

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра психології, педагогіки та філології

КАРПЕНКО СВІТЛАНА

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ У ВИМІРІ
ТІЛЕСНО-ОБРАЗНИХ МЕТОДІВ**

спеціальність 053 Психологія
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття освітньої кваліфікації магістр психології

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Карпенко Світлана Леонідівна



Науковий керівник: Радько Ольга Василівна, доцент, канд. психол. наук, доцент кафедри психології педагогіки та філології ХДАК

Дата захисту _____ 17.12.2015

Національна шкала _____ Відмінно

Кількість балів 92 оцінка ECTS A

Харків – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ У ВИМІРІ ТІЛЕСНО-ОБРАЗНИХ МЕТОДІВ	6
1.1. Психологічні основи стресостійкості особистості	6
1.2. Тілесні та образно-уявні техніки в психологічній практиці	13
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ У ВИМІРІ ТІЛЕСНО-ОБРАЗНИХ МЕТОДІВ	26
2.1. Організація та методи дослідження	26
2.2. Аналіз результатів первинної діагностики	31
2.3. Результати експериментальної частини дослідження	34
Висновки до розділу 2	37
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ ЗАСОБАМИ ТІЛЕСНО-ОБРАЗНИХ МЕТОДІВ	40
3.1. Теоретичні та методологічні основи програми	40
3.2. Зміст та структура програми	43
3.3. Рекомендації щодо впровадження програми	54
Висновки до розділу 3	63
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	72
Додаток А. «Початкова форма» цигун (зміна дихання)	72
Додаток Б. Цигун у кроках – «прогулянковий крок»	73
Додаток В. Опитувальники	75

ВСТУП

У сучасному світі стрес став невід'ємною частиною життя. Міжнародні дослідження свідчать, що більшість людей живе з помірним або високим рівнем стресу, а близько 44% зазначають, що за останні п'ять років рівень стресу зріс [15]. В Україні ситуація є особливо гострою: 47% громадян повідомляють про високий рівень стресу, зумовлений невизначеністю майбутнього [2, 20]. Хронічний стрес чинить руйнівний вплив на фізичне й психічне здоров'я [10, 21]. Особливо вразливі дорослі віком 25–45 років, які стикаються з численними життєвими викликами.

Традиційні методи підвищення стресостійкості зазвичай фокусуються окремо або на когнітивних, або на тілесних аспектах. Проте сучасні нейрофізіологічні дані, наприклад у статтях «Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі з дисоціативними розладами у військовослужбовців. Психіатрія, неврологія та медична психологія» І. Клименка і групи співавторів, «Соматичний досвід: використання інтероцепції та пропріоцепції як основних елементів терапії травми» у авторстві П. Пейна, П. Левіна, М. Крейна-Годро, підтверджують зв'язок між тілесними станами та психологічним благополуччям [11, 27]. Тілесно-орієнтовані практики, такі як цигун, демонструють доведену ефективність у зниженні стресу та тривожності [33, 34]. Водночас матеріали «Дослідження впливу керованих образів на стрес, функції мозку та увагу» від колективу авторів К. Землі та інших, а також «Нейронаука медитації усвідомленості» від авторів Ю. Тан, Б. Хельцель, М. Познер, показують, що візуалізація активує ті самі зони мозку, що й реальні переживання, сприяючи розслабленню й підвищенню нейропластичності [35, 30]. Однак нині мало вивчено особливості поєднання тілесно-орієнтованих технік з образно-уявними компонентами. Більшість робіт розглядають їх окремо, хоча їхня

інтеграція може створити синергетичний ефект, що посилює стресостійкість. Саме це визначає актуальність даного дослідження.

Дослідження виконано в межах освітньо-професійної програми «Кризова психологія» спеціальності 053 Психологія й відповідає пріоритетним напрямкам розвитку психологічної науки, спрямованим на вдосконалення методів підвищення стресостійкості населення в умовах кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження: стресостійкість особистості дорослого віку.

Предмет дослідження: вплив інтеграції тілесно-орієнтованих технік з образно-уявними компонентами на стресостійкість дорослих.

Гіпотеза дослідження: поєднання тілесно-орієнтованих технік зі специфічними ментальними образами підвищує ефективність впливу на стресостійкість порівняно з використанням лише тілесних практик, а ефективність цього впливу залежить від здатності до створення яскравих ментальних образів.

Мета дослідження: виявити й науково обґрунтувати методи підвищення стресостійкості дорослих 25–45 років у контексті тілесно-образних технік.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до стресостійкості особистості, тілесно-орієнтованих і образно-уявних методів у психологічній практиці.

2. Дослідити рівень стресостійкості, сприйняття стресу та здатність до образного мислення в дорослих 25–45 років.

3. Практично перевірити ефективність тілесно-орієнтованих технік у поєднанні з образними компонентами порівняно з використанням лише тілесних практик.

4. Виявити взаємозв'язок між здатністю до образного мислення та ефективністю тілесно-образних технік.

5. Розробити програму підвищення стресостійкості дорослих засобами тілесно-образних методів.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення літератури, порівняльний аналіз теорій, систематизація емпіричних даних.

Емпіричні: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10, Cohen et al.); Опитувальник стресостійкості (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова); Шкала яскравості уявних образів (VVIQ, D. Marks); Дослідження порівняння тілесних вправ з образами й без них; Спрощене інтерв'ю для якісного аналізу досвіду.

Математико-статистичні: описова статистика, t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Обробка даних — онлайн інструмент jamovi Cloud.

Наукова новизна:

Вперше доведено, що інтеграція тілесних технік з образними компонентами створює синергетичний ефект, підвищуючи ефективність впливу на стресостійкість на 46–92%.

Виявлено специфічні особливості тілесно-образних методів — швидше розслаблення, менша потреба в когнітивному контролі, триваліший ефект.

Встановлено, що ефективність методів зростає зі збільшенням яскравості образів ($VVIQ > 48$): приріст показників стресостійкості на 25–40%.

Розроблено програму підвищення стресостійкості дорослих на основі цигуну та образної візуалізації.

Програма може бути використана психологами у роботі з дорослими, що переживають підвищений рівень стресу; не потребує спеціального обладнання й адаптується під різні групи. Результати придатні для підготовки фахівців кризової психології та оцінювання ефективності інтервенцій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ У ВИМІРІ ТІЛЕСНО-ОБРАЗНИХ МЕТОДІВ

1.1. Психологічні основи стресостійкості особистості

Стресостійкість (резильєнтність) визначається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічне благополуччя та ефективне функціонування. В сучасних умовах, коли інтенсивність життя постійно зростає, а соціальні та економічні виклики стають дедалі складнішими, питання стресостійкості набуває особливої актуальності. Надійним засобом оцінки стійкості, як здатності відновлюватися після стресу є «Коротка шкала стресостійкості» (BRS) перевірена у порівняльному дослідженні групою вчених Б. Смітом та іншими [29].

Концептуально стресостійкість розглядається як багатовимірний конструкт, що охоплює три взаємопов'язані компоненти: фізіологічний, когнітивний та емоційний, що зазначають В. Горбаченко та співавтори у роботі «Фізіологічні механізми стресу та посттравматичний стресовий розлад» [10]. Фізіологічний компонент включає здатність організму до швидкого відновлення після стресових впливів, підтримання оптимального рівня активації вегетативної нервової системи та ефективну регуляцію гормонального балансу. Когнітивний компонент характеризує особливості сприйняття та інтерпретації стресових ситуацій, гнучкість мислення та здатність до переоцінки подій. Емоційний компонент відображає здатність до регуляції емоційних станів, підтримання позитивного емоційного фону та контролю афективних реакцій. Автори Т. Титаренко та Т. Ларіна у роботі «Психологічна підтримка постраждалих від травматичних подій» освітлюють означені аспекти та шляхи вирішення проблем стресостійкості [9].

У психологічній літературі виділяють кілька основних підходів до розуміння стресостійкості. Згідно з транзакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкман, стресостійкість визначається як результат когнітивної оцінки ситуації та наявних ресурсів для її подолання [21]. Ресурсний підхід акцентує увагу на особистісних та соціальних ресурсах, які забезпечують ефективне протидію стресовим факторам. Сучасні інтегративні моделі підкреслюють взаємодію біологічних, психологічних та соціальних факторів у формуванні стресостійкості [7].

Дослідження останніх років демонструють, що стресостійкість не є статичною характеристикою, а може розвиватися та зміцнюватися протягом життя завдяки цілеспрямованим інтервенціям [6]. Це положення є методологічно важливим для розробки програм підвищення стресостійкості, оскільки підтверджує можливість системного впливу на цю характеристику особистості.

Згідно з сучасними дослідженнями, стрес є світовою проблемою, що зачіпає людей різного віку та походження. Фактори, що викликають стрес, включають робоче навантаження, навчальні обов'язки, нестабільність роботи, сімейні обов'язки, конфлікти, стресові життєві події, фінансове напруження та проблеми зі здоров'ям [21]. Дослідження показали, що більшість людей живе з помірним або високим рівнем стресу, а приблизно 44% відмічають збільшення стресу протягом останніх п'яти років [15].

Особливого значення набуває професійний стрес, який є однією з провідних причин погіршення здоров'я працюючого населення. У роботі «Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти» за науковою редакцією С. Максименка та співавторів, синдром професійного вигорання розглядається, як наслідок хронічного професійного стресу, характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності. Дослідження показують, що

працівники освітніх та медичних установ є особливо вразливими до розвитку цього синдрому [8]. Це підкреслює необхідність розробки ефективних методів профілактики та подолання стресових станів.

Певна кількість життєвого стресу може бути корисною, оскільки активізує адаптаційні механізми та сприяє особистісному розвитку, але інтенсивний або тривалий стрес може бути шкідливим і змушувати людей відчувати себе пригніченими [21]. Найпоширенішою реакцією на стрес є тривожність, а некерований стрес має шкідливий вплив на фізичне та психічне здоров'я [10]. Він може знижувати імунну функцію і призводити до низки проблем зі здоров'ям, таких як депресія, втома, безсоння, головний біль, біль у животі, проблемне харчування, гіпертонія, серцево-судинні захворювання і навіть рак.

Сучасні нейробіологічні дослідження розкривають механізми впливу хронічного стресу на функціонування мозку [30]. Встановлено, що тривале стресове навантаження призводить до структурних та функціональних змін у гіпокампі, префронтальній корі та мигдалині — ключових структурах, що забезпечують емоційну регуляцію та когнітивний контроль. Ці зміни можуть бути оборотними завдяки нейропластичності мозку, що підтверджує важливість своєчасних інтервенцій [36]. Саморегуляція та ментальні тренування позитивно впливають на якість самоконтролю у дорослому віці, що розкрито у дослідженні Р. Девідсона та Б. Макьюена.

В умовах сучасного життя, коли робоча діяльність стає дедалі інтенсивнішою, а темп життя постійно зростає, багато людей у всьому світі перебувають у стані гіперактивації й відчують труднощі з тим, щоб «відключитися» [32]. Однак відновлення після фізіологічного й ментального напруження є надзвичайно важливим для запобігання симптомам стресу та підтримання як фізичного, так і психологічного добробуту. Практики по типу цигун дають прекрасні результати, що розкрито у статті К. ван Дам «Індивідуальна профілактика стресу за

допомогою цигун», а також у статті «Управління стресом і тривогою за допомогою вправ цигун у здорових дорослих: систематичний огляд та метааналіз рандомізованих контрольованих досліджень» К. Вана та колективу авторів [32, 33].

Стрессова реакція реалізується через активацію двох основних фізіологічних систем: симпато-адреналової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі [10]. При гострому стресі відбувається швидка активація симпатичної нервової системи з викидом адреналіну та норадреналіну, що готує організм до реакції «бий або тікай». Активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі з підвищенням рівня кортизолу, при хронічному стресі домінує, що має різноманітні метаболічні та імунологічні ефекти.

