційної стабільності, відчуття життєвої перспективи або навпаки — напругу, страх чи внутрішні обмеження. Людина виступає як центральний образ, що відображає уявлення про власне «Я», самооцінку, тілесно-емоційне сприйняття та соціальну ідентичність. Позиція фігури, пропорції частин тіла, міміка і детальність промальовування можуть вказувати на конфлікти самооцінки, труднощі спілкування, захисні механізми та рівень самоповаги.

Завдяки проєктивній природі Н–Т–Р дає можливість діагностувати психологічні труднощі, які не завжди виявляються за допомогою стандартних

опитувальників. Методика використовується в роботі з дітьми, підлітками та дорослими, що робить її універсальною та зручною у застосуванні в різних контекстах: клінічному, освітньому, консультативному чи реабілітаційному. Вона є особливо цінною у випадках, коли вербальне спілкування обмежене або недостатнє для повного розкриття внутрішніх переживань.

Інтерпретація результатів здійснюється комплексно — з урахуванням характеристик малюнка, особистісних реакцій, невербальної поведінки під час виконання завдання та додаткової бесіди. Методика не має жорсткої системи балів, передбачаючи якісний клініко—психологічний аналіз, що допомагає сформувати цілісне уявлення про внутрішній світ досліджуваних. Її результати можуть бути застосовані для виявлення емоційної напруги, уразливості, агресивності, почуття самотності, внутрішніх конфліктів і травматичного досвіду.

Метод дослідження стійкості та розподілу уваги Бурдона—Акімова є одним із класичних психодіагностичних інструментів, спрямованих на кількісну та якісну оцінку властивостей уваги, зокрема її концентрації, стійкості, продуктивності та здатності до переключення й розподілу. Методика широко застосовується в когнітивній, віковій та педагогічній психології, а також у психофізіологічних обстеженнях та профвідборі, оскільки дозволяє отримати об'єктивні дані про ефективність розумової діяльності в умовах монотонної роботи, високої інформаційної насиченості та потреби тривалого контролю.

Суть методики полягає у виконанні досліджуваним завдання з обробки великого масиву одноманітного матеріалу — зазвичай це таблиця з випадково розташованими літерами або цифрами. Досліджуваному дається інструкція знаходити та позначати певні символи (наприклад, викреслювати задану літеру чи поєднання символів), виконуючи завдання без перерв протягом встановленого часу. Класичний варіант передбачає роботу тривалістю 10–15 хвилин, під час якої реєструється не лише кінцевий результат, а й його динаміка — через фіксацію кількості опрацьованих знаків і помилок через кожну хвилину чи інший часовий інтервал. Це дозволяє оцінити зміни працездатності в умовах

інформаційного навантаження, що має важливе значення для вивчення психічної витривалості.

Процес виконання дозволяє аналізувати кілька характеристик уваги одночасно: стійкість виявляється у здатності підтримувати однаковий рівень ефективності протягом усього часу роботи; продуктивність — у загальній кількості правильно оброблених елементів; переключення — у здатності змінювати стратегії у разі зміни критеріїв пошуку чи появи додаткових завдань; розподіл — у можливості одночасного контролю кількох параметрів. Динаміка кривої продуктивності дозволяє встановити наявність та характер втоми, швидкість виснаження нервово—психічних ресурсів, вплив монотонності і мотиваційних чинників. Зміна продуктивності впродовж тесту може свідчити як про високу саморегуляцію і здатність до мобілізації, так і про проблеми концентрації чи імпульсивність.

Методика Бурдона—Акімова відзначається високим рівнем валідності та надійності, оскільки її результати легко кількісно підрахувати й порівняти з нормативними показниками для різних вікових і професійних груп. Крім того, вона є відносно простою у проведенні, не вимагає спеціального обладнання, що робить її доступною для використання в різних практичних умовах — від шкільної психологічної служби до медико-психологічних експертиз. Результати тесту можуть бути інтегровані з іншими когнітивними методиками, що дозволяє сформувати комплексну картину функціонування уваги і розумової діяльності.

Методика є ефективним інструментом у роботі з дітьми та підлітками, оскільки дозволяє виявити особливості формування інтелектуальної працьовитості, здатність долати розумову монотонність, стратегії довільного контролю діяльності. У дорослих вона допомагає оцінювати професійну придатність до діяльностей, що потребують тривалого напруження уваги, швидкого аналізу інформації та точності дій — наприклад, для авіадиспетчерів, машиністів, водіїв, операторів та військових спеціалістів.

Таким чином, тест Бурдона—Акімова є цінною діагностичною методикою, що дає можливість комплексно та об'єктивно дослідити властивості уваги і

визначити рівень психічної працездатності. Його застосування сприяє глибшому розумінню індивідуальних когнітивних ресурсів людини, що може слугувати основою для організації корекційних програм, оптимізації навчальних процесів і професійного відбору.

Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плучика, Г. Келермана та Г. Конте дана методика використана для діагностики системи психологічних захистів особистості, що є критично важливим для розуміння того, як індивід справляється з деструктивним впливом внутрішньої критики. В основі опитувальника лежить психоеволюційна теорія Р. Плучика, яка пов'язує певні емоції з конкретними захисними механізмами.

Методика для кількісної та якісної оцінки восьми основних механізмів психологічного захисту, які людина несвідомо застосовує для нівелювання тривоги, внутрішніх конфліктів та негативних переживань, спричинених самокритикою.

Опитувальник містить 92 твердження, на які досліджуваній має відповісти «так» (якщо згоден) або «ні». Кожне твердження відповідає певній шкалі захисту. Методика має 8 шкал.

Методика є ефективним інструментом у роботі з широким спектром вікових груп, оскільки дозволяє виявити несвідомі патерни реагування на стресові фактори та внутрішні конфлікти. У підлітковому віці вона допомагає відстежити процес формування адаптивних механізмів психіки та виявити схильність до неадаптивних форм захисту, як-от регресія чи заперечення. У дорослих методика дає змогу оцінити рівень особистісної зрілості та психологічної стійкості до кризових ситуацій, що є критично важливим для професійної діяльності в умовах високого емоційного напруження — наприклад, для психологів, медичних працівників, керівників та фахівців екстрених служб.

Таким чином, опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р. Плучика, Г. Келермана та Г. Конте є цінною діагностичною методикою, що дає можливість комплексно та об'єктивно дослідити ієрархію механізмів психологічного захисту та визначити рівень напруженості особистісних ресурсів. Його

застосування сприяє глибшому розумінню індивідуальної структури внутрішнього світу людини, що слугує надійним підґрунтям для розробки психокорекційних програм, спрямованих на заміну деструктивної внутрішньої критики конструктивними стратегіями самопідтримки та емоційної саморегуляції.

2.2. Аналіз результатів та обговорення ефективності самонавіювання

Метою дослідження за методикою **Шкала самовизначення» Кілпатріка і Кантріла** є вивчення самовизначеності та вмотивованості на результат у всіх випробуваних, порівняння отриманих даних та надання загальної характеристики. Матеріали: Аркуш паперу А 4 з візуалізованими сходами та інструкцією для виконання завдання; ручка.

Відрізки: 2020 рік, 2025 рік, 2026 рік.

Дослідження проводилося в індивідуальному порядку для уникнення можливого впливу випробуваних одне на одного. Зведені результати дослідження вказані в Додатку А.

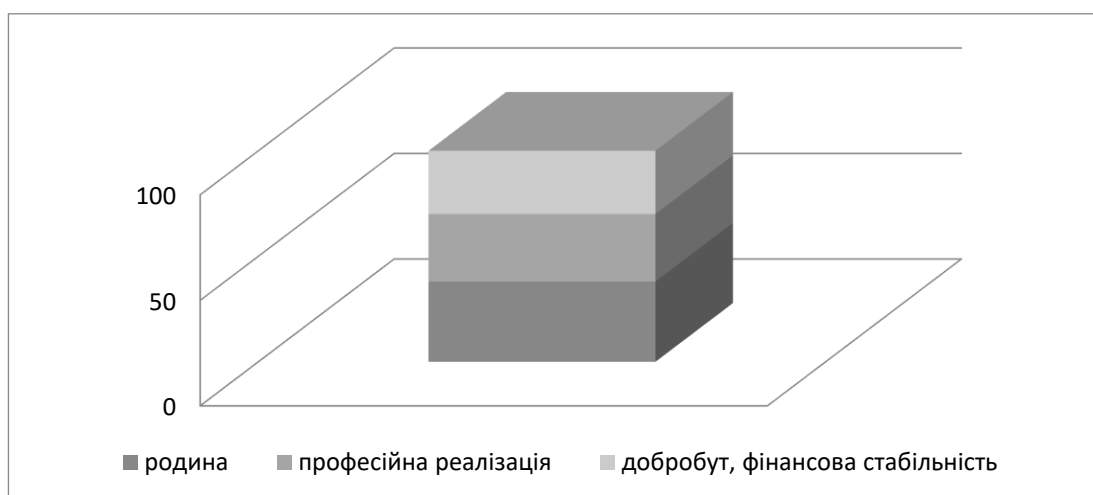


Рис. 2.1. Ідеальний спосіб життя

Відповідно до аналізу результатів в змісті позитивних аспектів життя та самовизначення, важливими є родинний затишок, професійна реалізація та

фінансовий добробут. Ці три аспекти є рівнозначними за важливістю, та детермінуватимуть подальше професійне, творче зростання, сприятимуть реалізації інтересів, потреб.

У векторі негативних детермінант варто звернути увагу на такі елементи, що представлені на рисунку 2.2:

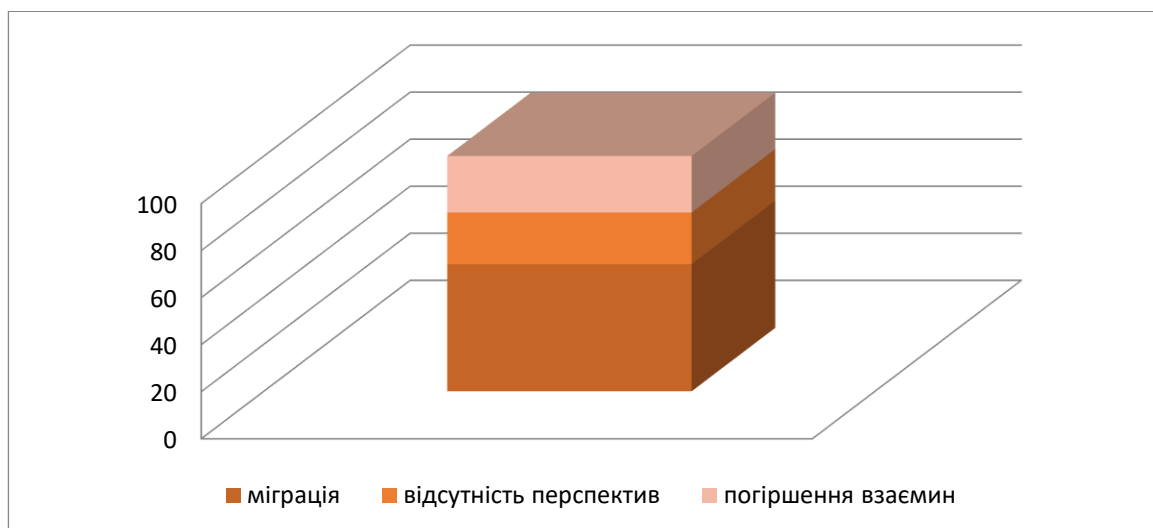


Рис. 2.2 Найгірший спосіб життя

Визначальним негативним аспектом є зміна місця проживання, вимушена міграція в пошуку стабільного життя; на другому та третьому місці є погіршення взаємин з оточуючими (відсутність комунікації, підтримки) та відсутність перспектив професійного розвитку фінансової стабільності.

Порівнюючи актуальну ситуацію, наявна певна стратегія обирати проміжну позицію між двома «полюсами» (6 та 7 ступені). Людина орієнтована на досягнення позитивного результату в наступні 3 роки, завдяки наполегливості, лідерським якостям, вмотивованості на результат, що допоможе досліджуванам зайняти ступінь максимально наближену до «позитивного полюсу».

З аналізу отриманих результатів та їх узагальнення у всіх випробуваних можливо дійти таких висновків, що представлено на рисунку 2.3:

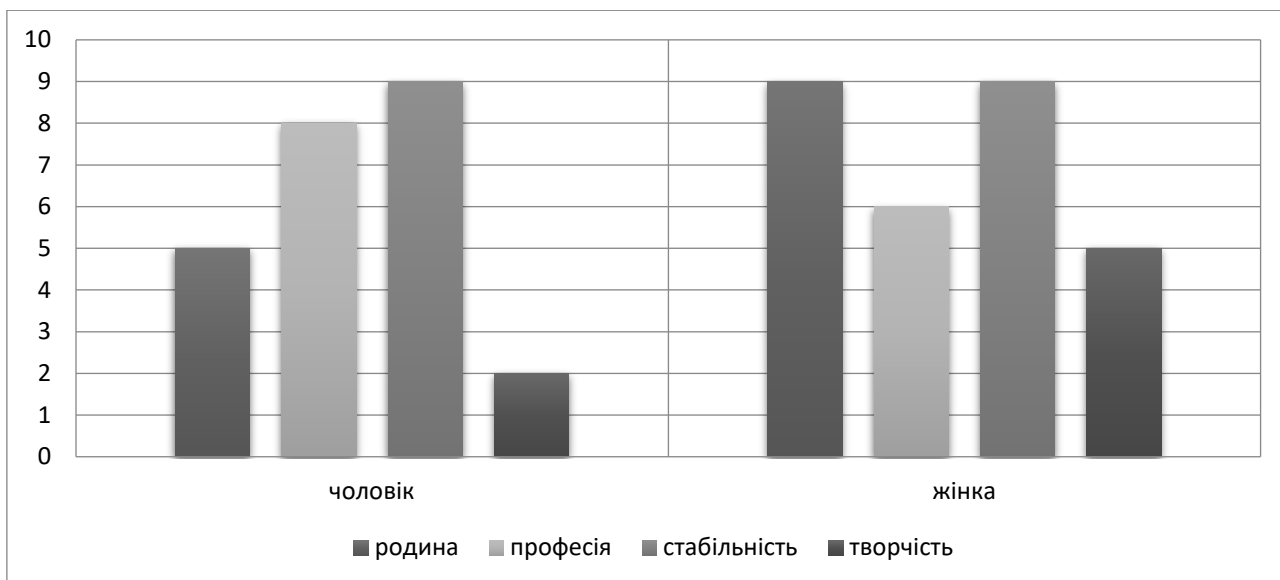


Рис. 2.3. Ідеальний спосіб життя у розумінні випробуваних

З інтерпретації результатів встановлено, що:

- Для чоловіків ієрархія позитивних аспектів є такою: стабільність життя, професійний розвиток, створення родини та творчого потенціалу;
- Для жінок, особливість ієрархії позитивного полюсу є: стабільність життя та створення родини, що є провідними аспектами; надалі – кар'єра та професійний розвиток, фінансова стабільність; творчий розвиток.

«Негативний полюс» становить такі положення у досліджуваних:

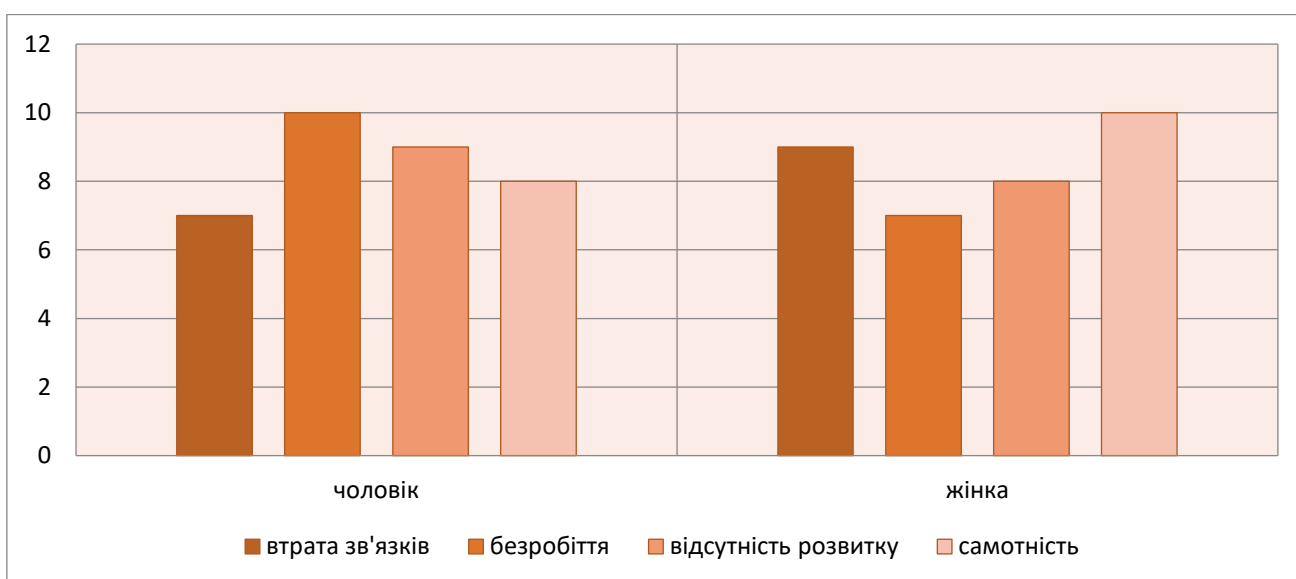


Рис. 2.4. Найгірший спосіб життя у розумінні випробуваних

В інтерпретації можливо дійти висновку:

- Для чоловіків – провідними ризиками є безробіття та неможливість розвитку; відсутність родини та втрата усталеної взаємодії також є важливими;
- Для жінок провідними є чинник самотності та втрати зв'язків з родиною та близькими; відсутність розвитку особистості та безробіття.

Аналіз даних усієї вибірки (n=27) свідчить, що у 2025 році 81% досліджуваних оцінюють свій стан як «проміжний» (6–7 балів), що вказує на стабілізацію психологічного стану порівняно з 2020 роком, де переважали оцінки 4–5 балів (нижче середнього)". 100% досліджуваних орієнтовані на досягнення динамічного результату та максимального наближення до «позитивного полюсу» у 2026 році (що може вказувати на самоорганізованість, оптимізм, вмотивованість та цілеспрямованість).

Загалом результати дослідження за методикою «Шкала самовизначення» Кілпатріка і Кантріла серед всієї вибірки з 27 осіб дозволяє виявити низку спільних тенденцій. Переважна більшість досліджуваних (близько 80%) демонструє позитивну динаміку рівня самовизначення у часовому вимірі, що проявляється у поступовому зростанні показників від 2020 до 2025 року та орієнтації на вищі значення у прогнозі на 2026 рік. Усі респонденти без винятку виявляють спрямованість на досягнення більшої життєвої задоволеності, стабільності та самореалізації у майбутньому, що свідчить про наявність мотивації до змін і внутрішнього потенціалу розвитку.

Для додаткової вибірки характерною є проміжна стратегія самовизначення, яка поєднує усвідомлення реальних труднощів і обмежень теперішнього періоду з прагненням до покращення якості життя у перспективі. Така позиція може розглядатися як адаптивна форма реагування на соціально-психологічні виклики, що передбачає збереження оптимізму за умов нестабільності. Виявлені також певні гендерні особливості у змісті «позитивного полюсу»: жінки частіше пов'язують бажаний спосіб життя зі стабільністю міжособистісних стосунків, родинним благополуччям та емоційною безпекою,

тоді як для чоловіків більш значущими є професійна реалізація, автономність і відчуття контролю над власним життям.

Особливу увагу привертає той факт, що незважаючи на різний віковий склад вибірки (від 23 до 55 років), спостерігається однаковість у високих прогностичних очікуваннях на 2026 рік. Це підтверджує гіпотезу про те, що самонавіювання та позитивне проектування майбутнього виступають захисним механізмом, який дозволяє особистості долати тиск внутрішньої критики та зовнішньої нестабільності. Висока вмотивованість на результат (майже у всіх респондентів спостерігається ріст на 2-3 позиції у прогнозі) свідчить про активне формування ресурсної самопідтримки як стратегії виживання та розвитку.

Відповідно до методики «Будинок. Дерево. Людина» Дж. Бука, що призначена для визначення самостворення, самооцінки, взаємин із оточуючими людьми, серед досліджуваних отримано такі результати.

За результатами проведення проєктивної методики «Будинок. Дерево. Людина» Дж. Бука серед усієї вибірки досліджуваних ($n=27$) було здійснено якісний та кількісний аналіз графічних індикаторів, що дозволило виявити загальні тенденції самостворення, емоційного стану та особливостей внутрішньої критики респондентів.

За результатами аналізу проєктивних малюнків, виконаних респондентами за методикою «Будинок. Дерево. Людина» Дж. Бука, було виявлено низку спільних та індивідуально-типологічних особливостей, що стосуються самостворення, емоційного стану та характеру взаємодії з соціальним оточенням. Загалом малюнки відзначалися достатнім рівнем деталізації, проте у більшості випадків простежувалися ознаки емоційної напруги, тривожності та внутрішньої невизначеності.

У більшості досліджуваних першим зображуваним об'єктом був будинок, що може свідчити про актуалізацію потреби у безпеці, стабільності та захисті. Будинки часто розташовувалися у центральній або дещо зміщеній частині аркуша, нерідко на задньому плані, що інтерпретується як відчуття дистанційованості від бажаного стану психологічного комфорту. У частини осіб

спостерігалася відсутність або слабе позначення фундаменту, зачинені двері, відсутність доріжки до будинку, що може вказувати на труднощі у встановленні контактів, переживання відчуженості та невпевненість у можливості контролювати події власного життя. Разом із тим у кількох малюнках акцентовано дах або контури стін, що свідчить про прагнення до самозахисту та збереження внутрішніх меж.

Другим за частотою першим зображуваним об'єктом було дерево. У цих випадках дерево виступало символом внутрішнього ресурсу та життєвої енергії, проте у більшості малюнків воно зображувалося молодим або нестійким, нерідко без коріння чи чітко позначеної лінії землі. Така особливість може інтерпретуватися як відчуття нестачі опори, залежність від зовнішніх обставин, а також потреба у підтримці. Асиметрія крони, нахил стовбура вліво або вправо свідчили про переживання внутрішніх конфліктів, орієнтацію на минулий досвід або тривогу щодо майбутнього. В окремих випадках досліджувані коментували дерево як «молоде», «ще не зміцніле», що додатково підкреслює стан психологічної вразливості.

Зображення людини у малюнках здебільшого виконувалося останнім, що може свідчити про складність самопрезентації та певну зосередженість на зовнішніх умовах існування. Фігури часто розташовувалися у нижній частині аркуша, мали спрощені або схематичні риси, що вказує на зниження життєвого тону, емоційне виснаження або невпевненість у власних можливостях. У частини досліджуваних відзначалися диспропорції тіла (збільшена голова, укорочені або прижаті до тулуба руки, відсутність ніг), які можуть бути ознаками внутрішнього напруження, невирішених рольових конфліктів та труднощів у соціальній реалізації.

Вираз обличчя зображених людей переважно характеризувався як нейтральний або сумний; навіть за наявності посмішки досліджувані нерідко зазначали, що настрій персонажа не відповідає зовнішньому виразу. Це може вказувати на тенденцію до приховування власних емоцій, прагнення відповідати соціальним очікуванням за одночасного переживання внутрішнього

дискомфорту. Додаткові деталі (акцент на очах, волоссі, одязі, аксесуарах) у низці випадків інтерпретуються як підвищена тривожність, залежність від зовнішньої оцінки або прагнення до контролю над образом «Я».

Загальне композиційне розташування об'єктів на аркуші у більшості робіт характеризується центричністю та обмеженим використанням простору, що може свідчити про зосередженість досліджуваних на власних переживаннях, труднощі у плануванні майбутнього та обмежене бачення перспектив. Водночас наявність у частині малюнків додаткових позитивних символів (сонце, листя, квіти) може розглядатися як ознака збереження надії на покращення життєвої ситуації та внутрішнього потенціалу до відновлення.

Таким чином, результати дослідження за методикою «Будинок. Дерево. Людина» Дж. Бука у вибірці з 27 осіб вказують на переважання станів емоційної напруги, потреби у підтримці та безпеці, а також на наявність внутрішніх ресурсів, які поки що не повною мірою реалізовані. Отримані дані узгоджуються з результатами методики самовизначення та доповнюють загальну психологічну характеристику досліджуваних.

Отримані дані підтверджують необхідність впровадження програми самонавіювання як механізму переходу від деструктивної самокритики (яку ми бачимо у графічних диспропорціях та сумних образах) до ресурсної само підтримки.

Аналіз результатів дослідження стійкості та розподілу уваги за **методом Бурдона–Акімова** серед усієї вибірки ($n = 27$) дозволив оцінити когнітивний компонент ресурсного потенціалу досліджуваних, їхню психофізіологічну витривалість та здатність до концентрації в умовах монотонної діяльності.

Загальні статистичні показники по групі свідчать про переважання високого та достатнього рівнів розвитку уваги (див. Додаток Є). Високий рівень стійкості (52% вибірки — 14 осіб): характеризується коефіцієнтом правильності $(B) > 0,97$ та стабільною кривою працездатності. Ці респонденти демонструють високу точність та швидкість обробки інформації, що вказує на сформовані механізми самоконтролю та значний енергетичний ресурс психіки.

- Достатній рівень (37% вибірки — 10 осіб): зафіксовано показники в межах 0,95–0,96. Спостерігаються незначні коливання продуктивності на середніх етапах тестування, що може бути пов'язано з процесом «впрацьовування» або тимчасовим виснаженням, яке успішно компенсується вольовими зусиллями.
- Середній рівень (11% вибірки — 3 особи): показники $B < 0,94$. Дана група відзначається підвищеною чутливістю до втоми та впливу емоційного напруження, що призводить до зниження концентрації наприкінці роботи.

Розподіл вибірки за рівнями розвитку стійкості уваги представлено на рис.

2.5

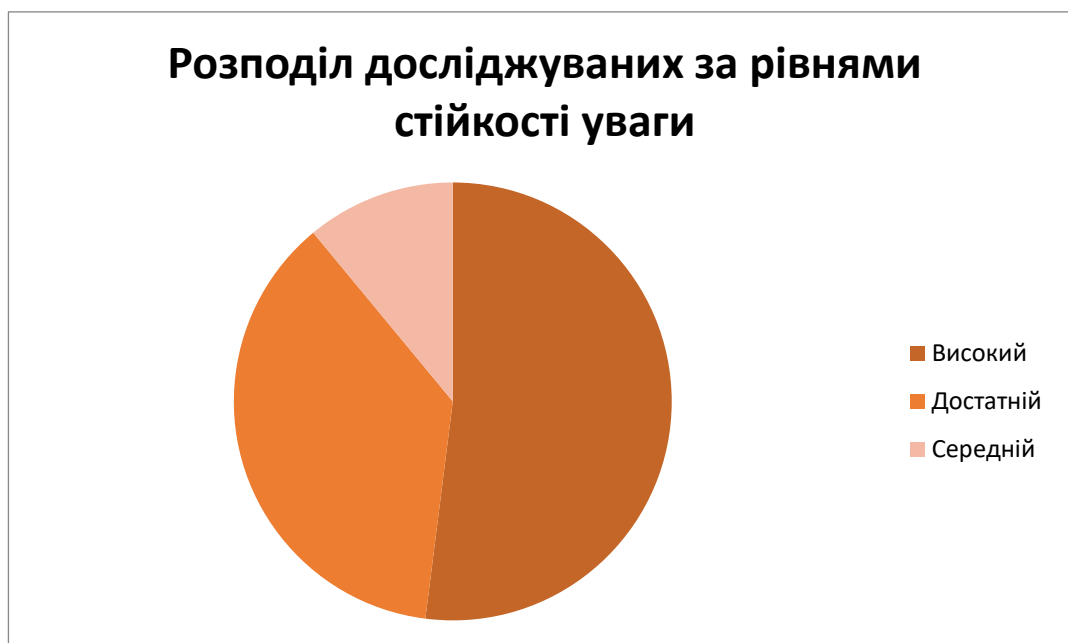


Рис.2.5 Розподіл досліджуваних за рівнями стійкості уваги

Якісний аналіз динаміки працездатності (за графіками «кривих змін стійкості уваги») дозволив виділити три типові стратегії діяльності досліджуваних:

1. Стратегія «Стабільної продуктивності» (переважає у чоловіків та жінок віком 25–35 років): мінімальні коливання кривої впродовж усіх 10 хвилин. Це свідчить про високу адаптивність та готовність до тривалих інтелектуальних навантажень.

2. Стратегія «Адаптаційного піку» (характерна для пані Євгенії, пана Сергія та ще 8 осіб): зниження точності на 3–6 хвиликах (показники 0,88–0,92) з подальшим повним відновленням до 1,0. Це вказує на потребу у додатковому часі для адаптації до умов діяльності, після чого внутрішні ресурси саморегуляції дозволяють досягти максимальної ефективності.

3. Стратегія «Втомлюваності» (частіше зустрічається у старшій віковій групі 45+): поступове зниження коефіцієнта правильності до кінця 10-ї хвилини (наприклад, у пана Ігоря та пана Івана). Це відображає виснаження когнітивного ресурсу та потребу у впровадженні технік самонавіювання для підтримки працездатності.

Коефіцієнт ефективності (Е) по всій вибірці варіює в межах 101,93–126,92, що підтверджує достатній темп психічних процесів. Отримані дані корелюють із результатами проєктивної методики «Будинок. Дерево. Людина»: особи з чіткими та деталізованими малюнками продемонстрували вищі показники стійкості уваги, тоді як респонденти зі схематичними або «відчуженими» образами мають схильність до швидшої втомлюваності та зниження концентрації.

Таким чином, результати за методом Бурдона–Акімова підтверджують, що більшість досліджуваних мають необхідний когнітивний базис для трансформації внутрішньої критики, проте частина вибірки потребує спеціальної психокорекційної підтримки для підвищення стійкості до емоційного та розумового виснаження, що узгоджується з результатами попередніх методик і доповнює загальну психологічну характеристику вибірки. Детальні показники отримані за методом Бурдона–Акімова кількох осіб наведені в додатку Є.

Останнім етапом констатувального експерименту стало дослідження ієрархії механізмів психологічного захисту за допомогою опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плучика, Г. Келермана та Г. Конте. Дана методика дозволила виявити, які саме несвідомі стратегії використовують досліджувані ($n = 27$) для нівелювання впливу внутрішньої критики та збереження психологічного комфорту.

Узагальнені результати за всією вибіркою свідчать про те, що найбільш «напруженими» (тими, що використовуються найчастіше) є такі механізми (рис. 2.11):

1. Раціоналізація (Інтелектуалізація) — виявлена у 68% досліджуваних. Це свідчить про тенденцію респондентів логічно виправдовувати власні невдачі або критичні зауваження, намагаючись дистанціюватися від болючих емоцій. У контексті нашого дослідження це підтверджує орієнтацію на інтелектуальний аналіз ситуації, що було помічено і в методиці Бурдона–Акімова.

2. Заперечення — виявлене у 45% вибірки. Досліджувані несвідомо ігнорують інформацію, яка суперечить їхньому позитивному образу «Я», що може бути формою захисту від надмірної самокритики.

3. Проекція — спостерігається у 38% осіб. Власні критичні імпульси та невдоволення собою приписуються оточуючим, що корелює з результатами методики «Будинок. Дерево. Людина» (відчуття відчуженості та ворожості середовища).