Важливу роль у регуляції стрессової реакції відіграє вегетативна нервова система, баланс між симпатичною та парасимпатичною її гілками. Парасимпатична нервова система, зокрема блукаючий нерв, забезпечує функцію «гальма» для стрессових реакцій та сприяє відновленню організму. Згідно з полівагальною теорією С. Порджеса, тонус блукаючого нерва є важливим маркером здатності до саморегуляції та стрессостійкості [39]. Як зазначають Р. Геррітсен та Г. Бенд, практики, що стимулюють парасимпатичну нервову систему через регульоване дихання та м'які рухи, можуть покращувати вагусний тонус та підвищувати стрессостійкість.

Хронічна гіперактивація може запустити негативну спіраль, у якій перевантаження тіла й розуму зменшує здатність людини розслаблятися вночі, що, своєю чергою, погіршує якість сну й підсилює виснаження [32]. Крім того, може розвиватися сенситизація до стресу — стан, коли гіперактивні люди починають надмірно реагувати на стресові ситуації або навіть створювати нові джерела стресу, оскільки під його впливом здатність адекватно долати труднощі помітно знижується.

Порушення циркадних ритмів вегетативної модуляції серцевого ритму є одним із маркерів хронічного стресу. Дослідження Г. Цанга та К. Фунга «Огляд нейробіологічних та психологічних механізмів, що лежать в основі антидепресивного ефекту вправ цигун» показують, що у здорових осіб спостерігається характерний добовий паттерн варіабельності серцевого ритму з підвищенням парасимпатичної активності вночі [31]. При хронічному стресі цей паттерн порушується, що може бути раннім індикатором дезадаптації та підвищеного ризику захворювань. Важливим аспектом фізіологічної реакції на стрес є його соматична фіксація — накопичення м'язового напруження у певних ділянках тіла. Тілесно-орієнтована психотерапія виходить з положення про те, що хронічне м'язове напруження є не лише наслідком, але й підтримуючим фактором стресового стану, формуючи замкнене коло «напруга — тривога — напруга» [11]. Це обґрунтовує важливість включення тілесних практик у комплексні програми підвищення стресостійкості.

Період віку від 25 до 45 років є одним із найнапруженіших як у професійному, так і в особистісному плані, тому питання стресостійкості в цей час набуває особливої актуальності. Людина стикається з численними викликами — побудовою кар'єри, створенням сім'ї, вихованням дітей, фінансовими обов'язками, що створює особливі умови для формування здатності долати стрес.

Цей віковий період характеризується специфічними стресорами, пов'язаними з множинними соціальними ролями та високими вимогами до продуктивності. Дослідження показують, що дорослі цього віку часто переживають «сендвіч-стрес» — необхідність одночасно турбуватися про своїх дітей та літніх батьків, поєднуючи це з професійними обов'язками [6]. Така множинність вимог створює умови для хронічного перевантаження та підвищує ризик емоційного вигорання.

Особливістю стресових переживань у цьому віці є їх переважно хронічний характер на відміну від гострих стресових подій, типових для юнацького віку [9]. Хронічний стрес потребує специфічних стратегій подолання, які забезпечують не стільки швидку мобілізацію ресурсів, скільки їх стійке відновлення та профілактику виснаження. Це визначає особливі вимоги до методів підвищення стресостійкості для даної вікової групи.

Дослідження в Україні свідчать про підвищений рівень стресу серед населення [2]. Зокрема, за останніми даними, 47% українців повідомляють про високий рівень стресу, тоді як 73% демонструють певну стійкість, що допомагає адаптуватися до сучасних викликів. Що роглянуто у роботі А. Курапова та колектива співавторів «Вплив триваючої російсько-української війни на психічне здоров'я. Рубежі у психології» [20]. Це свідчить про наявність природних ресурсів стресостійкості, які можуть бути зміцнені завдяки спеціальним практикам і методикам.

Українські дослідники відзначають, що особливості формування стресостійкості в умовах війни потребують спеціальної уваги [14]. Воєнні дії створюють унікальний контекст хронічної невизначеності та загрози, що вимагає від особистості мобілізації всіх адаптаційних ресурсів. Водночас саме в цих умовах зростає значення доступних методів самодопомоги та психологічної саморегуляції, зазначають у своїй статті «Майндфулнес техніки для розвитку життєстійкості в умовах війни» М. Міщенко та Є. Батяшова [12].

Дослідження психологічних наслідків війни в Україні виявляють високий рівень травматизації населення та підвищену потребу в психологічній підтримці [2]. Що досліджено у роботі «Психологічні наслідки війни в Україні: результати дослідження. Український соціум» І. Асанова та колег. При цьому традиційні форми психологічної допомоги часто є недоступними через обмеження ресурсів та

інфраструктури. Це актуалізує пошук ефективних методів самопомоги, які можуть бути освоєні самостійно або у форматі коротких групових інтервенцій [3].

Водночас захисні чинники — такі як надія, мораль та оптимізм — виявляються більш надійними предикторами стійкості до стресу, ніж чинники вразливості, до яких належать тривожність і депресивні симптоми. У статті А. Курапова, А. Калайдзакі та інших «Вплив триваючої російсько-української війни на психічне здоров'я. Рубежі в психології» досліджується сучасні тенденції українського суспільства [20]. Це підкреслює важливість створення позитивно спрямованих підходів до розвитку стресостійкості, які фокусуються не на редукції симптомів, а на зміцненні ресурсів особистості.

Копінг-стратегії — це способи поведінки та мислення, які людина використовує для подолання стресових ситуацій [21]. Традиційно виділяють проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на зміну стресової ситуації, та емоційно-орієнтовані стратегії, спрямовані на регуляцію емоційної реакції на стрес. Сучасні дослідження доповнюють цю класифікацію тілесно-орієнтованими стратегіями, які працюють через зміну фізіологічного стану організму [27].

Ефективність різних копінг-стратегій залежить від характеристик стресової ситуації та індивідуальних особливостей особистості [19]. Проблемно-орієнтовані стратегії є більш ефективними у ситуаціях, які піддаються контролю, тоді як емоційно-орієнтовані — у ситуаціях з низьким рівнем контрольованості. Тілесно-орієнтовані стратегії мають універсальний характер, оскільки впливають на базові фізіологічні механізми стресової реакції незалежно від типу стресора. С. Куле та К. Ротермунд посвятили свою роботу ««Мені краще, але я не знаю чому»: Психологія імпліцитної регуляції емоцій. Когніція та емоції» вивченню вищезазначених питань.

Важливим напрямком сучасних досліджень є вивчення імпліцитної емоційної регуляції — автоматичних процесів, які впливають на емоційний стан без усвідомленого контролю [19]. Встановлено, що тілесні практики та візуалізація можуть сприяти формуванню адаптивних патернів імпліцитної регуляції, що забезпечує більш стійкий ефект порівняно з когнітивними методами, які вимагають свідомих зусиль.

Метааналітичні дослідження підтверджують ефективність програм зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR) для здорових осіб. Ці програми поєднують медитативні практики, усвідомлення тіла та м'які рухи, демонструючи значущий вплив на показники стресу, тривожності та психологічного благополуччя. Однак класичні програми MBSR є достатньо тривалими (8 тижнів) та вимагають значного часу для щоденної практики, що може обмежувати їх доступність для зайнятих дорослих. Цим питанням присвячена робота Б. Хурі, М. Шарма та інших «Зниження стресу на основі усвідомленості для здорових людей: метааналіз» [18].

Альтернативним підходом є використання тілесно-орієнтованих практик, які демонструють порівнянну ефективність при меншій тривалості занять [17]. Зокрема, практики цигуну та тайцзи показують значуще зниження рівня стресу та тривожності вже після 4-6 тижнів регулярної практики [33, 42, 43]. Це робить їх перспективними для використання у програмах підвищення стресостійкості дорослих.

1.2. Тілесні та образно-уявні техніки в психологічній практиці

Керована образність — це терапевтичний підхід, який застосовується вже багато століть [25]. За допомогою керованих ментальних образів активується зв'язок між розумом і тілом, що сприяє покращенню самопочуття людини, зменшенню рівня стресу й тривоги, а також підсиленню імунної системи. Керована образність є різновидом

зосередженої релаксації або медитації. Зосереджена релаксація передбачає концентрацію на певному об'єкті, звуці чи переживанні для заспокоєння розуму. Під час керованої образності людина уявляє спокійне місце або певну ситуацію. Метою є досягнення внутрішнього спокою через розслаблення та усвідомленість.

Теоретичною основою керованої образності є положення про функціональну еквівалентність уявних та реальних дій. Дослідження «Ділянки мозку, що лежать в основі візуальних ментальних образів та візуального сприйняття: дослідження фМРТ. Когнітивні дослідження мозку», що проводили Г. Ганіс, В. Томпсон, С. Косслін з використанням функціональної магнітно-резонансної томографії продемонстрували, що візуалізація активує подібні ділянки мозку, що й реальне сприйняття або виконання дій. Це означає, що уявляючи спокійні сцени, людина може викликати реальні фізіологічні зміни, характерні для стану релаксації [38].

Суть полягає в тому, що тіло реагує на думки. Наприклад, коли людина думає про стресову ситуацію, її тіло й розум можуть напружуватися. Частота серцевих скорочень і артеріальний тиск можуть підвищуватися, а сама людина — відчувати нервозність і труднощі з концентрацією [10]. Цей принцип працює і у зворотному напрямку: уявлення приємних, заспокійливих образів може знижувати фізіологічне напруження та сприяти розслабленню.

Особливе значення має використання природних образів у керованій образності [25]. Дослідження показують, що візуалізація природних пейзажів — лісу, моря, гір — має виражений заспокійливий ефект, який перевершує ефект від нейтральних образів. Це пов'язують з еволюційно обумовленою реакцією на природне середовище, яке асоціюється з безпекою та достатком ресурсів.

У психотерапевтичній практиці керована образність використовується у різних підходах: у когнітивно-поведінковій терапії

для роботи зі страхами та травматичними спогадами, у психосоматичній медицині для зміни фізіологічних станів, у спортивній психології для покращення результативності [5]. Ю. Гундертайло у роботі «Особливості застосування арт-терапії в соціально-психологічному супроводі внутрішньо переміщених осіб» універсальність методу пояснює його здатністю впливати одночасно на когнітивний, емоційний та фізіологічний рівні функціонування особистості.

Дослідження показують, що керована уява може активувати ті самі ділянки мозку, що й реальні переживання, допомагаючи розслабитися та відчувати спокій [38]. Візуалізація — це не просто розумова вправа, а науково підтверджений метод, який задіює різні області мозку подібно до того, як це відбувається під час справжніх подій. Коли люди створюють яскраві внутрішні образи, активуються зони, пов'язані зі сприйняттям, емоціями та рухом.

Це вказує на те, що візуалізація використовує здатність мозку відтворювати життєві ситуації, підтримуючи емоційне відновлення та стратегії подолання [36]. Наукові дані свідчать, що регулярна практика таких технік може підвищувати нейропластичність, допомагаючи змінювати мисленнєві процеси та реакції, особливо коли йдеться про керування стресом і тривожністю.

Нейровізуалізаційні дослідження продемонстрували, що систематична практика візуалізації зменшує активність мигдалини — центру страху — та зміцнює функціональні зв'язки між префронтальною корою і гіпокампом [40]. Р. Готінк та колектив авторів у дослідженні «8-тижневе зниження стресу на основі усвідомленості викликає зміни в мозку, подібні до традиційної довготривалої практики медитації» зазначають, що це сприяє кращій емоційній регуляції та знижує чутливість до стресових факторів. Мигдалина відіграє ключову роль у формуванні емоційних реакцій та оцінці загрози, тому зниження її реактивності є важливим механізмом підвищення стресостійкості.

Префронтальна кора забезпечує когнітивний контроль над емоційними реакціями, і посилення її зв'язків з лімбічною системою свідчить про покращення здатності до свідомої регуляції емоцій [30]. Дослідження показують, що вже 8 тижнів регулярної практики медитативних технік, включаючи візуалізацію, призводять до вимірюваних структурних змін у мозку, подібних до тих, що спостерігаються у досвідчених практикуючих [40].

Особливу увагу привертає вплив візуалізації на альфа-ритм мозку. Альфа-хвилі (8-12 Гц) асоціюються зі станом розслабленої пильності та оптимальною когнітивною продуктивністю. Дослідження 2023 року показало, що керована образність значно збільшує потужність альфа-ритму, що корелює зі зниженням суб'єктивного відчуття стресу та покращенням когнітивних функцій [35].

Численні дослідження підтверджують ефективність технік візуалізації у зниженні стресу та тривожності [37]. Зокрема, робота співавторів К. Землі, Г. Седека, К. Врубеля, Ф. Постепські та Г. Войчика «Дослідження впливу керованих образів на стрес, функції мозку та увагу: рандомізоване дослідження» 2023 року показало, що керована уява підсилює контроль уваги, збільшуючи альфа-активність мозку та зменшуючи рівень стресу [35]. Ці результати свідчать, що керована образність може покращувати здатність концентруватися завдяки підвищенню альфа-потужності й зниженню стресового навантаження.

Візуалізація запускає реакцію розслаблення — природний механізм організму, який протидіє стресу. Це протилежність реакції «бий або тікай», що активується під час тривоги. Коли людина уявляє спокійні сцени, нервова система заспокоюється, сповільнюється серцебиття, а м'язи поступово розслабляються [37]. Цей ефект опосередкований активацією парасимпатичної нервової системи через блукаючий нерв.

Також встановлено, що техніки візуалізації можуть знижувати рівень кортизолу — гормону стресу — і покращувати загальне

самопочуття [41]. Дослідження 2022 року М. Вайгенсберга та співавторів продемонструвало, що групова практика керованої образності для зниження стресу призводить до статистично значущого зниження рівня кортизолу у слині, а також покращення показників стресового настрою у підлітків [41]. Ці результати підтверджують біологічну ефективність техніки.

Наприклад, рандомізоване клінічне дослідження М. Фелікса та співавторів «Терапія керованої образної релаксації при передопераційній тривозі» показало, що пацієнти, які займалися керованою уявою перед хірургічним втручанням, мали нижчий рівень тривожності та кращий емоційний стан порівняно з контрольною групою [37]. Це свідчить про практичну цінність методу в ситуаціях гострого стресу.

Особливий інтерес становить порівняння ефективності керованої образності з іншими релаксаційними техніками [35]. Дослідження показують, що на відміну від практик усвідомленості, керована образність не зосереджує увагу на поточному моменті, а використовує приємні ментальні образи, які викликають реакції зниження стресу та тривожності й можуть впливати на збільшення альфа-потужності мозку. Важливо, що альфа-потужність пов'язана з кращою швидкістю обробки інформації.

Результати досліджень показують, що інтервенція керованої образності може мати сильніший ефект на когнітивну гнучкість, що, у свою чергу, може покращувати результати виконання завдань [35]. Ці дані підкреслюють унікальні когнітивні механізми, які активуються під час використання керованої образності, та її потенціал у підвищенні когнітивної гнучкості способом, відмінним від традиційних підходів до розвитку усвідомленості.

Ефективність керованої образності значною мірою залежить від індивідуальних особливостей здатності до створення яскравих ментальних образів [5]. Ця здатність, яку вимірюють за допомогою

спеціальних інструментів, зокрема Шкали яскравості уявних образів (VVIQ), варіює у широких межах серед населення. Особи з високою здатністю до візуалізації демонструють більш виражений ефект від образних технік.

Дослідження показують, що здатність до візуалізації не є фіксованою характеристикою і може розвиватися через тренування [38]. Поступове ускладнення образів, робота з різними сенсорними модальностями (не лише зоровою, але й слуховою, кінестетичною, нюховою) сприяють розширенню образного репертуару. Це важливо враховувати при розробці програм, які використовують візуалізацію.

Особливу увагу привертає зв'язок між здатністю до візуалізації та тілесною усвідомленістю [27]. Дослідження П. Пейна, П. Левіна та М. Крейн-Годро «Соматичні переживання: використання інтероцепції та пропріоцепції як основних елементів терапії травм» показують, що інтероцепція — здатність сприймати сигнали власного тіла — пов'язана зі здатністю створювати яскраві тілесні образи. Це обґрунтовує доцільність поєднання тілесних практик з образними техніками: тілесна практика може «заземлювати» образ у реальних відчуттях, роблячи його більш яскравим та ефективним.

У світлі вищезазначеного дуже цікавою виглядає можливість використання цигун.

Цигун — це давня китайська практика, що поєднує рух, медитацію та контроль дихання і протягом століть вважається ефективним способом підтримання здоров'я [17]. Це м'яка форма фізичної активності, що складається з повторюваних рухів, які допомагають зміцнювати й розтягувати тіло, покращувати циркуляцію крові, лімфи та синовіальної рідини, розвивати рівновагу й формувати усвідомленість руху в просторі.

Термін «цигун» складається з двох китайських ієрогліфів: «ці» — життєва енергія, та «гун» — робота або практика [32]. Таким чином,

цигун можна перекласти як «робота з енергією» або «культивування життєвої сили». Хоча концепція «ці» є частиною традиційної китайської медицини і не має прямого аналогу в західній науці, сучасні дослідження інтерпретують ефекти цигуну через призму фізіології та нейронауки.

Основні елементи цигуну включають концентрацію, розслаблення, медитацію, регулювання дихання, положення тіла та плавні рухи [23]. Відповідно до філософії традиційної китайської медицини, цигун спрямований на те, щоб гармонізувати потік життєвої енергії «ці» та впливати на функціонування організму через кероване дихання, усвідомлену увагу й м'які рухи.

Важливою характеристикою цигуну є його доступність [32]. На відміну від багатьох інших форм фізичних вправ, цигун не вимагає спеціального обладнання, значних фізичних зусиль або попередньої підготовки. Рухи є м'якими та адаптованими до різного рівня фізичної підготовки, що робить практику доступною для людей різного віку та стану здоров'я, включаючи тих, хто має обмеження рухливості.

Регулярна практика структурованих рухів у поєднанні з концентрацією розуму та дихання може сприяти стабілізації настрою, а також зміцненню фізичної сили та загальної форми [23]. Цигун — це гнучка та доступна практика «розум–тіло», яку можна виконувати будь-де й будь-коли, без спеціального обладнання.

Нейробіологічні дослідження показують, що практика цигуну впливає на функціонування автономної нервової системи [31]. Повільні, координовані рухи у поєднанні з глибоким діафрагмальним диханням активують парасимпатичну нервову систему, знижуючи частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск. Це протидіє хронічній симпатичній активації, характерній для стресових станів.

Обширні емпіричні дослідження свідчать, що цигун є дієвим інструментом для індивідуальної профілактики стресу, який люди можуть використовувати для відновлення після напруження та тривалої

активації, повернення організму до гомеостазу, підтримання балансу розуму й тіла, а також для покращення фізичного та психологічного благополуччя [32].

Систематичний огляд і метааналіз семи рандомізованих контрольованих досліджень показав, що цигун значно зменшує рівень тривожності (об'єднаний SMD = -0.75; 95% CI, -1.11 до -0.40) та стресу (об'єднаний SMD = -0.88; 95% CI, -1.22 до -0.55) у здорових дорослих після одного–трьох місяців практики порівняно з контрольними групами [33]. Ці показники свідчать про великий розмір ефекту за критеріями Коена.

Метааналіз 15 досліджень, опублікованих між 2001 і 2011 роками, показав, що цигун ефективний у зменшенні депресії (ES = -0.29; 95% CI, -0.58–0.00) та тривожності (ES = -0.37; 95% CI, -0.66–0.08), а також покращує психологічне благополуччя (ES = -0.58; 95% CI, -0.91–0.25) [34]. Ці результати продемонстровані як для здорових осіб, так і для пацієнтів із хронічними захворюваннями.

Дослідження впливу медичного цигуну на онкологічних пацієнтів показало значуще покращення якості життя, зниження втоми та покращення настрою порівняно з контрольною групою [26]. При цьому було зафіксовано зниження рівня запальних маркерів (С-реактивного білка), що свідчить про вплив практики на імунну систему. Ці дані підтверджують психонейроімунологічні ефекти цигуну.

Систематичний огляд і метааналіз впливу цигуну на симптоми онкологічних пацієнтів підтвердив ефективність практики для управління втомою, болем та психологічним дистресом [28]. Автори відзначають, що цигун є безпечною та економічно ефективною доповнювальною терапією, яка може бути рекомендована як частина комплексної підтримки.

Огляд нейробіологічних та психологічних механізмів антидепресивного ефекту цигуну виділяє кілька ключових шляхів

впливу [31]: регуляція гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі зі зниженням рівня кортизолу; підвищення рівня нейротрофічних факторів (BDNF), що сприяє нейропластичності; модуляція нейромедіаторних систем, зокрема серотонінергічної та дофамінергічної; покращення імунного функціонування.

Дослідження впливу цигуну на фізичне та психічне здоров'я студентів коледжів показало значуще покращення показників депресії, тривожності та стресу [23]. Метааналіз виявив великий розмір ефекту для психологічних змінних, що свідчить про особливу ефективність цигуну для молодих дорослих, які переживають академічний стрес.

Унікальною рисою цигуну є поєднання усвідомленості та наміру під час виконання вправ [32]. Практикуючі уявляють енергію, що рухається їхніми меридіанами, а ментальні образи разом із плавними рухами можуть ніби «спрямовувати» цю енергію до заблокованих ділянок. Такий медитативний підхід знижує рівень гормонів стресу, які могли б перешкоджати вільному потоку енергії.

Наукові дані підтверджують, що зосереджена увага впливає на роботу автономної нервової системи, стимулюючи парасимпатичний режим «відпочинку і травлення», який підтримує процеси відновлення та сприяє гармонізації енергії [39]. Дослідження Р. Геррітсена та Г. Банд показали, що респіраторна стимуляція блукаючого нерва через контрольоване дихання є ключовим механізмом впливу медитативних практик на психофізіологічний стан.

Правильне положення тіла під час цигуну допомагає зберігати енергетичні канали відкритими: вирівняний хребет підтримує прохідність меридіанів, розслаблені плечі запобігають напруженню, що заважає руху ці, а відкрита грудна клітка полегшує дихання і його контроль [17]. У термінах сучасної фізіології це означає оптимальне положення для глибокого діафрагмального дихання та зниження м'язового напруження.

Соматичний підхід у терапії травми підкреслює важливість використання інтероцепції та пропріоцепції як основних елементів терапевтичного процесу [27]. Інтероцепція — здатність сприймати внутрішні сигнали тіла — та пропріоцепція — відчуття положення тіла у просторі — є ключовими для відновлення здорового зв'язку з власним тілом, порушеного внаслідок травми або хронічного стресу.

Втілені та біоенергетичні підходи у терапії травми демонструють ефективність поєднання тілесної роботи з образними техніками [24]. Дослідження показують, що інтеграція соматичного досвіду з ментальними образами може посилювати терапевтичний ефект, оскільки залучає різні канали обробки інформації та сприяє більш глибокій інтеграції травматичного досвіду.

Поєднання тілесно орієнтованих технік цигуну з елементами образної уяви створює унікальний синергетичний ефект. Такий підхід дає змогу одночасно впливати на різні рівні стресової реакції.

Фізіологічний рівень: Плавні рухи цигуну активують пропріоцептивні й вестибулярні системи, стабілізуючи роботу вегетативної нервової системи. Це допомагає знімати фізіологічний стрес, накопичений у тілі. Дослідження показують, що плавні рухи підвищують рівень ендорфінів і серотоніну, що сприяє загальному покращенню настрою [27].

Когнітивний рівень: Образні техніки допомагають переключити увагу з тривожних думок на нейтральні або приємні ментальні образи, зменшуючи когнітивне напруження та румінації [35]. Візуалізація активує префронтальну кору, яка відповідальна за позитивне переосмислення, що допомагає переписати негативні когнітивні патерни.

Емоційний рівень: Поєднання дихальних технік із візуалізацією активує парасимпатичну нервову систему, що сприяє емоційній регуляції та відновленню психологічної рівноваги [39]. Ритмічне дихання

синхронізує активність діафрагми з серцевим ритмом, що зменшує активацію симпатичної нервової системи.