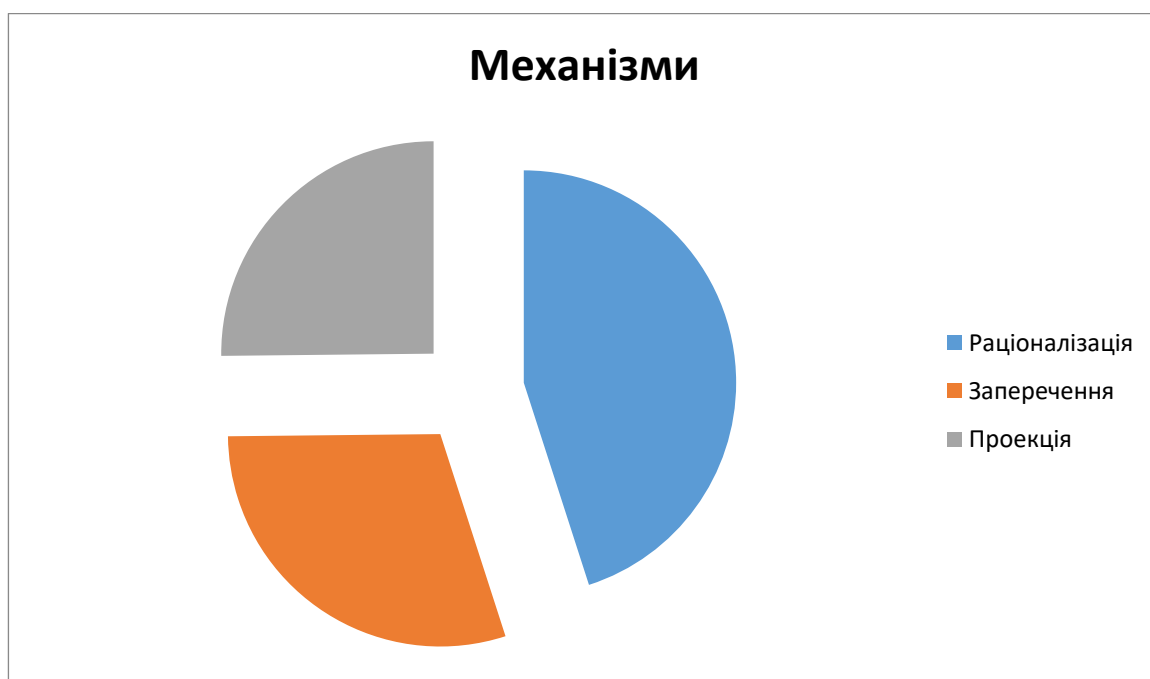


Рис 2.6 Механізми що найчастіше використовуються

Менш поширеними, проте значущими для окремих груп, виявилися механізми регресії (частіше у молодих спеціалістів до 30 років) та компенсації (у старшої вікової групи, 45+ років).

Аналіз індивідуальних профілів (Додаток Ж) показав, що особи з високим рівнем самовизначення (за Кілпатріком-Кантрілом) частіше використовують адаптивні захисти (раціоналізація, компенсація), тоді як особи з низькою життєвою перспективою схильні до деструктивних захистів, таких як витіснення та заміщення.

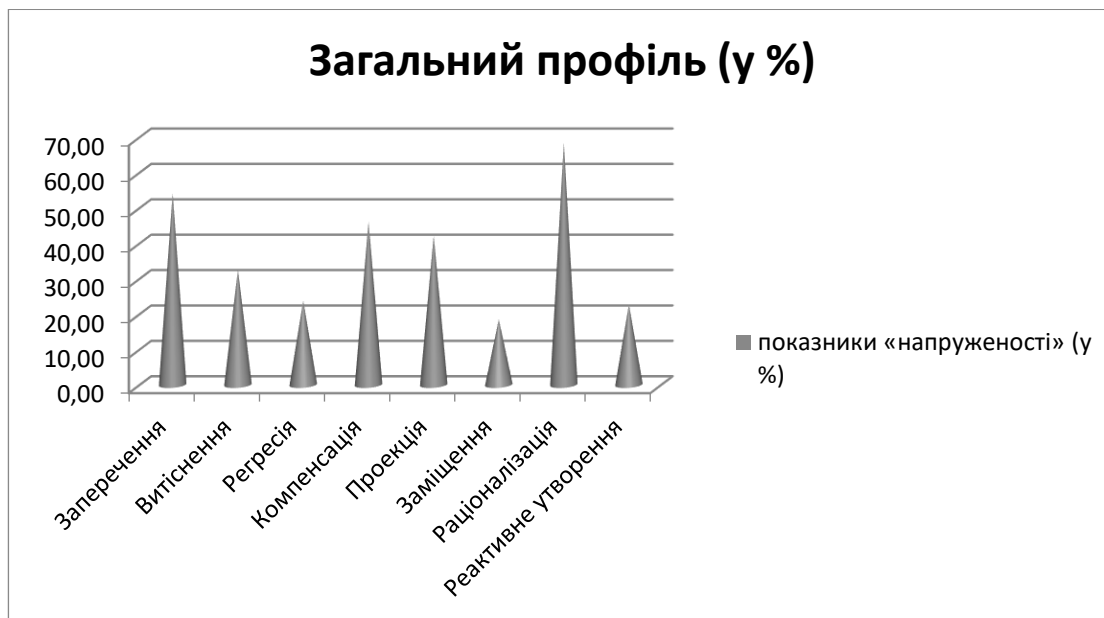


Рис 2.7 8 шкал методики «Індекс життєвого стилю»

Як видно з рис. 2.7, профіль психологічного захисту досліджуваних має виражені піки за шкалами "Раціоналізація" та "Заперечення". Це свідчить про те, що більшість респондентів намагаються впоратися з внутрішньою критикою шляхом логічного знецінення негативних емоцій або простого ігнорування внутрішніх конфліктів. Високий рівень раціоналізації є позитивним прогностичним фактором для нашого дослідження, оскільки методи самонавіювання найкраще сприймаються саме тими особами, які звикли до логічної обробки інформації та інтелектуального контролю.

Таким чином, отримані дані за методикою LSI дозволяють стверджувати, що система психологічних захистів досліджуваних наразі спрямована переважно на уникнення гострих конфліктів із «внутрішнім критиком», а не на його конструктивну трансформацію. Це обґрунтовує доцільність розробки програми самонавіювання, яка допоможе перевести несвідомі захисні реакції у свідому стратегію ресурсної само підтримки

Висновок до розділу II

У другому розділі було проведено комплексне емпіричне дослідження психологічних особливостей вибірки ($n=27$) з метою виявлення специфіки функціонування внутрішньої критики та наявних ресурсів особистості. На етапі організації дослідження було визначено його структуру, підібрано валідні психодіагностичні інструменти, сформовано процедуру проведення та обґрунтовано критерії оцінювання результатів. Це забезпечило достовірність подальших висновків і можливість відстеження якісних та кількісних змін у перебігу внутрішніх процесів. На основі проведеного аналізу отримано такі висновки:

Діагностовано стан внутрішньої напруги та тривожності. Результати проективної методики «Будинок. Дерево. Людина» засвідчили наявність емоційного виснаження, відчуття відчуженості та дефіциту внутрішньої опори у більшості респондентів. Малюнки виявили «зони конфлікту», пов'язані з незадоволеними потребами у безпеці та визнанні, що є прямим наслідком тиску деструктивної внутрішньої критики.

Виявлено високий мотиваційний та когнітивний ресурс. Незважаючи на емоційну напругу, результати за методикою Кілпатріка-Кантріла продемонстрували високий рівень оптимізму та орієнтацію 100% досліджуваних на позитивні зміни у майбутньому. Когнітивний базис (за методом Бурдона-Акімова) у 89% вибірки відповідає високому та достатньому рівням, що свідчить про здатність до концентрації та вольової регуляції діяльності.

Визначено домінуючі стратегії психологічного захисту. Методика LSI показала переважання «Раціоналізації» (68%) та «Заперечення» (45%). Це вказує на те, що особистість намагається інтелектуально контролювати внутрішнього критика, але не трансформує його. Високий показник раціоналізації є ключовим прогностичним фактором, який підтверджує, що вербальні методи самонавіювання будуть ефективно сприйняті цією групою.

Обґрунтовано необхідність корекційного впливу. Аналіз усіх методик у сукупності виявив протиріччя між високими життєвими цілями досліджуваних та їхнім актуальним емоційним станом (тривога, самотність, втома). Це підтверджує необхідність впровадження спеціальної програми самонавіювання, спрямованої на трансформацію деструктивного внутрішнього діалогу у систему ресурсної самопідтримки.

Застосування методики виявилось дієвим і в контексті підвищення ресурсної стійкості: досліджувані краще адаптувались до завдань, демонстрували стабільнішу концентрацію та швидше входили у продуктивний робочий стан.

Отримані емпіричні дані загалом підтверджують теоретичні припущення про взаємозв'язок між самонавіюванням і зменшенням деструктивної внутрішньої критики. Зроблені спостереження свідчать, що навіть короткотривала практика може давати помітні позитивні результати, якщо формули є індивідуально підібраними, достатньо конкретними та використовуються регулярно.

Таким чином, результати емпіричного етапу дослідження стали підґрунтям для розробки та впровадження програми психологічної корекції, опис якої представлено у наступному розділі.

РОЗДІЛ III. МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ВНУТРІШНЬОЇ КРИТИКИ

3.1. Основні методики самонавіювання та аутопідтверджень

Основні методики самонавіювання та аутопідтверджень ґрунтуються на свідомому використанні вербальних формул, які спрямовані на зміну внутрішнього діалогу, посилення відчуття контролю над власними емоційними реакціями та поступову трансформацію негативних переконань про себе. Їхня дія базується на тому, що повторювані твердження, які людина промовляє подумки або вголос, починають впливати на емоційні стани, інтерпретацію ситуацій та поведінкові реакції. У рамках психологічної практики самонавіювання розглядається як метод, що допомагає замінити автоматичні самокритичні думки більш конструктивними, а аутопідтвердження — як спосіб формування стійкої внутрішньої підтримки та здорової самооцінки.

Однією з найпоширеніших методик є використання позитивних формул самонавіювання, які ґрунтуються на коротких і чітких твердженнях, орієнтованих на бажаний емоційний стан або поведінковий результат. Такі формули повинні бути реалістичними, відповідати особистісному досвіду й не викликати внутрішнього спротиву [18]. До них належать твердження типу «я здатний долати труднощі», «я можу спокійно реагувати на складні ситуації», «я маю право на помилку». Їхній ефект посилюється за умов регулярного повторення у моменти підвищеної тривоги або внутрішньої напруги, що дозволяє поступово зміцнити позитивні когнітивні установки.

Інша методика полягає у використанні раціонально—емоційних формул, що спрямовані на корекцію викривлених переконань. У цьому випадку людина спочатку ідентифікує негативну автоматичну думку, а потім замінює її твердженням, яке відображає більш об'єктивний погляд на ситуацію. Наприклад, замість самозвинувачувальної думки «я нічого не можу зробити правильно»

формується м'яке, але точне твердження: «я можу помилятися, але це не визначає моєї цінності як особистості». Така техніка допомагає зменшувати інтенсивність внутрішньої критики та запобігати надмірному узагальненню негативних оцінок.

Методика аутопідтверджень, на відміну від класичного самонавіювання, робить акцент не на впливі на поведінкові реакції, а на підтриманні базового почуття власної цінності. Аутопідтвердження спрямовані на активацію внутрішніх ресурсів, нагадування про власні позитивні риси, здібності й попередні досягнення [2]. Такі твердження можуть включати фрази типу «я цінний незалежно від чужих оцінок», «у мене є достатньо внутрішніх сил, щоб впоратися з труднощами», «я заслуговую на повагу й турботу». Їх застосовують у періоди високого стресу, коли внутрішня критика посилюється й починає домінувати над раціональним мисленням.

Існує також техніка візуально-вербального самонавіювання, яка поєднує фрази підтримки з уявними образами. Людина створює ментальну картинку, що символізує спокій, стабільність чи внутрішню силу, і супроводжує її відповідним твердженням. Це дозволяє залучити одночасно когнітивні та емоційні механізми, роблячи процес самонавіювання більш глибоким та переконливим.

Додатково застосовують метод письмового самонавіювання, коли твердження записуються в щоденнику або на окремих нагадувальних картках. Записані фрази легше структурувати, вони зберігають стійкіший слід у пам'яті й дозволяють повертатися до них за потреби [25]. Для людей з вираженою внутрішньою критикою письмова форма часто стає першою безпечною точкою контакту з новим типом внутрішнього діалогу, оскільки вона дозволяє зменшити внутрішній опір і поступово інтегрувати аутопідтвердження у повсякденну діяльність.

Таким чином, методики самонавіювання та аутопідтверджень спрямовані на перебудову внутрішнього мовлення, формування підтримувальних переконань і зниження інтенсивності негативних реакцій. Їхня ефективність залежить від регулярності практики, відповідності тверджень реальному досвіду

людини й готовності до усвідомленої роботи з власними емоціями. У комплексі ці методи сприяють зміцненню психологічної стійкості та формуванню здорового ставлення до себе.

3.2. Психологічні практики розвитку ресурсної самопідтримки

Розвиток ресурсної самопідтримки є важливою складовою процесу трансформації внутрішньої критики, оскільки дає змогу людині формувати внутрішню опору, стабілізувати емоційний стан та відновлювати відчуття особистої компетентності навіть у стресових ситуаціях. Під ресурсною самопідтримкою розуміють здатність людини свідомо активувати внутрішні психологічні, емоційні, когнітивні та тілесні ресурси, які допомагають зменшувати вплив самокритичних думок і підтримувати збалансований стан. Психологічні практики цього напрямку спрямовані на формування навички м'якого, доброзичливого ставлення до себе, розвиток внутрішньої мотивації, а також зміцнення механізмів саморегуляції.

Першим кроком у роботі з формування самопідтримки є визначення індивідуальних ресурсів [10]. Для цього застосовують коротке діагностичне опитування, у процесі якого людина пригадує досвіди, що викликали у неї відчуття сили, впевненості, тепла чи внутрішнього спокою. До таких ресурсів можуть належати спогади про позитивні події, підтримувальні стосунки, досягнення, улюблені активності або навіть специфічні тілесні відчуття, що асоціюються з безпекою. На основі таких відповідей складається індивідуальна «ресурсна карта» – узагальнений опис тих внутрішніх опор, на які людина може опиратися у моменти посиленої внутрішньої критики. Створення такої карти має суттєве значення, адже дозволяє людині перейти від абстрактного уявлення про підтримку до конкретних образів і практик, доступних у реальному житті.

Одним із найбільш ефективних інструментів розвитку ресурсної самопідтримки є техніка ресурсної візуалізації. Вона полягає у свідомому

створенні внутрішнього образу, який уособлює відчуття сили й безпеки. Це може бути світловий образ, уявне місце, внутрішній символ чи фігура, що викликає відчуття спокою. Практика починається з короткого розслаблення, глибокого дихання та концентрації уваги на відчуттях у тілі. Далі людині пропонується уявити ресурсний образ і поступово наповнювати його деталями: кольором, рухом, температурою, звуками чи відчуттями [19]. Головна мета полягає в тому, щоб образ став достатньо реалістичним і асоціювався з підтримкою. Регулярне повторення візуалізації допомагає людині швидше переходити від стану критичного напруження до стану внутрішньої рівноваги.

Важливою складовою самопідтримки є робота з вербальними ресурсами – короткими фразами, які допомагають трансформувати внутрішній діалог. На відміну від загальних позитивних тверджень, ресурсні фрази формуються індивідуально під конкретні переживання людини та орієнтуються на її реалістичні можливості. Наприклад, замість широких фраз про абсолютну впевненість використовуються формулювання на кшталт: «Я можу впоратися з цим крок за кроком», «Мені зараз важко, але я підтримую себе», «Моя реакція не робить мене слабким, вона показує, що мені важливо». Повторюються такі формули декілька разів на день, особливо у моменти активації внутрішньої критики. Ключовим є те, що ці фрази мають звучати природно, без внутрішнього спротиву.