Ця інтегративна модель є особливо актуальною в умовах сучасного життя, коли люди під впливом стресу відчують не лише фізичну напругу, а й надмірну концентрацію на речах, які вони не можуть контролювати. За тривалого стресу тілесна напруга стає хронічною, а розум постійно перебуває у стані спроб утримати контроль над некерованими ситуаціями.

Образні техніки в таких умовах створюють своєрідний «буфер», який дозволяє мозку послабити надмірний контроль. Це, у свою чергою, сприяє більш глибокому фізичному розслабленню. Виникає позитивний зворотний зв'язок: зниження ментального контролю веде до тілесного розслаблення, а розслаблення тіла ще більше зменшує потребу в когнітивному контролі.

Регулярні тілесні практики підвищують рівень BDNF — нейротрофічного фактора, який стимулює нейрогенез і відновлення після стресу [36]. Це забезпечує довгострокові структурні зміни в мозку, що підвищують загальну стресостійкість. Нейропластичність дозволяє мозку формувати нові зв'язки, які сприяють подоланню хронічного стресу.

Практики майндфулнес (усвідомленості) є ще одним напрямком, який має точки дотику з тілесно-образними методами [13]. Майндфулнес визначається як цілеспрямована увага до поточного моменту без оцінки. Ця практика має доведену ефективність для зниження стресу, тривожності та депресії. Наприклад у роботі Т. Мотрук «Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці» [18].

Сучасні дослідження демонструють, що майндфулнес та візуалізація активують різні, але взаємодоповнюючі нейронні мережі [30]. Якщо майндфулнес посилює метакогнітивну усвідомленість та здатність до неоцінювального спостереження, то візуалізація активує

образотворчі процеси та здатність до конструювання бажаних станів. Поєднання цих підходів може забезпечити більш комплексний вплив на психофізіологічний стан.

Дослідження майндфулнес-технік для розвитку життєстійкості в умовах війни показують їх особливу актуальність для українського контексту [12]. Техніки усвідомленості допомагають зберігати психологічну рівновагу в умовах хронічної невизначеності та загрози, розвиваючи здатність до прийняття поточного моменту без надмірної фіксації на минулому або майбутньому.

Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці може ефективно поєднуватися з тілесно-орієнтованими методами [13]. Усвідомлене спостереження за тілесними відчуттями під час виконання м'яких рухів посилює інтероцептивну усвідомленість та сприяє глибшому розслабленню. Це поєднання є особливо ефективним для осіб з високим рівнем когнітивного контролю, яким складно «відпустити» думки.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє зробити наступні висновки:

Сучасне розуміння стресостійкості охоплює фізіологічні, когнітивні та емоційні складові, що перебувають у постійній взаємодії. Це особливо важливо для дорослих 25–45 років, які щоденно стикаються з багатьма життєвими викликами — професійними, сімейними, фінансовими. Хронічний характер стресових переживань у цьому віці потребує специфічних стратегій подолання, орієнтованих на відновлення ресурсів та профілактику виснаження.

Емпіричні дані свідчать, що керована образність і візуалізація ефективно знижують рівень стресу та тривожності через кілька механізмів: активацію парасимпатичної нервової системи, зниження

активності мигдалини, підвищення альфа-активності мозку та стимуляцію нейропластичності. Особливого значення набуває здатність візуалізації впливати на фізіологічні показники стресу, зокрема рівень кортизолу, що підтверджує психофізіологічну природу її ефектів.

Тілесно орієнтовані вправи цигуну демонструють виражений позитивний вплив на психофізичне здоров'я — знижують рівень кортизолу, покращують роботу серцево-судинної системи, модулюють активність автономної нервової системи та підсилюють стресостійкість. Метааналітичні дослідження підтверджують великий розмір ефекту цигуну для зниження стресу та тривожності (SMD = -0.75 до -0.88).

Поєднання тілесних технік із методами образної уяви формує унікальний терапевтичний підхід, який паралельно впливає на фізіологічні, когнітивні та емоційні компоненти стресової реакції. Образні техніки створюють «буфер», що дозволяє послабити надмірний когнітивний контроль, характерний для осіб у стані хронічного стресу, тим самим полегшуючи тілесне розслаблення та формуючи позитивний зворотний зв'язок.

В умовах високого рівня стресу серед населення України (47% повідомляють про значний стрес) та обмеженої доступності традиційних форм психологічної допомоги, створення інтегрованих підходів до підвищення стресостійкості є особливо важливим і соціально значущим. Тілесно-образні методи є доступними, економічно ефективними та можуть використовуватися як для самопомоги, так і в групових форматах.

Проведений теоретичний аналіз формує надійну наукову основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей підвищення стресостійкості дорослих за допомогою тілесно-образних методів, що буде детально розглянуто в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ У ВИМІРІ ТІЛЕСНО-ОБРАЗНИХ МЕТОДІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Мета емпіричного дослідження полягала у визначенні особливостей підвищення стресостійкості дорослих за допомогою тілесно орієнтованих технік у поєднанні з образно-уявними методами.

Для досягнення цієї мети були сформульовані такі завдання:

1. Дослідити початковий рівень стресостійкості, сприйняття стресу та тривожності у дорослих віком 25–45 років.

2. Виявити взаємозв'язок між здатністю до образного мислення та показниками стресостійкості.

3. Порівняти ефективність виконання тілесно орієнтованих вправ із використанням образних технік та без них.

4. Проаналізувати зміни показників стресостійкості за різних умов виконання тілесно орієнтованих практик.

5. Визначити специфічні особливості впливу тілесно-образних методів на підвищення стресостійкості дорослих.

Основна гіпотеза дослідження: поєднання тілесно орієнтованих технік зі спеціально підібраними ментальними образами підсилює їхній вплив на стресостійкість порівняно з використанням лише тілесних практик.

Додаткові гіпотези:

- Існує позитивний зв'язок між здатністю до яскравого образного мислення та ефективністю тілесно-образних технік.

- Використання образних компонентів сприяє більш помітному зниженню фізіологічної та психологічної напруги порівняно з виконанням вправ без уявних образів.

У дослідженні взяли участь 45 дорослих віком від 25 до 45 років (середній вік — $34,2 \pm 6,8$ року), які проживають в Україні. До вибірки увійшли 32 жінки (71,1%) та 13 чоловіків (28,9%).

Соціально-демографічні характеристики учасників:

Освіта:

- Вища освіта — 38 осіб (84,4%)
- Незакінчена вища — 5 осіб (11,1%)
- Середня спеціальна — 2 особи (4,5%)

Сфера зайнятості:

- Офісні працівники — 18 осіб (40,0%)
- IT-спеціалісти — 9 осіб (20,0%)
- Освітня сфера — 7 осіб (15,6%)
- Медицина — 4 особи (8,9%)
- Інші сфери — 7 осіб (15,5%)

Досвід тілесних практик:

- Не мали досвіду — 27 осіб (60,0%)
- Епізодичний досвід (менше 6 місяців) — 12 осіб (26,7%)
- Регулярний досвід (понад 6 місяців) — 6 осіб (13,3%)

Критерії включення до дослідження:

- Вік 25–45 років
- Відсутність гострих психічних захворювань
- Відсутність тяжких хронічних соматичних хвороб
- Здатність самостійно пересуватися та виконувати фізичні вправи
- Добровільна згода на участь

Критерії виключення:

- Наявність діагностованих психічних розладів (психози, тяжкі депресивні розлади)

- Фізичні обмеження, що заважають виконанню тілесно орієнтованих вправ

- Вагітність

- Прийом психотропних препаратів

Для досягнення поставлених дослідницьких цілей було використано комплекс психодіагностичних методик та експериментальних процедур, спрямованих на вивчення психологічних особливостей учасників та перевірку ефективності обраних технік.

1. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) (адаптація: С. Коен, Т. Карамарка, Р. Мермельштейн)

Ця методика застосовується для оцінки індивідуального рівня сприйняття стресу протягом останніх чотирьох тижнів. Опитувальник містить 10 запитань, відповіді на які надаються за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 0 — ніколи до 4 — дуже часто). Загальний бал може коливатися в межах від 0 до 40. Чим вищий показник, тим вищим є рівень сприйнятого стресу.

Інтерпретація результатів:

- 0–13 балів — низький рівень стресу
- 14–26 балів — помірний рівень стресу
- 27–40 балів — високий рівень стресу

2. Опитувальник стресостійкості [8]

Методика призначена для визначення рівня стресостійкості особистості як сукупності особистісних якостей, що дозволяють переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження в умовах професійної діяльності. Опитувальник містить 18 питань, що оцінюються за 3-бальною шкалою (1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто).

Інтерпретація результатів здійснюється за сумарною кількістю балів:

- 18-30 балів – високий рівень стресостійкості
- 31-42 бали – середній рівень стресостійкості
- 43-54 бали – низький рівень стресостійкості

Чим менше сумарне число балів, тим вища стійкість до стресу.

3. Шкала яскравості уявних образів (Vividness of Visual Imagery Questionnaire, VVIQ) (модифікація: Д. Маркс)

Цей інструмент дозволяє оцінити здатність людини формувати яскраві, детальні ментальні образи. Учасникам пропонується уявити 16 сцен із повсякденного життя і для кожної — надати суб'єктивну оцінку яскравості уявного образу за шкалою від 1 до 5 (де 1 — немає образу, тільки знання про об'єкт, а 5 — абсолютно ясний і яскравий образ).

Інтерпретація результатів:

- 16–32 бали — низька яскравість образів
- 33–48 балів — середній рівень яскравості
- 49–64 бали — високий рівень яскравості
- 65–80 балів — дуже високий рівень яскравості

4. Експериментальне завдання з оцінкою ефективності тілесно-образних технік

З метою перевірки основної дослідницької гіпотези було розроблено експериментальне завдання, яке включало два типи сесій з різним рівнем залучення образної компоненти до тілесної практики.

Сесія А (Тілесні вправи без образної підтримки):

Учасники виконували базову тілесно-орієнтовану вправу «Початкова форма» з системи цигун протягом 10 хвилин. Основна увага приділялась лише тілесним відчуттям, диханню та положенню тіла в просторі.

Сесія В (Тілесні вправи з образами):

Ті ж самі вправи виконувались із включенням образної підтримки, яка включала візуалізації типу:

- «опора на землю»
- «маківка підвішена до неба»
- «куприк притягується до землі»
- «стопи обіймають землю»
- «руки ніби тримають легкий м'яч»

Процедура оцінки ефекту:

Перед та після кожної сесії учасники самостійно оцінювали свій психоемоційний стан за трьома параметрами:

- Суб'єктивний рівень напруги (за 10-бальною шкалою)
- Суб'єктивний рівень спокою (за 10-бальною шкалою)
- Рівень контролю над думками (за 10-бальною шкалою)

Емпіричне дослідження було реалізоване у три послідовні етапи, кожен з яких мав чітко визначену мету, тривалість та процедури.

Етап 1. Первинна діагностика (1 зустріч, орієнтовно 60 хвилин)

На цьому етапі здійснювалося:

- Ознайомлення учасників з метою, завданнями та процедурою дослідження;

- Отримання усної згоди на участь;
- Заповнення соціально-демографічної анкети;
- Проведення первинної психодіагностики з використанням наступних методик:

- Perceived Stress Scale (PSS-10)
- Опитувальник стресостійкості
- Vividness of Visual Imagery Questionnaire (VVIQ)

Етап 2. Експериментальна частина (2 зустрічі по 30 хвилин з інтервалом 3–7 днів)

Цей етап включав практичне опанування тілесно-образних технік:

- Зустріч 1: Ознайомлення з базовою вправою та виконання Сесії А (тілесна практика без образів).

- Зустріч 2: Інструктаж щодо роботи з образами та виконання Сесії В (вправа з образною підтримкою).

З метою контролю впливу порядку проведення сесій на результати, для половини вибірки послідовність Сесії А та В було рандомізовано.

Етап 3. Повторна діагностика та надання зворотного зв'язку (1 зустріч, орієнтовно 30 хвилин)

На завершальному етапі здійснювалося:

- Повторне проходження методик PSS-10 та Опитувальника стресостійкості з метою оцінки динаміки;
- Проведення структурованого інтерв'ю, спрямованого на вивчення суб'єктивного досвіду використання тілесно-образних технік;
- Надання рекомендацій для подальшого самостійного опанування практик.

Для аналізу отриманих емпіричних даних використовувався програмний онлайн інструмент jamovi Cloud. У процесі статистичної обробки застосовувалися такі методи:

1. Описова статистика — розрахунок середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), медіани (Me), кватилей для основних показників.

2. Порівняльний аналіз:

- t -критерій Стьюдента для залежних вибірок — для виявлення змін у показниках до та після втручання;
- t -критерій Стьюдента для незалежних вибірок — для порівняння результатів між групами;

Усі результати аналізів оцінювалися з урахуванням критичного рівня статистичної значущості $p < 0,05$.

2.2. Аналіз результатів первинної діагностики

Результати діагностики за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) показали, що більшість учасників дослідження відчувають помірний або високий рівень стресу (див. табл.2.1.).

Таблиця 2.1. Розподіл учасників за рівнем сприйнятого стресу

Рівень стресу	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Низький (0-13 балів)	5	11,1%
Помірний (14-26 балів)	28	62,2%
Високий (27-40 балів)	12	26,7%

Середнє значення за шкалою PSS-10 склало $22,4 \pm 6,8$ балів, що відповідає верхній межі помірною рівня стресу і свідчить про те, що досліджувані дорослі досить часто відчувають стрес у повсякденному житті.

Аналіз відповідей на окремі пункти опитувальника виявив, що найбільш стресогенними факторами для учасників є:

- Відчуття неможливості контролювати важливі речі в житті (середній бал $3,2 \pm 0,9$)
- Відчуття нервозності та напруги (середній бал $3,1 \pm 1,0$)
- Відчуття нестачі часу для виконання всіх справ (середній бал $3,0 \pm 1,1$)

Результати діагностики за Опитувальником стресостійкості показали наступний розподіл (див. табл.2.2.):

Таблиця 2.2. Середні показники за шкалою стресостійкості

Шкала	M \pm SD	Рівень
Загальна стресостійкість	$36,3 \pm 6,4$	Середній

Отримані дані свідчать про те, що в цілому учасники мають середній рівень стресостійкості, однак найбільш проблемною зоною є

толерантність до невизначеності, що особливо актуально в контексті сучасних реалій життя в Україні.

Аналіз виявив значущий негативний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу (PSS-10) та загальною стресостійкістю, що підтверджує валідність використаних методик.

Діагностика за Шкалою яскравості уявних образів (VVIQ) показала наступний розподіл здатності до образного мислення (див. табл.2.3.):

Таблиця 2.3. Розподіл учасників за рівнем яскравості образів

Рівень	Кількість осіб	%
Низький (16-32 бали)	8	17,8%
Середній (33-48 балів)	21	46,7%
Високий (49-64 бали)	13	28,9%
Дуже високий (65-80 балів)	3	6,7%

Середнє значення за шкалою VVIQ склало $46,2 \pm 13,7$ балів, що відповідає середньому рівню здатності до створення яскравих ментальних образів.

Цікаво, що кореляційний аналіз не виявив значущого зв'язку між здатністю до образного мислення та показниками стресостійкості ($r = 0,12$, $p > 0,05$), що вказує на те, що ці характеристики є відносно незалежними.

Порівняльний аналіз за соціально-демографічними характеристиками.

Гендерні відмінності:

Порівняльний аналіз показав, що жінки мають статистично значуще вищі показники сприйнятого стресу порівняно з чоловіками (жінки $M = 23,8 \pm 6,3$ vs чоловіки $M = 18,2 \pm 6,9$; $t = 2,43$, $p < 0,05$), що

узгоджується з даними світових досліджень про більшу схильність жінок до переживання стресу.

Вплив досвіду тілесних практик:

Учасники з регулярним досвідом тілесних практик (більше 6 місяців) демонструють статистично значуще вищі показники стресостійкості ($M = 64,7 \pm 10,2$) порівняно з тими, хто не має досвіду ($M = 53,1 \pm 11,8$; $t = 2,18$, $p < 0,05$).

2.3. Результати експериментальної частини дослідження

Для перевірки основної гіпотези дослідження було проведено порівняльний аналіз динаміки суб'єктивних показників стану до і після виконання тілесно-орієнтованих вправ у двох умовах (див. табл.2.4. та табл. 2.5.).

Таблиця 2.4. Динаміка показників після сесії без образів (Сесія А)

Показник	До ($M \pm SD$)	Після ($M \pm SD$)	Різниця	t	p
Рівень напруги	$6,8 \pm 1,9$	$4,2 \pm 1,6$	-2,6	8,42	< 0,001
Рівень спокою	$4,1 \pm 1,7$	$6,5 \pm 1,4$	+2,4	-7,83	< 0,001
Контроль думок	$4,9 \pm 1,8$	$6,2 \pm 1,6$	+1,3	-4,71	< 0,001

Таблиця 2.5. Динаміка показників після сесії з образами (Сесія Б)

Показник	До ($M \pm SD$)	Після ($M \pm SD$)	Різниця	t	p
Рівень напруги	$6,9 \pm 2,0$	$3,1 \pm 1,4$	-3,8	12,63	< 0,001
Рівень спокою	$4,0 \pm 1,6$	$7,8 \pm 1,2$	+3,8	-13,24	< 0,001
Контроль думок	$4,8 \pm 1,7$	$7,3 \pm 1,3$	+2,5	-9,18	< 0,001

Порівняння величини змін показників між двома типами сесій виявило статистично значущі відмінності:

- Зниження напруги було значуще більшим при використанні образів ($\Delta = 3,8$) порівняно з сесією без образів ($\Delta = 2,6$); $t = 4,23$, $p < 0,001$

- Підвищення спокою було більш вираженим у сесії з образами ($\Delta = 3,8$) порівняно з сесією без образів ($\Delta = 2,4$); $t = 5,11$, $p < 0,001$

- Покращення контролю думок також було значуще вищим при роботі з образами ($\Delta = 2,5$) порівняно з вправами без образів ($\Delta = 1,3$); $t = 4,87$, $p < 0,001$

Отримані результати підтверджують основну гіпотезу дослідження, згідно з якою поєднання тілесно-орієнтованих технік зі специфічними ментальними образами сприяє підвищенню ефективності впливу на рівень стресостійкості.

Для аналізу впливу індивідуальних особливостей образного мислення на ефективність тілесно-образних технік, учасників було розподілено на дві групи за рівнем яскравості образів (VVIQ) (див. табл.2.6.):

- Група 1 (низька-середня яскравість): ≤ 48 балів, $n = 29$
- Група 2 (висока яскравість): > 48 балів, $n = 16$

Таблиця 2.6. Порівняння ефективності сесії з образами за VVIQ

Показник (зміна)	Група 1 (M \pm SD)	Група 2 (M \pm SD)	t	p
Зниження напруги	3,4 \pm 0,9	4,5 \pm 1,1	-3,42	< 0,01
Підвищення спокою	3,4 \pm 1,0	4,6 \pm 1,2	-3,21	< 0,01
Покращення контролю думок	2,2 \pm 0,8	3,1 \pm 1,0	-3,01	< 0,01

Результати дослідження свідчать про те, що учасники з вищим рівнем здатності до формування яскравих ментальних образів демонструють більш виражений позитивний ефект від застосування тілесно-образних технік. Це підкреслює значущість урахування індивідуальних особливостей у процесі впровадження таких методів та необхідність персоналізованого підходу у практиці.

Після завершення експериментальної частини з учасниками було проведено інтерв'ю, у межах якого їх просили описати власний досвід та порівняти дві сесії — з використанням ментальних образів і без них. Аналіз відповідей дозволив виокремити кілька ключових тематичних напрямів.

1. Полегшення входу в стан розслаблення (68,9 % учасників)

Учасники зазначали, що образна складова сприяла швидшому зануренню у практику, зменшенню впливу сторонніх думок і полегшенню концентрації.

Цитата учасниці (33 роки, офісний працівник):

«Коли я просто стояла і намагалася просто дихати, мої думки весь час розбігалися на роботу, дітей, що треба приготувати на вечерю. А коли я уявляла, що мої стопи ніби врастають у землю, і маківка тягнеться до неба, це давало якусь конкретну точку, за яку можна було вхопитися, і набагато легше було заспокоїтися.»

2. Зменшення потреби в контролі (57,8 % учасників)

Респонденти повідомляли, що під час виконання вправ із образами вони менше зосереджувались на «правильності» дій і більше довіряли процесу, що дозволяло відчувати практику як природну.

Цитата учасника (38 років, IT-спеціаліст):

«Без образів я весь час аналізував – чи правильно я стою, чи правильно дихаю, чи не треба щось виправити. З образами якось природніше все відбувалося, менше думав про техніку, і парадоксально – здається, що через це саме краще вийшло.»

3. Посилення тілесної усвідомленості (62,2 % учасників)

Зазначалося, що ментальні образи сприяли глибшому усвідомленню тіла, його положення та відчуттів у просторі.

Цитата учасниці (29 років, викладач):

«Образ 'обіймання м'яча' руками дав мені дуже чітке відчуття рук у просторі. Раніше я ніколи не замислювалася над тим, як відчуються мої руки, а тут я реально відчула, де вони, яка в них напруга, і як ця напруга поступово відпускається.»

4. Різниця в тривалості ефекту (71,1 % учасників)

Більшість респондентів зазначали, що вплив від сесії з використанням образів тривав довше упродовж дня, залишаючи відчуття спокою та зібраності.

5. Індивідуальні відмінності у сприйнятті образів

Окрема група учасників (приблизно 15,6 %), здебільшого з низькими показниками за шкалою VVIQ, повідомила про труднощі на початковому етапі роботи з образами. Вони відзначали, що для ефективного використання цієї техніки їм потрібен був час на адаптацію та формування власних образних асоціацій.

Основні положення перевірені на вибірці дорослих (n=45) у 2015–2025 роках. Дослідження проводилось у межах щорічних двотижневих семінарів цигун на базі відпочинку у Харківській області. Групи мали різноманітний склад, для більшості учасників це був перший досвід.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного емпіричного дослідження було сформульовано такі основні висновки:

Підтвердження основної гіпотези. Результати дослідження емпірично підтвердили, що поєднання тілесно-орієнтованих технік зі специфічними ментальними образами статистично значуще підвищує

ефективність впливу на показники стресостійкості. У порівнянні з використанням лише тілесних практик, у сесії з образами спостерігалось:

- зниження рівня напруги на 46 % (3,8 проти 2,6 бала),
- підвищення рівня спокою на 58 % (3,8 проти 2,4 бала),
- покращення контролю думок на 92 % (2,5 проти 1,3 бала).

Актуальність проблеми підвищеного стресу у дорослих.

У 88,9 % учасників зафіксовано помірний або високий рівень сприйнятого стресу, що свідчить про потребу у впровадженні ефективних інтервенцій з підвищення стресостійкості у віковій групі 25–45 років.

Індивідуальні відмінності у сприйнятливості до технік.

Виявлено значущий вплив рівня яскравості ментальних образів (за шкалою VVIQ) на ефективність тілесно-образних практик. Учасники з високими показниками (VVIQ > 48) демонстрували помітно кращі результати порівняно з тими, хто мав нижчий рівень образного мислення.

Психофізіологічні механізми дії образних компонентів.

Аналіз суб'єктивних вражень дозволив виокремити кілька основних механізмів, що обумовлюють ефективність образної підтримки:

- полегшення входу в стан розслаблення через фокусування уваги;
- зниження надмірного когнітивного контролю за діями;
- посилення тілесної усвідомленості;
- пролонгований ефект після завершення сесії.

Гендерні відмінності.

Згідно з результатами аналізу, жінки демонстрували статистично вищі рівні сприйнятого стресу порівняно з чоловіками, що слід враховувати під час розробки диференційованих програм психопрофілактики.

Вплив попереднього досвіду.

Особи, які мали регулярну практику тілесно-орієнтованих технік, виявляли вищу базову стресостійкість, що свідчить про довготривалий позитивний ефект систематичних практик.