У структурі ресурсної самопідтримки значне місце займають тілесні практики. Вони ґрунтуються на тому, що внутрішня критика часто супроводжується соматичними проявами – напругою, пришвидшеним диханням, стисканням у грудях [13]. Найпоширеніші техніки включають короткі дихальні цикли, вправи на розслаблення окремих м'язових груп, техніку «якорення» (легкий символічний дотик, що асоціюється зі спокоєм), а також методи м'якого руху. Такі вправи дають можливість швидко повернути увагу в тіло й перейти зі стану внутрішнього тиску до стану присутності й контролю. Ключовим є регулярність навіть коротких практик, які за кілька тижнів допомагають сформувати стабільний тілесний рефлекс на самопідтримку.

Письмові техніки також відіграють вагомую роль у зміцненні ресурсності. До найбільш ефективних належать «ресурсний щоденник», техніка «переозначення критичних думок» та метод фіксації доказів власної компетентності. У ресурсному щоденнику людина щодня записує ситуації, що викликали напруження, реакцію внутрішнього критика та власну відповідь, яка допомогла пом'якшити цей стан. Опис таких моментів формує спостережливість і навичку свідомо переключатися на підтримувальну позицію. Письмові вправи також допомагають побачити накопичену динаміку змін, що посилює мотивацію до подальшої роботи.

Додаткову ефективність дає застосування групових форм роботи. У груповому форматі учасники можуть обмінюватися підтримувальними висловлюваннями, спільно виконувати короткі візуалізаційні та дихальні вправи, а також створювати колективний перелік ресурсних фраз. Групова взаємодія знижує відчуття ізолюваності, допомагає прийняти власні переживання як нормальний досвід і формує атмосферу співпричетності, яка сама по собі є потужним ресурсом.

Усі вищезазначені практики доцільно впроваджувати у поетапній структурі: перший етап – діагностика та визначення індивідуальних ресурсів; другий – освоєння базових технік (візуалізація, вербальні фрази, дихальні вправи); третій – закріплення практик у щоденному режимі; четвертий – інтеграція результатів у поведінку та формування довгострокового плану самопідтримки. Такий послідовний підхід дозволяє сформувати гнучку, але стійку систему внутрішніх механізмів, що знижують інтенсивність внутрішньої критики та сприяють здоровому емоційному функціонуванню [10].

Загалом психологічні практики розвитку ресурсної самопідтримки спрямовані на створення нового типу внутрішнього діалогу – не осудливого чи знецінювального, а підтримувального, м'якого й конструктивного. Формування такого діалогу допомагає людині зменшувати частоту та силу критичних думок, відновлювати спокій після емоційних навантажень і розвивати здатність до більш свідомого ставлення до власних переживань. Саме ці якості становлять

основу успішної трансформації внутрішньої критики та сприяють підвищенню психологічної стійкості в повсякденному житті.

3.3. Роль усвідомленості та емоційного регулювання у трансформації внутрішньої критики

Роль усвідомленості та емоційного регулювання у трансформації внутрішньої критики розкривається через їхній спільний вплив на сприйняття внутрішнього діалогу, мобілізацію ресурсів уваги та зміну автоматичних реакцій на внутрішні думки. Усвідомленість (майндфулнес) дозволяє людині відсторонитися від ідентифікації з критичними думками, бачити їх як тимчасові ментальні явища, а не як остаточну істину; це створює простір для вибору іншої реакції замість автоматичного посилення самокритики. Емоційне регулювання забезпечує інструментарій для м'якого зниження афективної інтенсивності, з якою пов'язана критика, і формування стабільніших, менш реактивних станів, що сприяє інтеграції конструктивної зворотної інформації без самозвинувачення [14]. У сукупності усвідомленість і навчення стратегіям емоційного регулювання змінюють якість внутрішнього діалогу: від жорсткої, каральної моделі до допитливої, підтримувальної позиції, що дозволяє зберігати мотивацію і адаптивність у процесі саморефлексії.

Механізм дії усвідомленості полягає в двох ключових процесах: десентизації та метаперцепції. Десентизація зменшує емоційну реактивність на критичні думки через систематичну практику спостереження за ними без оцінювання; метаперцепція – це здатність «бачити» власні думки як такі, що виникають у свідомості, а не як абсолютне відображення реальності [18]. Тренування майндфулнес—самосвідомості (короткі щоденні сесії зосередження на диханні, тілесних відчуттях або поточних думках) поступово підвищує дистанцію між думкою і особистістю, що дозволяє у момент виникнення внутрішньої критики застосувати вибірккову стратегію реагування – прийняти,

перевірити факти і, за потреби, перенаправити увагу на ресурсну практику або конструктивне планування дій.

Емоційне регулювання включає набір конкретних стратегій – від покращення передумов (сон, харчування, фізична активність) до навичок онлайн—реагування (дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація, короткі регуляційні вправи). На когнітивному рівні ефективними є стратегії когнітивної переінтерпретації (рефреймінг) і нейтрального спостереження за думками; на поведінковому – застосування поведінкових експериментів і активацій, що підтверджують адекватність і корисність нових оцінок. Поєднання майндфулнес—практик з техніками емоційного регулювання дозволяє швидко знизити інтенсивність тривоги або сорому, які часто супроводжують внутрішню критику, і забезпечити можливість конструктивної обробки інформації, без втрати ресурсів на самозвинувачення [17].

Практична реалізація інтегрованого підходу передбачає поетапну програму: діагностика й ознайомлення з моделлю (усвідомлення ролі думок і емоцій у підтримці критики), базове навчання майндфулнес—мікронавичкам (3–10 хв щодня), ознайомлення з наборами емоційної регуляції (дихання, тілесні техніки, короткі методи релаксації), і нарешті – застосування інструментів у моменті виникнення критичного голосу (крок «спостереження – пауза – вибір»). Типова сесія інтегрованої програми триває 45–60 хвилин і поєднує коротку медитативну практику, тілесну регуляцію та роботу з конкретними випадками внутрішньої критики через рольові сценарії або письмові вправи; рекомендований курс – від 6 до 10 сесій із домашніми завданнями й поступовою інтенсифікацією самотійної практики.

Усвідомленість у контексті трансформації внутрішньої критики працює також як каталізатор для інших технік: вона підвищує ефективність самонавіювання, оскільки дозволяє помітити, які формули викликають внутрішній спротив і чому; вона робить тілесні практики більш адресними, бо клієнт краще відчуває, де тримається напруга; вона допомагає коригувати часові параметри інтервенції, оскільки епізоди критики часто мають короткі спалахи, і

їхнє своєчасне переривання критично важливе для збереження ресурсу. У практичному застосуванні це означає, що навчання майндфулнес—навику в початкових сесіях підвищує готовність клієнта працювати з глибшими когнітивними змінами в подальшому.

Оцінка ефективності таких інтервенцій повинна бути багатокомпонентною: кількісні шкали інтенсивності внутрішньої критики, рівня тривоги, самоспівчуття та емоційної регуляції, короткі екологічні заміри частоти виникнення критичних думок (через щоденник або цифрові логи) і поведінкові маркери (кількість активностей, соціальна взаємодія, продуктивні дії). Для валідації змін корисно проводити вимірювання на трьох етапах: перед інтервенцією, після завершення курсу (6–10 тижнів) і у віддаленій перспективі (3–6 місяців). Такий підхід дозволяє оцінити не лише моментальний ефект, а й стабільність трансформації внутрішнього діалогу.

При впровадженні методик слід враховувати індивідуальні та контекстуальні фактори: ступінь тяжкості внутрішньої критики, наявність супутніх психічних розладів, культурні особливості вираження емоцій і мовні нюанси, які можуть змінювати сприйняття технік майндфулнес і формул самопідтримки. У випадках клінічно значущих симптомів (виражена депресія, суїцидальні думки, психотичні стани) застосування технік із самостійною практикою без супроводу спеціаліста не рекомендоване; натомість інтегровані програми повинні бути адаптовані в межах клінічного супроводу [25].

На практичному рівні рекомендовано поєднувати короткі майндфулнес—практики (3–10 хв щодня) з наборами «екстрених» емоційних регуляцій (2–3 техніки по 1–3 хв), а також вбудовувати «рефлексивні вікна» – часи для письмової обробки випадків, коли внутрішня критика виявилася інтенсивною. Коли ці елементи інтегровані у щоденну рутину, клієнти зазвичай помічають зниження частоти інтенсивних критичних епізодів, підвищення здатності до самоспівчуття та більш спокійну реактивність у стресових ситуаціях.

Отже, усвідомленість і емоційне регулювання утворюють базисну пару навичок, які суттєво полегшують трансформацію внутрішньої критики:

усвідомленість відкриває простір для вибору, а емоційне регулювання забезпечує засоби для утримання ресурсного стану і переходу до конструктивного внутрішнього діалогу. Інтеграція цих підходів у структуровані програми з чіткими інструкціями, домашніми завданнями й об'єктивними мірниками результату дозволяє досягати стійких змін у якості внутрішньої саморегуляції та підвищувати загальну психологічну стійкість особистості.

3.4. Рекомендації щодо використання самонавіювання для розвитку ресурсної самопідтримки

Самонавіювання у контексті трансформації внутрішньої критики розглядається як один із ключових інструментів формування ресурсної самопідтримки, оскільки воно дозволяє людині перебудовувати внутрішній діалог, знижувати інтенсивність автоматичних самозвинувачувальних реакцій та активізувати внутрішні когнітивні й емоційні ресурси. Його ефективність ґрунтується на регулярному використанні позитивно спрямованих, реалістичних і внутрішньо прийнятних тверджень, які сприяють формуванню здорової самооцінки та підсиленню психологічної стійкості. Рекомендації щодо застосування самонавіювання мають враховувати індивідуальні особливості людини, рівень розвитку її самокритичних установок, характер емоційного реагування та специфіку ситуацій, у яких зазвичай активізується внутрішній критик.

Практична реалізація самонавіювання починається з визначення вихідних умов, у яких перебуває особа. На першому етапі важливо окреслити індивідуальний профіль внутрішньої критики: за яких обставин вона проявляється найчастіше, які емоційні реакції провокує, які думки вважаються найбільш руйнівними та які ситуації викликають найбільший внутрішній спротив [23]. Це дає можливість підібрати підтримувальні формули, що будуть максимально релевантними та дієвими в конкретних обставинах. Важливо також

визначити особистісні ресурси, на які людина може опиратися: минулі успіхи, позитивні якості, підтримувальні стосунки, навички регуляції емоцій. Їх аналіз допомагає сформуванню так званої ресурсної основи самонавіювання – сукупності внутрішніх опор, здатних нейтралізувати дію надмірної самокритичності.

Наступним етапом є формування індивідуальних формул самонавіювання. Важливо, щоб ці фрази відповідали кільком критеріям: вони мають бути короткими, легко запам'ятовуваними, емоційно нейтральними або м'яко підтримувальними, а головне – достатньо реалістичними, щоб не викликати внутрішнього спротиву [25]. У процесі формування самонавіювання рекомендується уникати абсолютизації («я завжди», «я ніколи»), а натомість використовувати гнучкі конструкції, які допускають розвиток («я вчуся реагувати інакше», «я можу зробити наступний крок», «я дозволяю собі бути недосконалим»). Реалістичність твердження є визначальною умовою, оскільки саме вона забезпечує його психологічну прийнятність і сприяє поступовому формуванню внутрішньої підтримки замість посилення внутрішньої боротьби.

Переходячи до практики, важливо дотримуватися регулярності й послідовності застосування самонавіювання. Рекомендовано організувати щоденну структуру практики, що включає три основні часові блоки: ранковий, денний та вечірній. Ранкова практика створює емоційний і когнітивний тонус на день, допомагаючи людині налаштуватися на конструктивну взаємодію з потенційно складними ситуаціями. Денна практика виконує функцію інтервенції у моменті – використовується при появі критичних думок, різкому зростанні напруження чи у травмівних ситуаціях. Вечірня практика спрямована на закріплення досвіду, аналіз внутрішніх реакцій та оцінку ефективності застосованих формул самонавіювання. Регулярність тренування є критично важливою, оскільки лише систематичне повторення дозволяє сформувати стійкі нейронні зв'язки та забезпечити автоматизацію підтримувальної внутрішньої реакції.

Ефективність самонавіювання значно підвищується, якщо його поєднувати з тілесними сигналами або короткими техніками емоційної регуляції.

До таких методів належать глибоке дихання, м'який тілесний дотик, зміна пози, зосередження на тілесних відчуттях або використання тактильних якорів. Ці техніки допомагають заземлитися, знижують рівень фрустрації й напруги, а також підсилюють відчуття контролю над власним емоційним станом [18]. Поєднання тілесної регуляції та вербальних формул створює мультимодальну реакцію, що дозволяє ефективніше протистояти внутрішній критиці. Крім того, воно забезпечує швидке відновлення рівноваги в умовах стресу і зменшує ризик переходу самокритики у деструктивні форми самозвинувачення.

Змістовною складовою рекомендацій є поступове ускладнення практики самонавіювання. На початковому етапі використовуються лише прості фрази, спрямовані на зниження внутрішньої напруги. У подальшому до програми додаються формули, спрямовані на розвиток самоспівчуття, пом'якшення емоційних реакцій, переосмислення досвіду та формування навичок прийняття. На завершальному етапі практики можна застосовувати самонавіювання, спрямоване на формування адекватних цілей, розвиток самоорганізації та зміцнення почуття внутрішньої стабільності. Такий поетапний підхід забезпечує ефективність і адаптивність практики, дозволяючи людині рухатися у власному темпі та поступово інтегрувати нові моделі внутрішнього діалогу.

Важливою рекомендацією є ведення щоденника самонавіювання, у якому фіксуються ситуації, що активували внутрішню критику, використані формули самопідтримки та їх вплив на емоційний стан. Така форма рефлексії дозволяє відстежувати динаміку змін, виявляти тригери, що найчастіше провокують критичний внутрішній голос, та коригувати формули відповідно до нових потреб [25]. Щоденник допомагає людині бачити поступ, що є додатковим ресурсом мотивації та стійкості. Для підвищення ефективності записів рекомендується застосовувати шкали суб'єктивної інтенсивності переживань, що дозволяють оцінювати зміни у короткій та довгостроковій перспективі.

Окрему увагу необхідно звернути на етичні та психологічні обмеження використання самонавіювання. У випадках, коли внутрішня критика є надмірно інтенсивною або супроводжується клінічними ознаками депресії, тривожних

розладів чи порушеннями самооцінки, самостійне застосування самонавіювання може бути недостатнім. У таких ситуаціях рекомендується проводити практики під наглядом фахівця або інтегрувати їх у ширший терапевтичний підхід. Також не слід використовувати формули, що суперечать реальним можливостям людини чи ігнорують її актуальні емоції, оскільки це може призвести до зростання внутрішнього спротиву та посилення дискомфорту.

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що самонавіювання є дієвим інструментом розвитку ресурсної самопідтримки, здатним суттєво знижувати інтенсивність внутрішньої критики та формувати більш гнучкий, конструктивний і підтримувальний стиль внутрішнього діалогу. Його ефективність залежить від персоналізації формул, регулярності практики, поєднання з техніками емоційної регуляції та рефлексії. Використання самонавіювання в структурованій системі самодопомоги або психотерапевтичного супроводу сприяє формуванню в особистості здатності до самопідтримки, підвищує психологічну стійкість і створює підґрунтя для довготривалої трансформації внутрішнього критика.