Необхідність адаптації для учасників з низьким рівнем образного мислення. Частина учасників (переважно з низькими показниками VVIQ) повідомляли про початкові труднощі в роботі з образами, що вказує на потребу у спеціальному навчанні та поетапному введенні образних компонентів у практику.

Отримані дані підтверджують доцільність інтеграції образно-уявних елементів у тілесно-орієнтовані інтервенції. Дослідження створює емпіричне підґрунтя для розробки цілісної програми підвищення стресостійкості, адаптованої до потреб цільової аудиторії.

Таким чином, результати дослідження надають переконливі докази ефективності тілесно-образних технік як засобу підвищення стресостійкості дорослих. Залучення ментальних образів дозволяє не лише посилити ефект від тілесних практик, але й зробити їх більш доступними та результативними з урахуванням індивідуальних особливостей учасників. Ці дані можуть бути використані для розробки науково обґрунтованих програм, що поєднують тілесну практику з образною роботою в контексті профілактики та подолання хронічного стресу.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ ЗАСОБАМИ ТІЛЕСНО-ОБРАЗНИХ МЕТОДІВ

3.1. Теоретичні та методологічні основи програми

Запропонована програма підвищення стресостійкості розроблена на основі результатів емпіричного дослідження, яке підтвердило, що інтеграція тілесно-орієнтованих технік з образно-уявними компонентами є значно ефективнішою порівняно з використанням лише тілесних практик. Такий підхід дозволяє досягати більш глибокого психофізіологічного ефекту, підвищуючи адаптаційні можливості особистості в умовах стресу.

Теоретичні засади програми

1. Концепція стресостійкості Розглядається як багатовимірна особистісна характеристика, що включає взаємопов'язані фізіологічні, когнітивні та емоційні компоненти, які забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій.

2. Принципи тілесно-орієнтованої психології Виходять із положення про тісний взаємозв'язок між тілесними станами та психічним здоров'ям. Зміни у поставі, диханні, м'язовому тонусі розглядаються як безпосередні індикатори та модифікатори емоційного стану.

3. Теорія керованої образності (guided imagery) Пояснює вплив ментальних образів на психофізіологічний стан через активацію відповідних нейронних структур, що формують інтегративну відповідь організму на уявні стимули.

4. Дані нейрофізіологічних досліджень Підтверджують позитивний вплив тілесних практик (зокрема цигун) на вегетативну нервову систему, зниження рівня кортизолу, поліпшення нейропластичності та загальне відновлення гомеостазу в умовах хронічного стресу.

Методологічні принципи реалізації програми

- Науковість: Програма спирається на достовірні емпіричні дані та сучасні теоретичні підходи у галузі психології стресу, соматопсихології та нейронаук.

- Системність: Передбачає вплив на всі рівні функціонування особистості: тілесний, емоційний, когнітивний, поведінковий.

- Поступовість: Техніки вводяться поетапно — від простих до складніших, із наростанням складності відповідно до готовності учасника.

- Індивідуалізація: Здійснюється з урахуванням індивідуального профілю учасника, зокрема рівня образного мислення, попереднього досвіду та поточного емоційного стану.

- Практична спрямованість: Спрямована на формування навичок, які можуть бути ефективно використані самотійно у повсякденному житті для зниження рівня стресу та підтримання психоемоційної рівноваги.

Загальна мета програми:

Підвищення стресостійкості дорослих віком 25–45 років шляхом опанування інтегрованих тілесно-образних методів саморегуляції.

Специфічні цілі програми

1. Ознайомити учасників із базовими тілесно-орієнтованими техніками, заснованими на принципах цигуну.

2. Сприяти розвитку здатності до створення та свідомого використання ефективних ментальних образів у процесі саморегуляції.

3. Сформувані навички інтеграції тілесних практик з образно-уявними компонентами для більш глибокої психофізіологічної саморегуляції.

4. Підвищити рівень тілесної усвідомленості та здатність контролювати власні стресові реакції.

5. Допомогти учасникам розробити та впровадити індивідуальну практику, придатну для регулярного використання у повсякденному житті.

Очікувані результати впровадження програми:

- Зменшення рівня сприйнятого стресу на 20–30 % (за результатами PSS-10).
- Підвищення рівня загальної стресостійкості на 15–25 % (за даними відповідного опитувальника).
- Покращення суб'єктивного самопочуття та зростання рівня психологічного благополуччя.
- Формування стійких навичок саморегуляції, які можуть бути застосовані у щоденних ситуаціях.
- Інтеграція тілесно-образних практик у спосіб життя учасників як ресурсу для збереження психоемоційної рівноваги.

Цільова група:

Програма орієнтована на дорослих осіб віком 25–45 років, які зазнають підвищеного рівня стресу, пов'язаного з професійними навантаженнями, особистими обставинами або соціальними чинниками. Учасники повинні бути психологічно вмотивованими до самопізнання та саморегуляції, а також мати змогу регулярно долучатися до занять.

Критерії включення

- Вік від 25 до 45 років
- Помірний або високий рівень сприйнятого стресу (PSS-10 \geq 14 балів)
- Відсутність гострих або декомпенсованих психічних розладів
- Задовільний рівень фізичного здоров'я, що дозволяє виконання помірної рухової активності
- Усвідомлена мотивація до участі у тренінгу
- Готовність і можливість брати участь у всіх запланованих заняттях програми

Критерії виключення

- Наявність психотичних розладів у клінічному анамнезі
- Важкі депресивні епізоди, що потребують медикаментозного лікування

- Вагітність (другий–третій триместр) як стан, що вимагає особливих умов роботи з тілом

- Фізичні обмеження, що унеможливають виконання базових тілесних практик

- Постійний прийом психотропних препаратів (рішення про участь ухвалюється індивідуально у консультації з лікарем)

Оптимальний розмір групи

Рекомендована кількість учасників в одній групі — від 8 до 12 осіб. Такий формат забезпечує достатню індивідуальну увагу до кожного учасника при збереженні позитивної групової динаміки та можливості для міжособистісної підтримки в процесі освоєння технік.

3.2. Зміст та структура програми

Програма реалізується у форматі 8-тижневого курсу, що поєднує групову роботу з індивідуальною щоденною практикою. Такий підхід дозволяє учасникам не лише засвоїти базові техніки під час занять, але й інтегрувати їх у повсякденне життя для досягнення сталих змін.

Основні параметри програми:

- Тривалість: 8 тижнів
- Групові заняття: 1 раз на тиждень, по 90 хвилин
- Індивідуальна практика: щоденно, по 15–20 хвилин
- Проміжна діагностика: на початку програми, після 4-го заняття та по завершенню

Структура кожного заняття

Кожне заняття побудоване за єдиною структурою, яка поєднує психоосвітній компонент із практичним опануванням технік:

1. Вступна частина (15 хвилин)

- Вітання, створення сприятливої робочої атмосфери
- Обговорення досвіду самотійної практики за тиждень
- Коротка самооцінка поточного психоемоційного стану (шкала настрою)

2. Теоретичний блок (15 хвилин)

- Міні-лекція, присвячена темі заняття
- Пояснення психофізіологічних механізмів дії запропонованих

технік

- Відповіді на запитання, уточнення ключових понять

3. Практичний блок (50 хвилин)

- Ознайомлення з новими елементами тілесно-образних технік
- Практика вправ у груповому форматі
- Індивідуальна корекція виконання з урахуванням потреб учасників

4. Заключна частина (10 хвилин)

- Усвідомлення отриманого досвіду, коротка рефлексія
- Надання рекомендацій для щоденної самотійної практики
- Відповіді на запитання учасників, завершення зустрічі

Детальний зміст занять:

Заняття 1. Знайомство. Основи тілесної усвідомленості

Мета: Ознайомити учасників із загальною структурою програми, створити безпечний та підтримувальний груповий простір, а також ввести базові поняття тілесної усвідомленості як ключового ресурсу у подоланні стресу.

Теоретичний блок:

- Визначення стресостійкості як здатності особистості адаптуватися до зовнішніх та внутрішніх викликів
- Пояснення взаємозв'язку між тілесними відчуттями, емоційними станами та когнітивними процесами

- Огляд цілей програми, її структури, очікуваних результатів та принципів взаємодії у групі (конфіденційність, повага, добровільність)

Практичний блок:

1. Сканування тіла (15 хв) Усвідомлене спостереження за тілесними відчуттями з фокусом на прийнятті та безоцінювальному ставленні. Практика спрямована на підвищення внутрішньої чутливості та зниження м'язової напруги.

2. Базова стійка «Початкова форма» (без образів) (20 хв) Ознайомлення з базовою тілесною позицією у техніках цигуну. Учасники навчаються зберігати рівновагу, звертаючи увагу на положення тіла, дихання та внутрішні стани без залучення образних уявлень.

3. Вправа «Заземлення» (15 хв) Фокус на відчутті опори через стопи, встановлення контакту з поверхнею землі. Практика допомагає зміцнити відчуття стабільності та знижує тривожність.

Домашня практика:

- Щоденне сканування тіла (10 хвилин)
- Ведення щоденника тілесних спостережень: короткі нотатки про зміни у відчуттях, настрої, рівні напруги

Заняття 2. Дихання як інструмент саморегуляції

Мета: Опанування технік усвідомленого дихання як базового засобу впливу на психоемоційний стан. Ознайомлення учасників з першими образними компонентами, що підсилюють ефект дихальних практик.

Теоретичний блок:

- Основи фізіології дихання: як дихальні цикли впливають на роботу вегетативної нервової системи
- Вплив дихання на стресову реакцію: активація парасимпатичної системи через уповільнення та поглиблення дихання

- Концепція «вдих — нове, видих — старе»: як за допомогою дихального ритму формувати психоемоційне перезавантаження

Практичний блок:

1. Природне дихання (10 хв) Усвідомлене спостереження за власним диханням без його зміни. Практика спрямована на розвиток внутрішнього спостерігача та первинне заспокоєння нервової системи.

2. Техніка «Зміна дихання» без рухів рук (15 хв) Навчання поступового подовження видиху як способу зниження напруги. Зосередження уваги на переході від поверхневого до більш глибокого дихання.

3. Техніка «Зміна дихання» з рухами рук (25 хв) Поєднання дихального ритму з плавними рухами верхніх кінцівок. Введення перших образних уявлень, що супроводжують дихання:

- «вдихаю нове і свіже»
- «видихаю відпрацьоване»

Образи підсилюють сенсорне сприйняття практики та сприяють кращому зануренню у стан саморегуляції.

Домашня практика: Виконання техніки «Зміна дихання» двічі на день по 5–7 хвилин. Рекомендується вести короткі нотатки про суб'єктивні зміни у стані після практики.

Заняття 3. Образ опори та стабільності

Мета: Ознайомити учасників із базовим образом заземлення як ключовим елементом тілесно-образної саморегуляції, поєднати образні уявлення з тілесною практикою для формування відчуття стійкості та внутрішньої опори.

Теоретичний блок:

- Визначення ментальних образів та механізмів їх впливу на тілесні та емоційні стани

- Розуміння концепції «заземлення» у контексті тілесно-орієнтованої психології: як контакт із землею пов'язаний із почуттям безпеки

- Огляд сучасних досліджень, які підтверджують ефективність візуалізації як способу зниження тривожності та підвищення стресостійкості

Практичний блок:

1. «Початкова форма» з образом «стопи обіймають Землю» (20 хв)
Поєднання базової тілесної позиції з уявним образом щільного контакту стоп із поверхнею. Практика сприяє відчуттю центрування та зниженню внутрішнього напруження.

2. Вправа «Коріння» (15 хв) Візуалізація уявних коренів, які «виростають» зі стоп у глиб землі. Спрямована на формування відчуття внутрішньої опори та стабільності у тілі.

3. Інтеграція образу опори у повсякденні ситуації (15 хв) Практичні рекомендації щодо застосування образу заземлення у реальних стресових ситуаціях (наприклад, під час спілкування, у момент емоційної напруги, при необхідності швидко заспокоїтися).

Домашня практика: Виконання вправи «Початкова форма» з образом заземлення щодня (10–15 хвилин), а також свідоме використання образу опори у повсякденних стресових обставинах.

Заняття 4. Образ вертикальної осі: Земля–Небо

Мета: Ознайомити учасників з образом вертикальної осі як основою тілесної та психоемоційної рівноваги, навчити інтегрувати у практику ключові візуальні уявлення: «маківка до неба» та «куприк до землі».

Теоретичний блок:

- Концепція вертикальної осі «Небо–Земля–Людина» у тілесно-орієнтованому підході: гармонізація тіла як посередника між двома полюсами

- Вплив постви на психоемоційний стан: як вертикальне вирівнювання тіла змінює тонус, дихання, настрій

- Пояснення механізмів дії образів вертикального вирівнювання: активація вісцеральної та вестибулярної систем, покращення міжпівкульної інтеграції

Практичний блок:

1. «Початкова форма» з повним набором образів (25 хв) Поглиблення базової вправи шляхом введення цілісної системи образів:

- «Стопи обіймають землю»
- «Куприк м'яко тягнеться до землі»
- «Маківка підвішена до неба»
- «Хребет – струна між небом і землею» Практика сприяє формуванню відчуття внутрішньої зібраності, вертикального центру та заземленої присутності.

2. Вправа «Вертикаль» у різних позиціях (15 хв) Перенесення відчуття осі з позиції стоячи у положення сидячи та під час руху. Підсилення тілесної стабільності в різних життєвих контекстах.

3. Інтеграція у повсякденні активності (10 хв) Рекомендації щодо використання образу вертикальної осі у повсякденному житті: під час ходьби, очікування, розмов тощо.

Домашня практика: Виконання повної «Початкової форми» (15 хвилин щодня) з використанням усіх образів вертикального вирівнювання. Особлива увага - на підтримку образу осі під час ходіння.

Проміжна діагностика: Оцінка прогресу учасників після чотирьох тижнів практики. Індивідуальне обговорення труднощів, корекція домашніх практик відповідно до поточного рівня та особливостей кожного учасника.

Заняття 5. Образ простору навколо тіла

Мета: Сприяти розширенню тілесної усвідомленості на навколишній простір, ввести образ «енергетичної сфери» як засіб

формування внутрішнього відчуття захищеності та стабільності в міжособистісній взаємодії.

Теоретичний блок:

- Поняття периперсонального простору (простору навколо тіла) та його роль у регуляції міжособистісної дистанції, почуття безпеки та особистих меж

- Концепція тілесних меж у тілесно-орієнтованій терапії: як тіло «відчуває» свою цілісність у взаємодії з середовищем

- Введення образу «енергетичної сфери» як уявної конструкції, що виконує функцію підтримки, захисту та центрування

Практичний блок:

1. Вправа «Відчуття простору» (15 хв) Усвідомлення зони навколо тіла через повільні рухи, дихання та фокус уваги. Формування відчуття просторового контуру, у якому перебуває тіло.

2. «Початкова форма» з образом «руки тримають легкий м'яч» (20 хв) Поєднання базової пози з образом м'якого, пружного м'яча в руках. Практика сприяє концентрації, формуванню тілесного центру та відчуттю взаємозв'язку із простором.

3. Техніка «Енергетична сфера» (15 хв) Візуалізація навколо тіла прозорої, захисної й підтримуючої сфери, що створює відчуття особистого простору та меж. Практика особливо ефективна для регуляції емоційного стану в соціальних ситуаціях.

Домашня практика: Регулярне виконання «Початкової форми» з образом м'яча в руках. Практика формування та підтримання енергетичної сфери, зокрема в ситуаціях міжособистісного контакту, спілкування чи публічних виступів.

Заняття 6. Інтеграція рухів і образів

Мета: Опанування навичок плавного поєднання рухів із ментальними образами для розвитку тілесної координації, посилення

емоційної врівноваженості та входження у стан цілісного рухового «потoku».

Теоретичний блок:

- Принципи плавності та безперервності в тілесно-орієнтованих практиках: як уповільнення і ритм впливають на нервову систему
- Роль ментальних образів у координації рухів: образ як навігаційна опора для тіла
- Поняття «потoku» (flow) у контексті медитативних рухів: як об'єднання уваги, дихання, руху й уяви сприяє відчуттю цілісності та спонтанності

Практичний блок:

1. Техніка «Зміна дихання» з повним набором образів (20 хв)
Поєднання усвідомленого дихального ритму з рухами рук та уявними образами («вдихаю свіже», «видихаю відпрацьоване», «відпускаю», «приймаю»). Практика сприяє внутрішньому уповільненню та концентрації.

2. Послідовність «Відкривання–закривання» з образами (20 хв)
Навчання послідовності рухів, що імітує відкриття простору до прийняття нового та закриття — для збереження внутрішнього ресурсу. Образи підтримують усвідомлення фаз процесу.

3. Вільна імпровізація з образами (10 хв)
Простір для вільного рухового вираження, заснованого на індивідуальному сприйнятті образів. Практика розвиває гнучкість, креативність і внутрішній контакт із тілом.

Домашня практика: Щоденне виконання 20-хвилинної послідовності рухів із використанням знайомих образів. Заохочується творче експериментування з варіантами руху, темпом і візуальними уявленнями — з фокусом на внутрішній комфорт і природність.

Заняття 7. Образи ресурсних станів

Мета: Сформувати в учасників навички створення та використання індивідуальних ресурсних образів для підтримки психоемоційної рівноваги та стресостійкості в повсякденному житті.

Теоретичний блок:

- Концепція ресурсного стану в психології: внутрішній стан, який забезпечує відчуття стабільності, сили, безпеки або натхнення
- Методи створення персональних образів, пов'язаних із ресурсними переживаннями (спогади, метафори, символи)
- Техніки закріплення позитивного досвіду на тілесному рівні, зокрема через пози, дихання, рух

Практичний блок:

1. Вправа «Пошук ресурсного спогаду» (15 хв) М'яке занурення у пам'ять із метою пригадати ситуацію, в якій учасник почувався стійким, спокійним або натхненим. Усвідомлення тілесних і емоційних маркерів цього досвіду.

2. Техніка «Якір ресурсу» (20 хв) Поєднання візуального образу ресурсного стану з конкретною тілесною позицією чи жестом. Повторне використання цієї позиції активує закріплений позитивний стан у майбутньому.

3. Створення індивідуальної ресурсної практики (15 хв) Конструювання особистої короткої практики, яка включає образ, дихання, рух або жест — для використання у стресових або енергетично виснажливих ситуаціях.

Домашня практика: Регулярна робота з особистим ресурсним образом у рамках щоденних тілесних вправ. Інтеграція обраної ресурсної техніки у повсякденне життя: перед важливими подіями, під час перевтоми або емоційного дисбалансу.

Заняття 8. Інтеграція та завершення. Індивідуальна практика

Мета: Підсумувати отриманий досвід участі в програмі, підтримати учасників у формуванні власного формату самостійної практики та провести фінальну діагностику динаміки змін.

Теоретичний блок:

- Принципи підтримки регулярної тілесно-образної практики у повсякденному житті
- Адаптація технік до різних життєвих контекстів: стресові ситуації, періоди втоми, соціальна взаємодія
- Стратегії профілактики «вигорання» у практиці: як уникати механічного повторення, зберігаючи сенс і мотивацію

Практичний блок:

1. Повна інтегрована послідовність технік (30 хв) Об'єднання основних елементів програми в єдину цілісну практику: тілесне сканування, дихання з образами, заземлення, вертикальна вісь, енергетична сфера, ресурсний образ. Практика завершується м'якою рефлексією.

2. Створення індивідуального «меню» практик (20 хв) Кожен учасник формує власну структуру щоденної або ситуативної практики, обираючи ті елементи, які виявилися найбільш ефективними саме для нього. Обговорення в парах або малих групах.

3. Групова церемонія завершення, обмін досвідом Символічне завершення спільного процесу: усна рефлексія, обмін враженнями, побажання. Підтримка почуття завершеності та визнання індивідуального прогресу.

Фінальна діагностика: Проведення повторного тестування за шкалою PSS-10 та Опитувальником стресостійкості для оцінки змін після проходження програми. Збір письмового або усного зворотного зв'язку щодо досвіду участі, ефективності технік та планів подальшого використання практик.

Матеріали для самостійної роботи

Для підтримки процесу навчання та закріплення набутих навичок учасникам надається доступ до комплексу ресурсів, що дозволяють ефективно практикувати між груповими заняттями:

1. Робочий зошит учасника — структурований посібник із детальним описом усіх технік, місцем для щоденних записів, шкалами самооцінки та рефлексійними питаннями.

2. Аудіозаписи — керовані медитації та голосові інструкції для самостійної роботи з диханням, тілесною усвідомленістю та образами.

3. Відео-демонстрації — короткі відеоматеріали з прикладами виконання основних технік, які допомагають краще засвоїти рухи та підтримувати правильне виконання вдома.

4. Онлайн-платформа — цифровий простір для обміну досвідом, групової підтримки та нагадувань про практику між заняттями.

Індивідуальна підтримка

Учасники програми мають можливість отримати додаткову індивідуальну підтримку з боку ведучого:

- Коротка індивідуальна консультація (15–20 хвилин) на 4-му тижні програми для корекції технік та адаптації практики до особистих потреб.
- Онлайн-комунікація в межах закритого групового чату для обміну враженнями, підтримки та відповідей на поточні запитання.
- Можливість надсилати індивідуальні запити та запитання на електронну пошту у разі потреби додаткового супроводу.

Використання мистецтва та культурних засобів

З метою поглиблення досвіду та емоційного залучення до практики в програму інтегровано елементи мистецтва та культурні ресурси:

- Музичний супровід тілесно-образних практик, який включає традиційну медитативну музику та сучасні композиції, що підтримують відповідний стан уваги та розслаблення.

- Використання поезії, метафор і символічних образів як способу вербалізації внутрішніх переживань та стимуляції уяви.
- Малювання уявних образів після вправ — як форма творчої рефлексії, що сприяє інтеграції досвіду.
- Перегляд коротких відеофільмів про природу для підтримки образного мислення та створення глибокого сенсорного підкріплення уявлень, що використовуються в практиках.

3.3. Рекомендації щодо впровадження програми

Вимоги до приміщення

Для якісного проведення занять програми необхідно забезпечити простір, що сприяє концентрації, тілесному комфорту та відчуттю безпеки. Рекомендовані умови:

- Площа приміщення — не менше 40–50 кв. м для групи з 8–12 осіб, з можливістю вільного розміщення учасників у русі та положенні лежачи
- Покриття підлоги — килимове або м'які мати, що забезпечують комфортне виконання практик без взуття
- Освітлення — природне світло у денний час і м'яке штучне з можливістю регулювання яскравості для створення відповідної атмосфери
- Вентиляція — достатній повітрообмін для підтримки комфортного дихального режиму
- Акустичні умови — мінімальний рівень зовнішнього шуму, бажано в ізольованому від голосних звуків середовищі
- Температурний режим — стабільна комфортна температура в межах 20–22 °С

Необхідне обладнання

Матеріально-технічне забезпечення повинно відповідати специфіці програми і включати:

- Індивідуальні килимки або мати для кожного учасника

- Стільці для вступної та заключної частин заняття, обговорення і теоретичних блоків

- Аудіосистема для відтворення музичного супроводу та аудіоінструкцій

- Проектор або великий екран для демонстрації навчальних матеріалів (за потреби)

- Фліпчарт або маркерна дошка для візуалізації ключових понять

- Аптечка першої допомоги відповідно до загальноприйнятих вимог безпеки

Кадрове забезпечення

Для проведення програми необхідний фахівець, який має комплексну підготовку в галузі психології та тілесних практик. Вимоги до ведучого:

- Вища психологічна освіта (ступінь магістра або вище)

- Сертифікована підготовка з тілесно-орієнтованої терапії або суміжних напрямів (наприклад, соматичний коучинг, тілесна психотерапія, йога-терапія тощо)

- Особистий досвід практики цигуну або інших тілесно-орієнтованих методів — не менше 2 років

- Досвід проведення групової роботи, зокрема у форматі тренінгів або терапевтичних груп

- Знання основ нейрофізіології стресу та механізмів саморегуляції

Для підвищення ефективності програми передбачена можливість її адаптації до індивідуальних потреб учасників залежно від рівня образного мислення, інтенсивності стресового навантаження та професійного контексту. Нижче наведено рекомендації щодо модифікації змісту та форми занять.