Висновок до розділу III

У межах третього розділу досліджено комплекс методів і технік, спрямованих на трансформацію внутрішньої критики та формування адаптивних стратегій ресурсної самопідтримки, а також визначено закономірності та умови їх успішного впровадження. Детально проаналізовано механізми дії різних форм самонавіювання, аутопідтверджень, практик самоспівчуття, усвідомленості та емоційної регуляції, що у своїй сукупності утворюють цілісну систему психологічних інструментів. Встановлено, що систематичне застосування цих методів дозволяє зменшити інтенсивність внутрішніх осуджувальних реакцій, змінити негативні когнітивні схеми та сформувати більш гнучкий і підтримувальний внутрішній діалог.

Показано, що важливу роль у процесі трансформації відіграє розвиток навичок усвідомленості, які забезпечують здатність відстежувати автоматичні думки, регулювати емоційні стани та запобігати переходу внутрішньої критики у деструктивні форми. Особливе значення мають рекомендації щодо використання самонавіювання, сформовані з урахуванням індивідуального стилю мислення, актуальних психологічних потреб і рівня розвитку саморегуляційних навичок.

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1 Безпека життєдіяльності як важливий фактор в роботі психолога

Безпека життєдіяльності в професійній діяльності психолога розглядається як комплексна система заходів і принципів, що забезпечує захист фізичного, психічного і соціального благополуччя як клієнта, так і спеціаліста, та створює умови для ефективної, етичної і правомірної практики. У межах психологічної роботи поняття безпеки виходить за межі традиційних аспектів охорони праці й включає низку специфічних компонентів: забезпечення психологічної безпеки клієнта під час інтервенцій, профілактику професійного вигорання психолога, організаційну і технічну безпеку робочого простору, дотримання етичних і правових норм щодо конфіденційності й зберігання даних, а також готовність до реагування в кризових і екстрених ситуаціях. Такий цілісний підхід до безпеки створює передумови не тільки для мінімізації ризиків, але й для підвищення якості послуг шляхом системного контролю середовища та процедур на всіх етапах роботи з клієнтом.

Першим і базовим елементом є організаційна безпека робочого місця психолога: планування простору так, щоб забезпечувати приватність консультацій, відсутність сторонніх подразників, можливість швидкого виклику допомоги у разі необхідності, а також дотримання ергономічних вимог щодо меблів, освітлення і вентиляції [33]. Практична організація кабінету включає наявність двох виходів у приміщенні або хоча б вільного підходу до дверей, видимість коридору з кімнати, забезпечення засобів зв'язку (телефон, сигнал тривоги), засобів першої домедичної допомоги та інструкцій при пожежі або евакуації. Окрему увагу слід приділяти технічному захисту інформації: захищені пароллями комп'ютери, шифрування і резервне копіювання робочих файлів, політика зберігання паперових карток клієнтів у сейфі або на захищеній полиці

з обмеженим доступом. Наявність чітко прописаних процедур щодо доступу третіх осіб до приміщення, роботи сторонніх сервісів і використання відео/аудіообладнання є невід'ємною частиною професійної організації простору.

Другим рівнем безпеки є психологічна та етична безпека клієнта. Це комплекс заходів, спрямований на створення довірливого середовища, де клієнт не піддається додатковому травмуванню, маніпуляціям або недбалій обробці особистої інформації [34]. До стандартних практик належать інформована згода, чітке повідомлення про межі конфіденційності та її виключення (наприклад, ризик для життя клієнта або інших осіб), домовленість про формат та тривалість роботи, а також регулярне обговорення прогресу й коригування цілей терапії. Психолог повинен володіти навичками оцінки ризику суїцидальної поведінки, агресії або потенційної шкоди та мати налагоджені алгоритми співпраці з відповідними службами – швидкою медичною допомогою, правоохоронними органами або щорічно перевіреними референтами для негайного спрямування клієнта за потреби. Ці процедури мають бути документовані й доступні для ознайомлення клієнта в контексті професійної прозорості.

Третій аспект – безпека фахівця, яка включає профілактику професійного вигорання, організацію супервізії та підтримки, а також дотримання меж між роботою і особистим життям. Психологічна праця, особливо з клієнтами, які переживають травму, хронічний стрес або кризу, вимагає регулярних супервізійних зустрічей, командного обговорення складних випадків і доступу до професійних мереж підтримки. Планування робочого навантаження, регулярні перерви, контроль за кількістю консультацій на день, освоєння технік саморегуляції, систематичне підвищення кваліфікації з питань безпеки і кризового втручання – це мінімальні вимоги для забезпечення стійкості фахівця. Наявність внутрішніх політик установи щодо постконтактної роботи (депривації емоційного напруження, доступ до психологічної допомоги для персоналу) значно знижує ризики професійного виснаження й пом'якшує наслідки роботи зі складними випадками.

Четвертий компонент – готовність до екстрених і кризових ситуацій [36]. Психолог повинен мати чіткий протокол дій при виникненні неочікуваних подій: раптове загострення стану клієнта, фізичний напад, виявлення самогубних намірів або масова надзвичайна ситуація в приміщенні. Такий протокол має включати попередню оцінку ризику, алгоритм виклику допоміжних служб, правила евакуації, послідовність дій для забезпечення безпеки інших клієнтів і персоналу, а також процедуру документування інциденту і повідомлення відповідних установ. Навчання персоналу ходових сценаріїв, тренування дій у симуляційних умовах і забезпечення зв'язку зі службами екстреного реагування підвищують швидкість і якість реакції при реальній загрозі.

П'ятим напрямом є безпека в специфічних контекстах роботи психолога: робота з дітьми, з особами з когнітивними порушеннями, з групами ризику або в межах нейропсихологічної практики, де застосовуються технічні засоби або тестові матеріали. У таких випадках важливо дотримуватися специфічних протоколів – наприклад, правил супроводження неповнолітніх, отримання згоди від батьків або опікунів, особливостей використання тестів та обробки їх результатів, санітарних норм при роботі з масовими групами і безпеки електронних тестових платформ. Для нейропсихологічних процедур необхідне додаткове обладнання, контроль за станом пацієнта під час тестування (перерви, моніторинг втоми) і готовність зупинити процедуру у разі погіршення стану. У таких контекстах також доречні спеціалізовані інструкції з охорони праці і регулярні медичні огляди персоналу.

Шостий важливий блок – навчання й інструктажі з охорони праці та безпеки життєдіяльності. Психологічні служби і приватні практики мають розробити і впровадити внутрішні навчальні програми, які охоплюють правила пожежної безпеки, елементи домедичної допомоги, особливості роботи з агресивними клієнтами, алгоритми дій при кризових станах та алгоритми інформаційної безпеки. Регулярні інструктажі, журнал відвідувань інструктажів, оцінка рівня знань після навчання і періодичні перевірки працездатності

обладнання – це елементи системи, що забезпечують тривалу життєздатність безпекових заходів.

Нарешті, суттєвим є інтеграція принципів безпеки в етичні стандарти професії [35]. Психологічна безпека клієнта та безпека професіонала мають бути відображені в професійних кодексах і локальних нормативних актах, що регламентують межі відповідальності, порядок документування інцидентів, політику конфіденційності й співпрацю з іншими службами. Забезпечення прозорих процедур повідомлення про порушення безпеки й механізмів їх розслідування сприяє довірі між клієнтом і фахівцем та знижує адміністративні та юридичні ризики.

Таким чином, безпека життєдіяльності в роботі психолога – це багаторівнева система заходів, що поєднує організаційні, технічні, психологічні, етичні та правові складові. Реалізація комплексного підходу передбачає впровадження чітких протоколів, регулярне навчання та супервізію, готовність до кризових ситуацій і підтримку професійного здоров'я працівника. Такий підхід забезпечує не лише мінімізацію ризиків, але й підвищує ефективність психологічної допомоги, захищає гідність і права клієнтів та сприяє стійкості професійної практики. Практичні інструменти і методики організації безпеки повинні бути адаптовані до специфіки установи та профілю роботи психолога, а також систематично переглядатися і оновлюватися відповідно до змін у робочому середовищі та нормативній базі.

4.2 Основи охорони праці в роботі нейропсихолога

Робота нейропсихолога поєднує клінічні, діагностичні та дослідницькі функції і вимагає інтегрованого підходу до охорони праці, у якому організаційні, гігієнічні, ергономічні, електробезпекові та психофізіологічні засади мають бути чітко визначені та системно реалізовані. Основи охорони праці для нейропсихолога включають як стандартні вимоги для медичних та

психологічних працівників (орієнтація на безпеку клієнта, дотримання конфіденційності, захист персоналу), так і специфічні положення, пов'язані з проведенням нейропсихологічного тестування, роботою з уразливими пацієнтами (післяінсультні, з черепно—мозковими ушкодженнями, з епілепсією), застосуванням технічних засобів та збереженням якісного робочого середовища для точних діагностичних процедур [33]. На рівні організації праці важливим є розроблення інструкцій з охорони праці, які конкретизують порядок організації робочого місця, правила поведінки під час тестування, протоколи щодо технічного обслуговування обладнання та алгоритми дій при виникненні надзвичайних або кризових ситуацій.

Ергономіка робочого місця нейропсихолога має першочергове значення для запобігання професійним захворюванням і забезпечення якості роботи. Робоче місце повинно бути спроектоване таким чином, щоб знизити статичне навантаження на опорно—руховий апарат, забезпечити природне або регульоване освітлення без відблисків на екранах, оптимальну температуру й вентиляцію приміщення. Стіл і крісло мають бути регульованими, щоб спеціаліст міг підтримувати правильну поставу під час довготривалої роботи з пацієнтом і комп'ютерними програмами [29]. Монітор контролюється з урахуванням граничних кутів огляду, клавіатура і мишка розташовуються так, щоби передпліччя були приблизно паралельні підлозі, а екрани – на відстані, що знижує напругу зору. Окремо слід передбачити зони для зберігання тестових матеріалів, засобів гігієни та ліцензованих носіїв інформації, доступ до яких має бути обмежений відповідно до внутрішньої політики конфіденційності.

Гігієнічні та інфекційні аспекти охорони праці набули особливої ваги у практиці, де присутні часті контакти з пацієнтами. Потрібно дотримуватися правил індивідуальної гігієни, організації прибирання та дезінфекції поверхонь, забезпечення доступу до антисептиків і можливості миття рук. У разі роботи з пацієнтами, які мають підвищений ризик епідемічних захворювань, необхідно передбачити використання засобів індивідуального захисту у відповідності до локальних епідеміологічних рекомендацій. Крім того, при тестуванні пацієнтів з

порушеннями рухової функції або імунодефіцитом слід мінімізувати використання багаторазових матеріалів без належної стерилізації і забезпечити одноразові інструменти там, де це доцільно.

Технічна та електробезпека становлять ще один критичний блок. Нейропсихолог використовує комп'ютерні програми, електронні датчики, аудіовізуальні системи та інколи спеціалізоване обладнання для нейропсихологічного тестування [31]. Важливим є своєчасне технічне обслуговування електроприладів, наявність захисних пристроїв, заземлення обладнання, інструкції з експлуатації і протоколи щоденної перевірки працездатності. Особливо необхідно передбачити захист від падіння напруги та резервне живлення там, де це критично для збереження даних; на робочому місці повинні бути підручні засоби для припинення електроживлення в екстрених випадках і обмежений доступ осіб, які не ознайомлені з правилами користування обладнанням. Документована політика з технічної безпеки і журнал обслуговування допомагають уникати ризиків поломок і нещасних випадків.

Окрема група рекомендацій пов'язана з безпекою пацієнта під час діагностичних процедур. Нейропсихологічні тести іноді викликають у пацієнтів втому, збудження, дезорієнтацію або емоційний дискомфорт; тому необхідно проводити попередній медичний та психологічний скринінг, по можливості узгоджувати процедуру з лікуючим лікарем, визначати допустимі межі тривалості сесій і мати алгоритм переривання тестування при погіршенні стану. Для пацієнтів із ризиком епілептичних нападів треба уникати стимулюючих візуальних чи звукових стимулів, заздалегідь обговорити план дій у разі нападу і мати доступ до допомоги медичних працівників [29]. Також слід передбачити умови для комфортного відпочинку пацієнта після інтенсивного тестування та можливість супроводу близької особи для пацієнтів з когнітивними обмеженнями.

Психофізіологічний стан працівника та профілактика професійних ризиків мають стати невід'ємною частиною охорони праці. Регулярні медичні огляди, контроль за втомою, дотримання норм робочого часу та перерв, доступ до

супервізії й психологічної підтримки допомагають запобігти вигоранню, знизити кількість помилок у діагностиці і зберегти якість надання послуг. Навчання працівників технікам саморегуляції, першої домедичної допомоги та алгоритмам дій у кризових ситуаціях підвищує загальний рівень безпеки і готовності реагувати на нетипові випадки. Важливо також впровадити політику щодо обмеження кількості складних консультацій на день і планування часу для відновлення після особливо інтенсивних сесій.

Інформаційна безпека і захист персональних даних є невід'ємною складовою охорони праці в сучасній нейропсихологічній практиці. Потрібно забезпечити шифрування даних, захищене зберігання паперових карток, обмеження доступу до результатів тестів та електронних записів, політику регулярних резервних копій і процедури видалення даних у відповідності до правових вимог [28]. Працівники мають бути навчені принципам конфіденційної комунікації, безпечного використання електронної пошти та хмарних сервісів, а також правилам роботи з тестовими матеріалами, які іноді мають ліцензійні обмеження щодо копіювання та розповсюдження.

На рівні організації слід запровадити систему оцінки ризиків і внутрішнього контролю: регулярні інспекції робочих місць, аудит дотримання інструкцій з охорони праці, ведення журналів інструктажів і випадків, а також коригування процедур на основі отриманих даних. Політика охорони праці має бути адаптована до специфіки закладу – амбулаторної практики, стаціонару чи дослідницької лабораторії – і переглядатися не рідше раз на рік або після зміни умов роботи. Працівникам слід надавати доступ до чітких інструкцій і сценаріїв дій при різних типах інцидентів, а також забезпечувати зворотний зв'язок і право на повідомлення про ризики без побоювання дисциплінарних санкцій.

Узагальнюючи, основи охорони праці в роботі нейропсихолога передбачають системний, багаторівневий підхід, що включає ергономічний дизайн робочого місця, гігієнічні та інфекційні заходи, електробезпеку, алгоритми захисту пацієнта під час тестування, психофізіологічну підтримку працівника і жорсткі вимоги до інформаційної безпеки. Реалізація цих положень

покращує якість діагностики та втручань, знижує ризики для пацієнтів і спеціалістів, а також сприяє сталому та етичному функціонуванню нейропсихологічних служб у різних контекстах.

Висновок до розділу IV

У межах четвертого розділу досліджено основні принципи безпеки життєдіяльності та охорони праці у професійній діяльності психолога та нейропсихолога, що дозволило системно окреслити вимоги до організації безпечних умов роботи, збереження психічного й фізичного здоров'я фахівця та забезпечення захисту клієнтів під час проведення консультацій, діагностичних процедур і корекційних інтервенцій. Проаналізовано базові компоненти безпеки життєдіяльності, серед яких ключове значення мають створення комфортного і захищеного робочого середовища, дотримання етичних норм, конфіденційності та професійних стандартів взаємодії з клієнтом. Визначено, що безпека фахівця у сфері психології передбачає не лише технічні та організаційні заходи, а й профілактику емоційного виснаження, підтримку професійної стійкості та розвиток навичок саморегуляції.

У роботі нейропсихолога, як окремого напрямку психологічної практики, досліджено специфічні вимоги охорони праці, пов'язані з особливостями роботи з пацієнтами, які мають порушення когнітивних, моторних чи емоційних функцій, а також з необхідністю використання спеціалізованого обладнання та тестових матеріалів. Показано, що організація безпечного робочого місця, дотримання правил ергономіки, гігієни та технічної безпеки є критично важливими для точності діагностики та попередження професійних ризиків. Значну увагу приділено питанням інфекційної безпеки, технічної справності обладнання, алгоритмам дій у надзвичайних ситуаціях, а також інформаційній безпеці, що набуває особливої ваги у зв'язку з роботою з персональними та медичними даними пацієнтів.

Таким чином, можна стверджувати, що забезпечення безпеки життєдіяльності та дотримання вимог охорони праці є невід'ємною умовою ефективної, етичної та професійно відповідальної діяльності психолога і нейропсихолога. Реалізація комплексу заходів, що охоплює фізичну, організаційну, психологічну, інфекційну, технічну й інформаційну складові, створює передумови для якісного надання психологічної допомоги, мінімізує ризики для спеціаліста та клієнтів і сприяє підвищенню загального рівня професійної безпеки у сфері психологічної практики.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті виконання дослідження було всебічно проаналізовано феномен внутрішньої критики, визначено його психологічні механізми, умови формування та особливості впливу на емоційний стан особистості. Особлива увага була приділена ролі самонавіювання як одному з ключових інструментів зміни внутрішнього діалогу, що дозволило обґрунтовано довести, що свідоме використання конструктивних вербальних формул здатне знижувати інтенсивність негативних самооцінних суджень і сприяти формуванню ресурсного ставлення до себе.

На теоретичному рівні досліджено природу самонавіювання та механізми дії внутрішньої критики, що дало можливість систематизувати підходи різних психологічних шкіл до розуміння саморегуляції, самоспівчуття, когнітивної перебудови та емоційної стабільності. Узагальнення наукових праць дозволило встановити, що внутрішня критика є багаторівневим психологічним явищем, яке може виконувати адаптивні функції за умови помірної інтенсивності, але за надмірного розвитку призводить до зниження самооцінки, появи тривожних проявів та руйнування особистісної мотивації. Самонавіювання, згідно з сучасними концепціями, впливає на ці процеси через активацію когнітивних схем підтримки, зменшення негативної селективності уваги та формування більш збалансованого ставлення до власних думок і дій.

У другому розділі було досліджено емпіричні аспекти впливу самонавіювання на внутрішню критику, що дало змогу підтвердити гіпотезу дослідження. Емпіричне дослідження ($n = 27$) дозволило виявити психологічний профіль вибірки та специфіку функціонування внутрішньої критики. За допомогою проєктивної методики «Будинок. Дерево. Людина» діагностовано стан емоційної напруги та дефіцит внутрішньої опори, що виражається у графічних індикаторах незахищеності та тривоги. Метод Бурдона–Акімова засвідчив, що понад 80% досліджуваних мають високий когнітивний ресурс та

здатність до вольової концентрації, що є необхідним підґрунтям для успішного опанування технік саморегуляції. Аналіз за методикою LSI (Плущика-Келермана) виявив домінування механізму «Раціоналізації» (68%), що підтверджує готовність респондентів до логічного опрацювання вербальних формул самонавіювання та переходу від емоційного самозвинувачення до раціональної самопідтримки.

Емпіричні результати свідчать про те, що систематичне використання самонавіювання сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження, пом'якшенню самозвинувачувальних реакцій і поступовому переходу до більш конструктивної форми самооцінювання. Зроблені вимірювання показали, що внутрішній діалог стає менш жорстким, а емоційні реакції – більш керованими. Виявлено також, що ефективність техніки залежить від регулярності практики, відповідності формул особистим цінностям і наявності певного рівня усвідомленості, що підтвердило теоретичні припущення.

У третьому розділі було досліджено й систематизовано комплекс методів і технік трансформації внутрішньої критики, серед яких центральне місце займають аутопідтвердження, практики самоспівчуття, техніки розвитку усвідомленості, методи емоційної регуляції та інструменти самонавіювання. У роботі обґрунтовано, що саме поєднання практик дозволяє не лише тимчасово знизити рівень внутрішньої критики, але й забезпечити стабільну довгострокову зміну внутрішнього діалогу.

У четвертому розділі досліджено питання безпеки життєдіяльності та охорони праці в роботі психолога та нейропсихолога, що доповнило основну частину роботи розумінням професійних умов, у яких застосовуються психологічні методики. Підкреслено, що ефективність роботи з внутрішньою критикою можлива лише за умов забезпечення фізичної, психологічної та інформаційної безпеки під час проведення консультацій і діагностичних процедур. Виявлено, що охорона праці включає ергономіку робочого місця, дотримання технічних і гігієнічних норм, захист персональних даних,

профілактику професійного вигорання та забезпечення спеціаліста необхідними ресурсами для збереження власного психічного благополуччя.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що гіпотеза дослідження повністю підтвердилася: самонавіювання є дієвим інструментом, здатним істотно зменшувати прояви деструктивної внутрішньої критики, посилювати внутрішню підтримку та сприяти формуванню психологічної стійкості. Проведене дослідження довело, що техніки самонавіювання можуть ефективно застосовуватися як у самотійній практиці, так і в рамках психологічного супроводу, а їх поєднання з іншими методами саморегуляції робить процес трансформації внутрішнього діалогу більш глибоким, стабільним та тривалим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вовк В. О. Психолого–педагогічні чинники розвитку суб'єктної позиції студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано–Франківськ. 2018. URL: https://svr.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/5/2018/04/dis_Vovk.pdf (дата звернення 07.10.2025).
2. Волкова О. Г., Жванія Т. В. Дослідження особливостей саморегуляції психоемоційних станів у кризових ситуаціях. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol1/5.pdf> (дата звернення 09.10.2025).
3. Галян О. І. Суб'єктність особистості: ретроспектива поглядів та перспектива втілення в педагогічний процес. Психологія особистості. № 1. 2017. С. 59–67. doi: 10.15330/ps.8.1.59–67.
4. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія. 33 (72), 4. 2022. С. 76–82. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/14>.
5. Гурлева Т. С. Довіра до себе як читача у контексті протидії негативним медіавпливам. Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів: Матеріали методологічного семінару НАПН України 8 квітня 2021 року. Київ: Педагогічна думка. 2021. С. 248–256. URL: https://lib.iitta.gov.ua/726333/1/Gurlieva_2021_TRUST_IN_YOURSELF_AS_A_READER.pdf (дата звернення 09.10.2025).
6. Дяконов Г. В. Гуманістична психотерапія К. Роджерса і психологія діалогу. Психологія і особистість. № 1. 2012. С. 127–136. URL: file:///C:/Users/Таня/Downloads/Psios_2012_1_12.pdf (дата звернення 19.11.2025).
7. Єрмакова Н. О. Довіра до себе як особистісна детермінанта професійного зростання студентів юнацького віку. Вісник післядипломної освіти. Вип. 6. 2012. С. 241–249. URL: file:///C:/Users/Таня/Downloads/Vpo_2012_6_30.pdf (дата звернення 08.10.2025).
8. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: Теорія, діагностика і психокорекція: Навчальний посібник. К.: Каравела. 2010. С. 10–12.
9. Кириченко В. В. Локус контролю майбутнього в умовах гібридної війни. Габітус. Вип. 45. 2023. С. 11–15.
10. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Онищенко Г. І. та ін. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах: Монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. К.–Кіровоград: Імекс–ЛТД. 2014. С. 7–8.
11. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів

- посттравматичного стресового розладу: Монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2020. С. 9–13.
12. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна само та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посібник. Х. : НА НГУ, 2016. 108 с.
 13. Кравець Н. М. Довіра до себе – суб'єктивний феномен особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 26. 2011. С. 201–208.
 14. Максименко С. Д. Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів: Матеріали методологічного семінару НАПН України 8 квітня 2021 року: зб. матеріалів. Київ: Педагогічна думка. URL: https://lib.iitta.gov.ua/726024/1/Збірник_матеріалів_методсемінару.pdf (дата звернення 03.10.2025).
 15. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: Монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2019. С. 23–27.
 16. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. програма спецкурсу. НАПН України. Київ, 2019. 60 с.
 17. Петрик В. М., Присяжнюк М. М., Компанцева Л. Ф. та ін. Сугестивні технології маніпулятивного впливу: навчальний посібник. 2-ге вид. К.: ЗАТ «ВІПОЛ». 2011. С. 5–7.
 18. Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції. URL: <https://sumygospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatcii-sposobysamorehuliatcii/> (дата звернення 17.10.2025).
 19. Приходько І. І. Тренінг формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у фахівців екстремальних видів діяльності. Особистість в екстремальних умовах: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів. 2017. С. 129–133.
 20. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: Монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. С. 294–314.
 21. Татенко В. О. Психологія впливу на життєвий світ людини. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи. Київ : Талком. 2020. С. 233–248.
 22. Федько В. В. Психологічна едукація засобами навчальної книги. Сучасні психологічні вимоги до підручника для Нової української школи: Збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу (м. Київ, 23 січня 2023 року). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. С. 125–127.
 23. Хміляр О. Ф. Саморегуляція поведінки військовослужбовця, що діє в екстремальних умовах. Науково-практична конференція ХНУ ПС ім. І. Кожедуба. 2017. С. 27–29.

- 24.Чепелева Н. В. Дискурсивні технології самопроекування особистості / за ред. Н. В. Чепелевої. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. С. 9–11.
- 25.Чепелева Н. В. Текстова інформація як чинник психологічного впливу на свідомість реципієнта. Технології розвитку інтелекту. № 2 (Том 1). 2011. URL: <http://surl.li/jnajd> (дата звернення 01.11.2025).
- 26.Ягупов В. В., Фурс О. Й. Особливості діагностування психічної саморегуляції у майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1 (12). 2018. С. 116–123.
- 27.Bentley T. A., Caponecchia C., Onnis L.–A. et al. A systems model for the design of occupational health and safety management systems inclusive of work–from–home arrangements. *Applied Ergonomics*. 2023. № 109.
- 28.Bentley T. A., Teo S. T. T., Nguyen D. T. N. et al. Psychosocial influences on psychological distress and turnover intentions in the workplace. *Safety Science*. 2021. № 137.
- 29.Bugental J. The art of the psychotherapy. N.Y. 1987. P. 5–10.
- 30.Couéism: “Conscious Autosuggestion”. URL: <https://www.ukhypnosis.com/2009/06/17/emile-coues-method-of-conscious-autosuggestion/> (дата звернення 01.11.2025).
- 31.Dong R. K. et al. Psychological safety and psychosocial safety climate in workplace: A bibliometric analysis and systematic review towards a research agenda. *Journal of Safety Research*. 2024. Vol. 91. P. 1–19.
- 32.Exploring the longitudinal dynamics of self–criticism, self–compassion, psychological flexibility, and mental health in a three–wave study. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-95821-1> (дата звернення 01.11.2025).
- 33.Jones K. The Politics of Intellectual Self–trust. *Social Epistemology*. 2012. 26 (2). P. 237–251.
- 34.Khan W. S., Asmatulu R. Fundamentals of safety. In: *Nanotechnology Safety*. Elsevier, 2025. P. 23–41.
- 35.Men C. H., Fong P. S. W., Huo W. W. et al. Ethical leadership and knowledge hiding: A moderated mediation model of psychological safety and mastery climate. *Journal of Business Ethics*. 2020. № 166. P. 461–472.
- 36.Newaz M. T., Davis P., Jefferies M., Pillay M. The psychological contract: A missing link between safety climate and safety behaviour on construction sites. *Safety Science*. 2019. Vol. 112. P. 9–17.
- 37.Reed S. Principles of Occupational Hygiene: An Introduction. Boca Raton: CRC Press, 2024.
- 38.Types of Inner Dialogues and Functions of Self–Talk: Comparisons and Implications. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00227/full> (дата звернення 07.11.2025).

39. Understanding Self–Criticism: A Systematic Review of Qualitative Approaches.
 URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11745034/> (дата звернення 26.10.2025).

40. Working with the inner critic in patients with depression using chairwork: a pilot study.
 URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2024.1397925/> (дата звернення 29.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Індивідуальні показники самовизначення досліджуваних за методикою
 «Шкала самовизначення» Кілпатріка і Кантріла (n = 27)

№	Стать	Вік	2020рік	2025 рік	2026 рік
---	-------	-----	---------	----------	----------

1	Жінка	38	6	6	8
2	Жінка	37	5	6	7
3	Жінка	36	5	5	7
4	Чоловік	50	6	6	7
5	Чоловік	27	5	6	8
6	Жінка	29	5	6	8
7	Чоловік	35	6	6	7
8	Жінка	41	4	5	7
9	Чоловік	48	5	5	6
10	Жінка	33	6	7	8
11	Чоловік	27	5	6	8
12	Жінка	39	4	6	7
13	Чоловік	52	5	6	7
14	Жінка	31	6	6	8
15	Чоловік	44	5	6	7
16	Жінка	25	4	6	8
17	Чоловік	30	5	7	8
18	Жінка	45	5	5	7
19	Чоловік	23	6	6	9
20	Жінка	55	4	5	6
21	Жінка	34	6	7	9
22	Чоловік	40	5	6	8
23	Жінка	28	5	6	7
24	Чоловік	32	4	6	8
25	Жінка	47	5	5	7
26	Чоловік	26	6	7	8
27	Жінка	31	5	6	9



Рис. Результати пані Олени, 38 років

Результати Олени 38 років ілюстративний варіант методики:

Першим, з перелічених їй об'єктів, пані Олена намалювала будинок, який розмістила на пагорбі. З реплік під час малювання встановлюється, що це будинок, в якому живе самотня жінка, яка сподівається, що там згодом будуть мешкати й діти. Загальний настрій від малювання будинку – сум, через те, що зображувана пора року – зима, оскільки поряд з будинком холодно, а з димаря йде дим. Розташування зображення на дальньому плані інтерпретується, як відчуття підекспертною відчуженості, неможливість впливати на події. Відсутність фундаменту, як основи будівлі, вказує на недостатність ресурсу необхідного для подолання перешкод («відсутність ґрунту під ногами»). Сходи, що ведуть до стіни, але розмішені вище рівня дверей (ніби впираються у стіну) інтерпретуються, як наявність невирішеної гострої, конфліктної ситуації, неможливість вільного спілкування з об'єктом прихильності. Розташування дверей збоку будинку вказує на відчуження, намагання уникнути подій, що травмують особистість. Тоненькі клуби диму інтерпретуються, як нестаток емоційного тепла при спілкуванні з близькими людьми. Вихід лінії даху за межі стіни, вказує на бажання захистити себе від негативного впливу подій.

Загальне положення будинку в центрі аркушу (зміщене до гори) інтерпретується, як бажання триматися осторонь від негативних подій, через розуміння відносної недосяжності мети.

Перш ніж перейти до наступного обов'язкового елемента, пані Олена зосередилась на малюванні сонечка у правому верхньому куті. Наявність такого символу інтерпретується як пошук джерела тепла та життєвих сил (вірогідно, сподівається на позитивні зміни, вирішення конфліктної ситуації у майбутньому).

Другим, після будинку, пані Олена намалювала дерево—березу, молоде деревце, віком приблизно 2—3 роки (зі слів підекспертної). Пора року, саме навколо дерева – «бабине літо». Після закінчення малювання зазначила, що чомусь не намалювала коріння, тому дерево ніби літає у повітрі.

Акцентована ліва сторона дерева інтерпретується, як спрямованість на майбутнє, потреба у захисті та опорі. Округла форма крони вказує на розвинену емоційну сферу, пошук відчуттів, що надавали б спокій. Зображення стовбура та крони не як одного цілого, інтерпретується незгодою з реальним плином подій, бажанням реалізувати власні мрії. Відірваність правої частини стовбура від лінії землі вказує на недостатність спілкування, відчуття ізолюваності.

Останньою на малюнку пані Олена зобразила молоду жінку, настрої якої охарактеризувала як сумний. На уточнююче запитання експерта чому сумний, адже жінка ніби з посмішкою, пані Олена відповіла: «Ось мій автопортрет такий. Ніби намагаюся бути веселою для оточуючих, але на справді радості не відчуваю».

Розташування намальованої людини у нижній частині аркуша вказує на відчуття тривоги, дискомфорту, емоційного виснаження. Пропорційне співвідношення голови та шиї вказує на гармонійний зв'язок інтелектуальної сфери та поведінки.

Диспропорційне зображення тулуба (широкі покаті плечі, надмірно великі руки та ноги, асиметрія нижньої частини тіла зі зміщенням вліво) інтерпретується як наявність нереалізованих людиною потреб. Покаті плечі є

ознакою відчаю, нестачі родинного тепла. Деформація пропорцій тіла (зміщення вліво), надмірно короткі та прижаті до тіла руки, вказують на невирішений суспільно—рольовий конфлікт, що є перепорою для подальшого розвитку особистості. Надмірно великі пальці, ніби «злиті» з долонями, вказують на усвідомлене бажання пані Олени до незалежності від зовнішніх обставин. Непропорційно довгі стопи є ознакою потреби у безпеці, захисті від агресії.

Додаток В

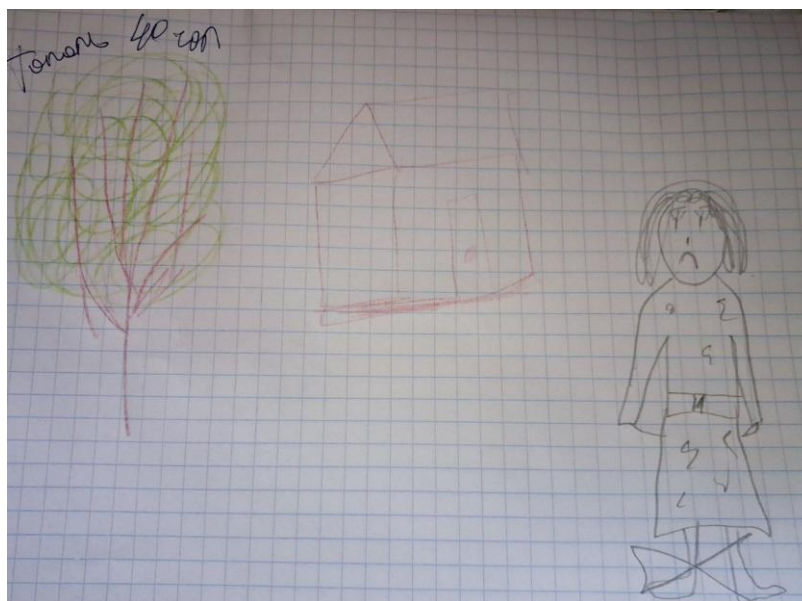


Рис. Результати пані Тетяни, 37 років

Результати пані Тетяни, 37 .

Першим (з трьох перелічених їй об'єктів) намалювала дерево (тополю, зазначила, що це «чоловіче» дерево, вік якого 40 років), яке розмістила у лівій частині аркушу, трохи вище центру, що може вказувати на тугу за минулим. Першочергове зображення дерева, ймовірно, вказує на нестачу у пані Тетяни енергії (фізичного та/або психологічного ресурсу), необхідної для подолання проблем.

Відсутність коріння та землі (як необхідної опори) може бути інтерпретована, як: необхідність підтримки, нестача емоційного тепла, залежність від обставин оточуючої дійсності. Зображення гілок, що виходять з «однієї точки» на стовбурі, розташованих у різних напрямках, вірогідно вказує

на те, що жінка відчуває потребу у самореалізації, розширення (відновлення) соціальних контактів.

Вбачаються ознаки використання захисних механізмів, що властиві дітям (образа, пошук підтримки збоку близького оточення, тощо). Особливістю зображення є те, що пані Тетяна спочатку намалювала хвилясту лінію уздовж всього стовбура дерева, але потім, після певних роздумів, стерла лінію гумкою. Зазначена послідовність дій під час малювання, може бути інтерпретована, як наявність певного внутрішнього конфлікту, який жінка намагається вилучити із сприйняття.

Другим пані Тетяна зобразила будинок (який розмістила по середині аркуша, вище центра). Положення об'єкта може бути інтерпретоване, як усвідомлення тяжкої боротьби, страх недосяжності мети. Розташування будинку у віддаленій проекції (на задньому плані), бічне розташування входної двері до будинку, ймовірно, вказують на відчуття ізольованості, самотності пані Тетяни, її прагнення захиститися від негативного впливу оточуючої дійсності. Акцентоване зображення основи будівлі (фундамент), вірогідно, характеризує тенденцію до бажання подолати труднощі, тривогу, що спричинені певними подіями. Заштрихований дах будівлі та відсутність димаря можливо інтерпретувати, як відсутність психологічного комфорту.

Останньою на малюнку пані Тетяна зобразила жінку, настрій якої охарактеризувала, як «сумний». Зображення людини на передньому плані, крупні риси обличчя, велика кількість деталей – можуть вказувати на бажання самореалізації, усвідомлення ролі мислення, інтелекту у діяльності людини. Покаті плечі, опущені до низу куточки рота, вірогідно, свідчать про переживання негативних емоцій (смуток, сум, тощо). Надмірно акцентоване обличчя (наявність вій, брів, тощо) може бути інтерпретовано, як хвилювання через власний зовнішній вигляд, відокремлення себе від інших (тенденція до ізоляції). Надмірне штрихування волосся (різна інтенсивність, нахил) вірогідно, вказує на тривогу, переживання через конфліктну ситуацію. Руки, заховані за спиною, відсутність ніг (малюнок обривається), ймовірно вказують на почуття

відчуження, неприйняття себе, як цілісної особистості. Додаткові елементи (пряжка ремінця, візерунки на одязі) можуть характеризуватися, як залежність від зовнішніх обставин, переживання невирішеної конфліктної ситуації.

Додаток Г



Рис. Результати пані Євгенії, 36 років

Результати пані Євгенії, 36 років.

Першим, зобразила дерево – березу, яку охарактеризувала так: «Молоденькое деревце». Першочергове зображення дерева, ймовірно, вказує на нестачу у пані Євгенії енергії (фізичного та/або психологічного ресурсу), необхідної для подолання нагальних проблем. Стовбур та крона дерева трохи спрямовані вліво, що може вказувати на тугу за минулим, страх перед майбутнім.

Після зображення дерева, зосередилась на малюванні людини, яку зобразила поряд з березою. Людина зображена схематично – силует, загальні обриси фігури. Відсутність у зображення органів чуття та одягу, можуть вказувати на виснаження, відсутність бажання сприймати оточуючі обставини. Зображення гойдалки, на якій сидить людина, може бути ознакою потреби в підтримці, очерченого шляху подолання нагальних проблем. На запитання експерта, кого саме намалювала пані Євгена, відповіла: «Я намалювала дитинство, коли все було добре та безпечно».

Останнім, жінка зобразила будинок, який розмістила посередині аркуша, нижче центра. Занадто акцентовані контури ліній стін, можуть вказувати на свідоме прагнення зберегти контроль над подіями. Наявність зачинених дверей будинку, вірогідно, є ознакою бажання уникнення небезпеки, відчуженості до оточення, зосередженість на власному «Я». Зображення вікон, як останнього елемента будинку – тенденція до ізоляції від травмувального впливу дійсності. Наявність паркану, як додаткового елемента, може вказувати на бажання захиститися від небажаного впливу оточуючої дійсності.

Додаток Д



Рис. Результати пана Ігоря, 50 років

Результати пана Ігоря, 50 років.

Першим (з трьох перелічених йому об'єктів) відобразив будинок, що, вірогідно, вказує на потребу в безпеці, підтримці. Будинок, по відношенню до дерева та людини, зображено на задньому плані, що є ознакою відокремлення паном Ігорем себе від суспільства. Тонкий, нерівний контур стін будівлі, асиметрія даху, по відношенню до стін – ймовірно вказують на невпевненість пана Ігоря у власних силах. Відсутність фундаменту, доріжки до будинку,

зачинені двері вірогідно є ознаками бажання захистити себе від впливу оточуючої дійсності. У суб'єктивному розумінні намальований ним будинок – нездійснення його мрія.

Далі пан Ігор зобразив дерево. Відсутність коріння та землі (як *необхідної опори*) інтерпретується як необхідність підтримки, нестача емоційного тепла, залежність від обставин.

Гілки, які на малюнку ніби «відірвані» від ствола, вірогідно, характеризують бажання сховатися від реальності, заглибитись у спогади. Чоловік порівнює себе з деревом, акацією, якій багато років. Також, зазначив, що на малюнку відобразив осінь, але, після нетривалого розмірковування зазначив, що краще, щоб була весна.

Останнім, зобразив чоловіка, віком 50 років, настрої якого охарактеризував так: «Він посміхається усім на зло».

Велика голова може бути ознакою неусвідомленого підкреслення переконання про значення мислення в діяльності людини (орієнтація на інтелектуальний підхід до вирішення проблеми). Непропорційно малий тулуб є ознакою почуття власної малоцінності, приниження. Руки, зображені не разом з тулубом, окремо та під кутом, витягнуті в сторони характеризують як особистість, що прикладає надмірних зусиль для керування вчинками, які вийшли – у неї з-під контролю.

Загальне положення зображень на малюнку: розташування у центральній половині аркуша (права та ліва частина не задіяна) інтерпретовано як заглибленість у власні сили, відокремлення від минулого, відсутність можливості передбачити перебіг подій у майбутньому.

Додаток Е



Рис. Результати пана Сергія, 27 років

Результати пана Сергія, 27 років Першим зобразив будинок, який розміщено на лівій половині малюнку, трохи вдалині від інших об'єктів, що може бути свідченням відчуття відкинутості від суспільства, переживання знедоленості. Загалом весь будинок намальований ніби «штрихами», головний акцент поставлено на контурі стін будинку, що можливо інтерпретувати як бажання витіснити існуючий конфлікт (протистояти агресії), відчуття тривоги. Вбачається прагнення відновити та зберігати контроль над ситуацією.

Відсутність дверей на малюнку може вказувати на складнощі у формуванні міжособистісних контактів через підвищену потребу у відчутті захищеності. Використання одного кольору (синього), ймовірно, є ознакою перенапруження, порушення адаптації, бажання відновити особистісні кордони. Зміщення елементів малюнку до центру (центричність) може вказувати на бажання досягнути більш стійкого суспільного положення. Загальна перспектива зображення «над суб'єктом» (погляд знизу вгору) може свідчити про почуття відчуження, бажання відсторонитися від існуючих труднощів та криз, уникнути можливості виникнення нових переживань.

Після зображення будинку, пан Сергій зосередився на малюванні дерева. Гілки, розташовані в різні боки — можуть бути свідченням пошуку самоствердження, розширення меж суспільних контактів, чутливістю до навколишніх обставин, відсутністю можливості протистояння зовнішнім факторам. Відкрите та закрите листя на дереві може символізувати бажання знайти об'єктивний вихід з ситуації протиріччя.

Далі намалював людину, зобразивши молодого хлопця. Техніка виконання малюнку — короткі ескізні штрихи, що може бути ознакою невпевненості та тривоги за майбутнє. Вбачається наявність ознак печалі, напруги, залежності від обставин. вбачається наявність сильного натиску на олівець, що може бути проявом напруги, дратівливості (*що підтверджується настроєм героя малюнку, який охарактеризував як «позитивно-агресивний настрій»*). Наявність додаткових елементів (*кармани, шапка тощо*) може вказувати на залежність особистості від обставин.

Додаток Є

Нижче розглянемо детальні показники отримані за методом Бурдона—Акімова для кількох осіб.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методом дослідження стійкості та розподілу уваги для Олени

Хвили на	Кількість перегляну тих літер (S)	Кількість правильн о підкресле них та викреслен их літер(C)	Кількість не правильн о підкресле них та викреслен	Кількість помилко во пропуще них літер (O)	Коефіціє нт правільн ості (B)	Коефіцієн т ефективн ості (E)
-------------	--	--	--	---	--	--

			их літер (W)			
1	114	28	0	0	1	114
2	102	22	0	1	0,91	92,82
3	115	30	0	0	1	115
4	109	27	0	0	1	109
5	116	31	0	0	1	116
6	122	37	0	1	0,95	115,9
7	118	34	0	0	1	118
8	114	28	0	0	1	114
9	111	27	0	0	1	111
10	113	28	0	0	1	113
10 хв. $\Sigma =$	1134	292	0	2	0,98	111,13

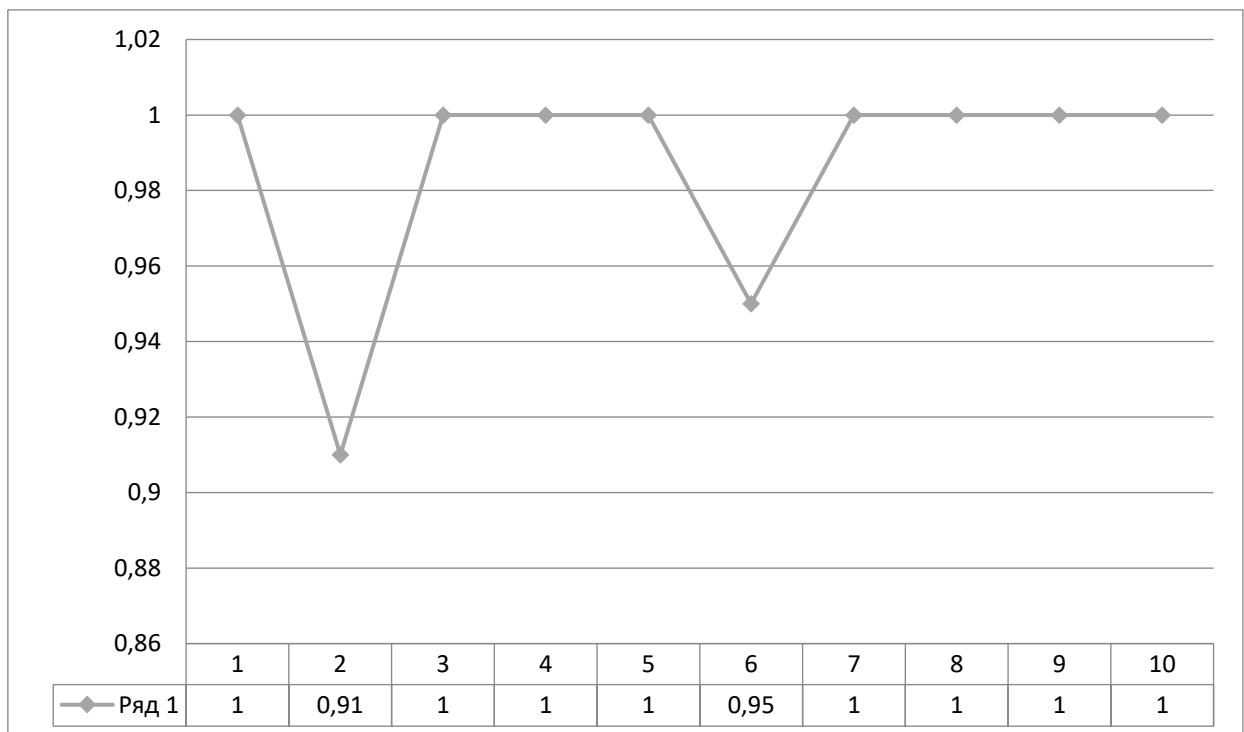


Рис. 2.5. Крива змін стійкості уваги

Розглянувши та проаналізувавши отримані дані, можна зробити висновок, що коефіцієнт правильності дорівнює 0.98, що визначає високий рівень точності роботи. Але поглянувши на графік зміни стійкості уваги можна побачити, що на початку тесту, тобто на 2 хвилині виконання, точність роботи знизилась на 0.9, але потім вирівнялась та знову стала дорівнювати 1.

Повторне зниження показника відбулося на 6 хвилині роботи, проте зниження було нижчим за попередній результат, зафіксований на 2 хвилині дослідження й становив 0,95 (проти 0,91). Така зміна може вказувати на поступову опрацьованість, проте й на наявність втоми.

Коефіцієнт ефективності також відповідає високому рівню швидкості при виконанні завдання. Високі показники коефіцієнтів правильності та ефективності вказують загалом на високий рівень стійкості уваги при виконанні діяльності. Гарна продуктивність.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методом дослідження стійкості та розподілу
уваги для пані Тетяни**

Хвили на	Кількість перегляну тих літер (S)	Кількість правильн о підкресле них та викреслен их літер(C)	Кількість не правильн о підкресле них та викреслен их літер (W)	Кількість помилко во пропуще них літер (O)	Коефіціє нт правільн ості (B)	Коефіцієн т ефективн ості (E)
1	119	25	0	0	1	119
2	122	27	0	2	0,93	113,46
3	113	22	0	0	1	113
4	116	24	0	1	0,96	111,36

5	117	24	0	0	1	117
6	130	31	0	0	1	130
7	132	31	0	0	1	132
8	131	31	0	0	1	131
9	135	33	0	0	1	135
10	132	31	0	0	1	132
10 хв. $\Sigma =$	1247	279	0	3	0,99	123,4

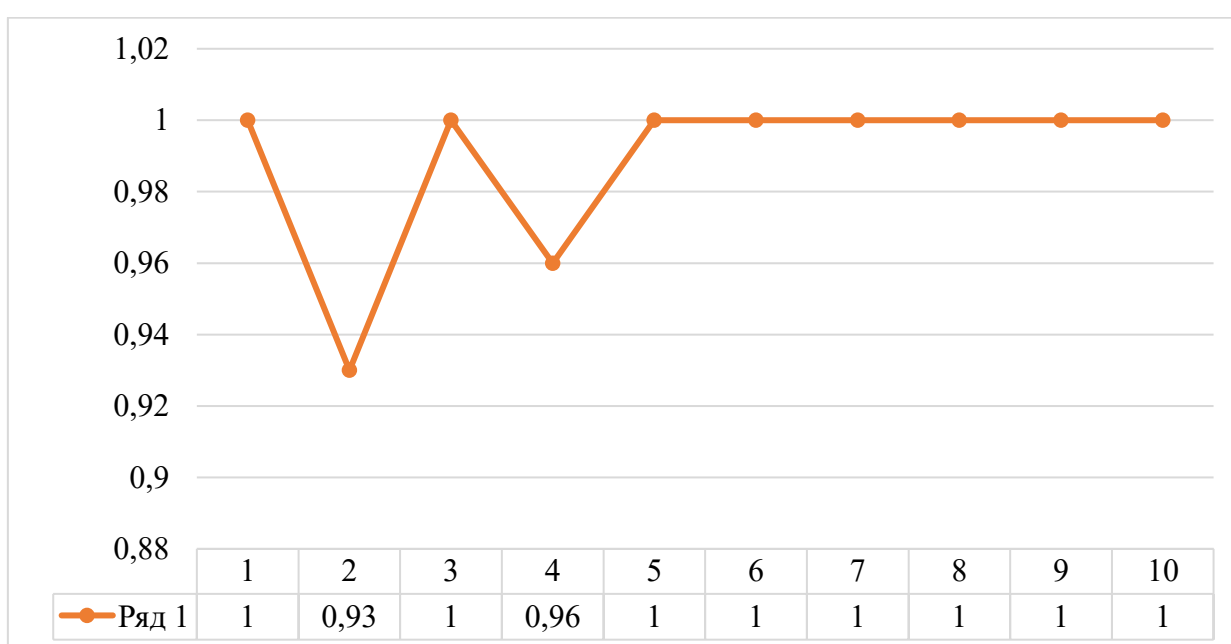


Рис. Крива змін стійкості уваги

Розглянувши та проаналізувавши отримані дані, можна зробити висновок, що коефіцієнт правильності дорівнює 0.99, що визначає високий рівень точності роботи. Але поглянувши на графік зміни стійкості уваги можна побачити, що на початку тесту, тобто на 2 хвилині виконання, точність роботи знизилась на 0.93, але потім вирівнялась та знову стала дорівнювати 1.

Повторне зниження показника відбулося на 4 хвилині роботи, проте зниження було нижчим за попередній результат, зафіксований на 2 хвилині дослідження й становив 0,96 (проти 0,93). Така зміна може вказувати на поступову опрацьованість, проте й на наявність втоми.

Коефіцієнт ефективності також відповідає високому рівню швидкості при виконанні завдання. Високі показники коефіцієнтів правильності та ефективності вказують загалом на високий рівень стійкості уваги при виконанні діяльності. Гарна продуктивність.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за методом дослідження стійкості та розподілу
уваги для пані Євгенії**

Хвили на	Кількість перегляну тих літер (S)	Кількість правильн о підкресле них та викреслен их літер(C)	Кількість не правильн о підкресле них та викреслен их літер (W)	Кількість помилко во пропуще них літер (O)	Коефіціє нт правільн ості (B)	Коефіцієн т ефективн ості (E)
1	115	21	0	0	1	115
2	117	22	0	0	1	117
3	122	24	0	2	0,92	112,24
4	118	22	0	3	0,88	103,84
5	132	30	2	1	0,90	118,8
6	125	24	1	1	0,92	115
7	126	27	0	0	1	126
8	118	22	0	0	1	118
9	120	23	0	0	1	120
10	127	26	0	0	1	127
10 хв. Σ =	1220	241	3	7	0,96	117,12

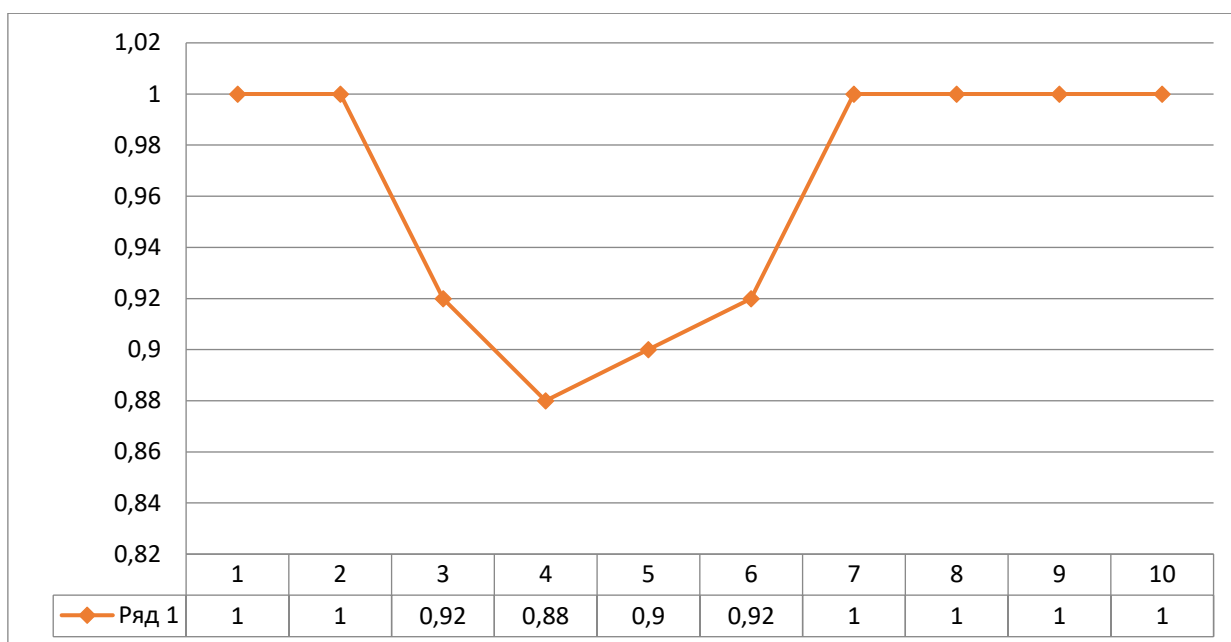


Рис. Крива змін стійкості уваги

Розглянувши та проаналізувавши отримані дані, можна зробити висновок, що коефіцієнт правильності дорівнює 0.96, що визначає високий рівень точності роботи.

Але поглянувши на графік зміни стійкості уваги можна побачити, що на початку тесту, тобто на 3—6 хвилині виконання, точність роботи знизилась з 0,92 – 0,88 – 0,9 – 0,92, але потім вирівнялась та знову стала дорівнювати 1.

Повторного зниження показника не відбулося надалі.

Така специфіка свідчить про те, що досліджуваному потрібен час для того, щоб адаптуватися до діяльності та «впрацюватися» для досягнення якісного результату.

Коефіцієнт ефективності також відповідає високому рівню швидкості при виконанні завдання. Високі показники коефіцієнтів правильності та ефективності вказують загалом на високий рівень стійкості уваги при виконанні діяльності. Достатня продуктивність діяльності, за умов адаптованості.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методом дослідження стійкості та розподілу уваги
для пана Ігоря

Хвили на	Кількість перегляну тих літер (S)	Кількість правильн о підкресле них та викреслен их літер(C)	Кількість не правильн о підкресле них та викреслен их літер (W)	Кількість помилко во пропуще них літер (O)	Коефіціє нт правільн ості (B)	Коефіцієн т ефективн ості (E)
1	114	28	0	0	1	114
2	102	22	0	1	0,91	92,82
3	115	30	0	0	1	115
4	109	27	0	0	1	109
5	116	31	0	0	1	116
6	120	37	0	1	0,95	115,9
7	118	34	0	0	1	118
8	112	28	0	0	1	114
9	111	27	0	0	1	111
10	113	28	0	0	1	113
10 хв. $\Sigma =$	1130	292	0	2	0,98	111,13

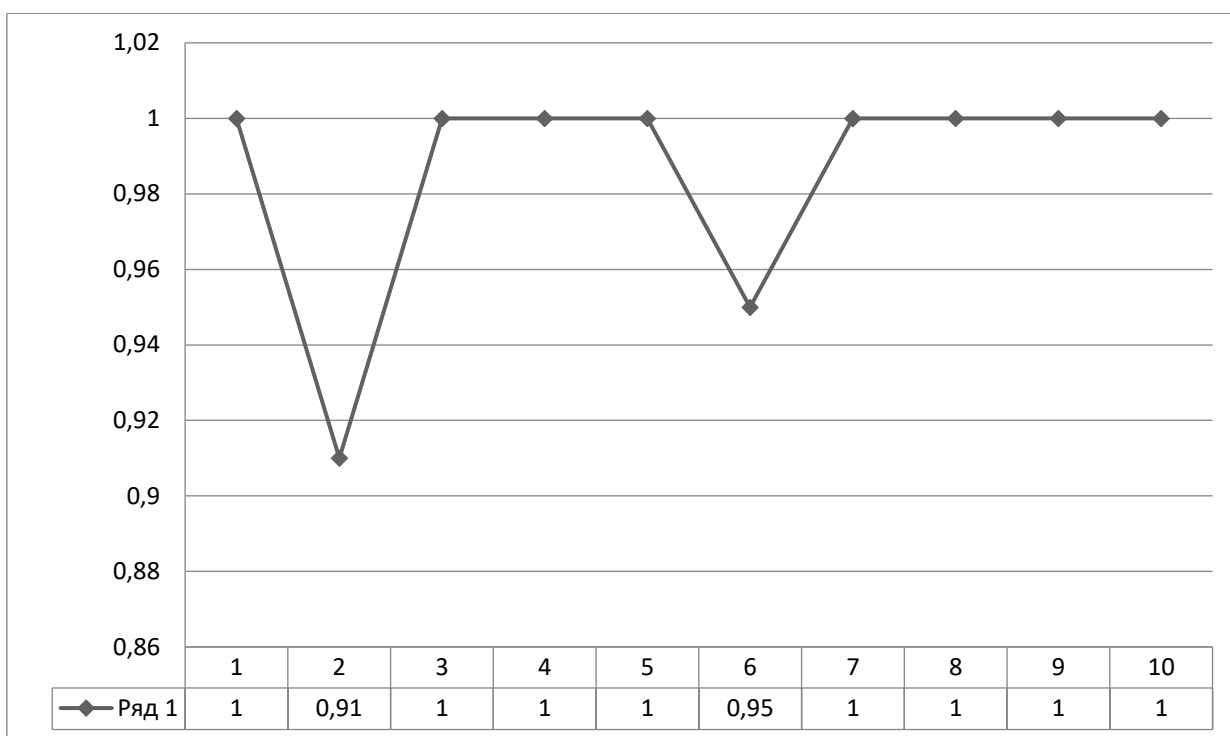


Рис. Крива змін стійкості уваги

Розглянувши та проаналізувавши отримані дані, можна зробити висновок, що коефіцієнт правильності дорівнює 0.98, що визначає високий рівень точності роботи.

Але поглянувши на графік зміни стійкості уваги можна побачити, що на початку тесту, тобто на 2 хвилині виконання, точність роботи знизилась на 0.9, але потім вирівнялась та знову стала дорівнювати 1.

Повторне зниження показника відбулося на 6 хвилині роботи, проте зниження було нижчим за попередній результат, зафіксований на 2 хвилині дослідження й становив 0,95 (проти 0,91). Така зміна може вказувати на поступову опрацьованість, проте й на наявність втоми.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методом дослідження стійкості та розподілу уваги для пана Сергія

Хвили на	Кількість перегляну	Кількість правильн	Кількість не	Кількість помилко	Коефіціє нт	Коефіцієн т
----------	---------------------	--------------------	--------------	-------------------	-------------	-------------

	тих літер (S)	о підкресле них та викреслен их літер(C)	правильн о підкресле них та викреслен их літер (W)	во пропуще них літер (O)	правільн ості (B)	ефективн ості (E)
1	115	21	0	0	1	115
2	117	22	0	0	1	117
3	122	24	0	2	0,92	112,24
4	116	22	0	3	0,88	103,84
5	132	30	2	1	0,90	118,8
6	125	24	1	1	0,92	115
7	124	27	0	0	1	126
8	118	22	0	0	1	118
9	120	23	0	0	1	120
10	127	26	0	0	1	127
10 хв. $\Sigma =$	1216	241	3	7	0,96	117,12

				викресле них літер	викресле них літер			
1	жінк а	38	1134	292	0	2	0,98	111,13
2	жінк а	37	1247	279	0	3	0,99	123,40
3	жінк а	36	1220	241	3	7	0,96	117,12
4	чоло вік	50	1130	292	0	2	0,98	111,13
5	чоло вік	27	1216	241	3	7	0,96	117,12
6	жінк а	29	1258	305	1	2	0,98	123,28
7	чоло вік	35	1196	270	1	4	0,97	116,01
8	жінк а	41	1104	248	2	6	0,95	104,88
9	чоло вік	48	1089	236	2	7	0,94	102,37
1 0	жінк а	33	1282	315	0	2	0,99	126,92
1 1	чоло вік	27	1265	308	1	1	0,99	125,24
1 2	жінк а	39	1128	254	2	6	0,95	107,16
1 3	чоло вік	52	1096	240	2	8	0,93	101,93

1 4	жінк а	31	1274	312	0	1	0,99	126,13
1 5	чоло вік	44	1183	268	1	5	0,96	113,57

Додаток Ж

Таблиця 2.7

№	Ста ть	Ві к	Запереч ення	Витісн ення	Регр есія	Компен сація	Прое кція	Заміщ ення	Раціонал ізація	Реакт ивне утвор ення
1	ж	38	50	30	15	45	40	10	75	20
2	ж	37	45	25	20	50	35	15	80	10
3	ж	36	60	40	25	30	55	20	65	30
4	ч	50	35	20	10	65	25	10	85	15
5	ч	27	55	35	30	40	50	25	70	20
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
16	ж	25	65	45	40	20	60	35	55	40
17	ч	30	40	30	20	55	45	15	75	25
21	ж	34	50	25	15	60	30	10	80	15

№	Ста ть	Ві к	Запереч ення	Витісн ення	Регр есія	Компен сація	Прое кція	Заміщ ення	Раціонал ізація	Реакт ивне утвор ення
27	ж	3 1	45	35	20	50	40	20	70	30
СЕ Р.			54,2	32,5	23,8	46,1	42,3	18,5	68.04	22.4