Для осіб з низькою здатністю до образного мислення ($VVIQ < 33$)

- Виділення більшої кількості часу на поступове освоєння образних технік

- Включення додаткових вправ, спрямованих на розвиток навичок візуалізації та уяви

- Використання зовнішніх допоміжних засобів: малюнків, фотографій, символічних зображень, що полегшують створення образу

- Посилення фокусу на тілесних відчуттях як точці опори в практиці

- Введення образів у м'якій формі, з опорою на індивідуальний темп сприйняття

Для осіб із високим рівнем сприйнятого стресу ($PSS > 27$)

- Проведення додаткової індивідуальної консультації на початку програми з метою зниження тривожності та формування довіри

- Використання більш м'яких, повільних і заспокійливих технік з фокусом на дихання та тілесне заземлення

- Пріоритетне застосування практик відновлення, стабілізації та розслаблення

- Можливість індивідуального коригування тривалості вправ для уникнення перевантаження

- Регулярний моніторинг стану учасника, зокрема через самооцінку та зворотний зв'язок

Для різних професійних груп

Офісні працівники:

- Акцент на простих техніках, придатних для виконання безпосередньо на робочому місці (сидячи, без спеціального одягу або обладнання)

- Вправи, спрямовані на зняття м'язової напруги в зоні плечового пояса, шиї та попереку

- Навчання коротким «енергетичним паузам», які можна інтегрувати у перерви між робочими завданнями

ІТ-спеціалісти:

- Дихальні та рухові техніки для зниження розумової втоми й напруження в очах

- Практики, спрямовані на переключення уваги з когнітивного рівня на тілесний (напр., «заземлення», «вертикальна вісь»)

- Формування навички м'якого переходу від цифрового середовища до тілесного самовідчуття

Працівники освіти та медицини:

- Техніки швидкого відновлення між емоційно насиченими або виснажливими взаємодіями з людьми

- Практики для підтримання внутрішніх психологічних та тілесних меж у складних соціальних контактах

- Методи профілактики емоційного вигорання з акцентом на ресурсні образи, регуляцію дихання та тілесну усвідомленість

Ефективність реалізованої програми оцінюється на основі поєднання кількісних та якісних показників, з урахуванням як об'єктивних змін у психоемоційному стані учасників, так і суб'єктивного досвіду практики. Для цього застосовується поетапна діагностика на чотирьох ключових етапах участі.

Діагностичні точки:

1. Вхідна діагностика (тиждень 0): Здійснюється перед початком першого заняття для встановлення вихідного рівня показників. Включає:

- Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10)
- Опитувальник стресостійкості
- Шкалу яскравості образів (VVIQ)
- Соціально-демографічну анкету

2. Проміжна діагностика (після 4-го заняття): Спрямована на моніторинг змін у середині програми та виявлення потреб у корекції індивідуального підходу. Включає:

- Скорочену версію PSS-10
- Анкету оцінки суб'єктивного прогресу
- Суб'єктивні шкали оцінки стану (напруга, спокій, контроль думок)

3. Підсумкова діагностика (тиждень 8): Проводиться після завершення програми для виявлення досягнутих змін. Передбачає:

- Повторне тестування за шкалою PSS-10
- Повторне заповнення опитувальника стресостійкості
- Анкету задоволеності програмою
- Структуроване інтерв'ю для збору якісного зворотного зв'язку

4. Катамнестична діагностика (через 3 місяці): Дає змогу оцінити довгострокові ефекти програми та стійкість сформованих навичок.

Включає:

- Повторне тестування за шкалою PSS-10
- Анкету щодо продовження самостійної практики
- Самооцінку змін у повсякденному житті

Критерії ефективності:

Кількісні показники:

- Зниження рівня сприйнятого стресу (PSS-10) не менше ніж на 20% порівняно з початковими значеннями

- Підвищення показників стресостійкості на 15% і більше
- Покращення суб'єктивної оцінки психоемоційного стану
- Регулярне виконання самостійної практики не менше 5 днів на

тиждень

Якісні показники:

- Власне відчуття покращення самопочуття та здатності до саморегуляції

- Застосування набутих технік у реальних стресових ситуаціях
- Підвищення рівня тілесної усвідомленості
- Формування внутрішньої мотивації до продовження практики
- Інтеграція практичних навичок у повсякденну поведінку та стиль

життя

Методи оцінки:

- Статистичний аналіз змін за результатами психодіагностичних методик

- Аналіз щоденників практики для виявлення динаміки та регулярності виконання

- Контент-аналіз відповідей у зворотному зв'язку та інтерв'ю

- Групові обговорення наприкінці програми для обміну досвідом

- Індивідуальні інтерв'ю для глибшого розуміння особистих змін

Реалізація програми відбувається з урахуванням базових етичних принципів, що забезпечують безпеку, добровільність і повагу до особистісного простору учасників. Водночас чітко окреслюються межі застосування програми та умови, за яких вона не може замінити спеціалізовану допомогу.

Етичні принципи:

1. Інформована згода. Участь у програмі можлива лише після надання детальної інформації про її зміст, тривалість, очікувані результати та можливі реакції. Кожен учасник приймає усвідомлене рішення про участь на добровільній основі.

2. Конфіденційність. Уся особиста інформація, отримана в процесі діагностики, обговорень та індивідуального супроводу, є конфіденційною та зберігається відповідно до чинних етичних та юридичних норм.

3. Право на вихід. Учасник має право припинити участь у програмі на будь-якому етапі без пояснення причин. Вихід не передбачає жодних негативних наслідків чи оцінок.

4. Безпека. Програма реалізується з урахуванням психологічної й фізичної безпеки. Особлива увага приділяється учасникам, які можуть мати підвищену емоційну чутливість або схильність до негативних реакцій.

5. Професійні межі. Програма має освітньо-тренінговий характер і не є формою психотерапії. У разі виявлення глибших проблем, що виходять

за межі формату, учасник отримує рекомендації звернутися до відповідного фахівця.

Обмеження програми:

Програма не призначена як альтернатива або заміна медичного чи психотерапевтичного лікування у випадках:

- Важких депресивних розладів
- Генералізованих тривожних станів із вираженими панічними атаками
- Посттравматичного стресового розладу (ПТСР) з важкою симптоматикою
- Психосоматичних розладів, що потребують медичної допомоги

У зазначених випадках участь у програмі може розглядатися лише як додатковий ресурс підтримки, за умов наявності основного лікування та погодження з лікуючим фахівцем.

Рекомендації у разі несприятливих реакцій:

У разі виникнення під час занять або домашньої практики таких станів, як:

- Раптове запаморочення чи дезорієнтація
- Посилення тривожності, нервозність, відчуття паніки
- Активація травматичних спогадів або тілесних реакцій, пов'язаних із психологічними травмами

● Стійкий фізичний або емоційний дискомфорт
необхідно:

- негайно припинити виконання практики
- Здійснити дії на відновлення заземлення та стабілізації (наприклад, контакт із тілом, дихальні вправи)

● Провести індивідуальну розмову з ведучим або асистентом програми

● За потреби — надати рекомендацію звернутися до фахівця з психічного здоров'я (психолога, психотерапевта, лікаря)

У процесі впровадження програми були виявлені перспективи для її подальшого розвитку, адаптації та розширення з урахуванням потреб різних категорій учасників, форматів роботи та цілей практичного застосування.

Поглиблена програма (16 тижнів):

- Розширення кожного тематичного модуля з можливістю глибшої практичної та теоретичної інтеграції
- Додавання нових тілесних технік із репертуару цигуну, а також практик глибокого розслаблення
- Збільшення часу на поступове освоєння методів, індивідуальну роботу та рефлексію
- Посилена увага до індивідуальних особливостей учасників, адаптація матеріалу під особисті запити

Онлайн-формат:

- Адаптація змісту програми до дистанційного проведення через платформи Zoom, Microsoft Teams або подібні
- Підготовка відеоматеріалів з демонстрацією технік та інструкцій для самостійного перегляду
- Використання електронного щоденника для реєстрації практик та самооцінки стану
- Проведення коротких індивідуальних відео-консультацій для підтримки та корекції

Програма підтримки:

- Організація регулярних зустрічей випускників (1 раз на місяць) для підтримки сформованої практики
- Поглиблення технік, обмін досвідом, вивчення нових методів
- Створення спільноти підтримки та профілактика «вигорання» практики через зниження мотивації

Спеціалізовані версії:

- Програма для медичних працівників із фокусом на емоційну саморегуляцію та профілактику вигорання
- Модифікована версія для батьків дітей з особливими потребами з акцентом на стабілізацію та підтримку
- Адаптація для осіб, які пережили травматичні події, із залученням технік стабілізації та заземлення
- Варіант для людей похилого віку із врахуванням фізичних можливостей і темпу засвоєння

Висновки до розділу 3

На підставі отриманих результатів емпіричного дослідження була розроблена й апробована комплексна програма підвищення стресостійкості дорослих, що ґрунтується на інтеграції тілесно-орієнтованих технік з образно-уявними елементами. Основні висновки можна сформулювати наступним чином:

Доказова база програми: Отримані дані засвідчують, що поєднання тілесної практики з образами є статистично значущо ефективнішим, ніж використання тілесних технік без уявних компонентів.

Комплексність підходу: Програма спрямована на одночасний вплив на фізіологічний, когнітивний та емоційний рівні функціонування, що забезпечує цілісний ефект у формуванні стресостійкості.

Поступовість освоєння: Побудова занять за принципом послідовного ускладнення дозволяє адаптуватися до нового досвіду, не викликаючи перевантаження та зберігаючи внутрішню мотивацію.

Індивідуалізація: У програмі враховано рівень розвитку образного мислення та інші індивідуальні особливості учасників, запропоновано варіанти адаптації практик.

Практична застосовність: Практики не вимагають спеціального обладнання чи значного часу (достатньо 15–20 хвилин на день), що сприяє їхньому впровадженню у повсякденне життя.

Науково-методичне забезпечення: Програма супроводжується валідованими діагностичними інструментами, методичними матеріалами для ведучих та учасників, а також мультимедійною підтримкою.

Етична обґрунтованість: Передбачено механізми забезпечення психологічної безпеки, обмеження програми, протоколи дій у випадку несприятливих реакцій, що відповідає етичним стандартам.

Культурна адаптованість: Інтеграція елементів мистецтва (музики, поезії, візуальних образів) сприяє емоційній глибині досвіду та підвищує особистісну залученість учасників.

Гнучкість та адаптивність: Розроблено альтернативні формати реалізації — як очні, так і онлайн; як базові, так і розширені. Також запропоновано спеціалізовані варіанти для різних цільових груп.

Оцінка ефективності: Передбачено чітку систему діагностики на різних етапах програми, що дозволяє відслідковувати динаміку змін та коригувати підхід у реальному часі.

Загальний висновок: Розроблена програма є практичним втіленням результатів наукового дослідження, відповідає сучасним стандартам доказової практики та може бути ефективно використана психологами у роботі з дорослими, які зазнають підвищеного стресу. Вона поєднує наукову обґрунтованість, культурну чутливість, адаптивність до сучасних умов життя та орієнтована на досягнення реальних змін у стані та поведінці учасників.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення і запропоновано нове вирішення наукового завдання з виявлення та наукового обґрунтування особливостей підвищення стресостійкості дорослих 25–45 років за рахунок інтеграції тілесно-орієнтованих технік з образно-уявними компонентами. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що стресостійкість є багатокомпонентною характеристикою особистості, яка включає фізіологічні, когнітивні та емоційні аспекти. Тілесно-орієнтовані практики (зокрема цигун) та образно-уявні техніки (керована образність, візуалізація) мають доведену ефективність у зниженні стресу та підвищенні стресостійкості, однак традиційно розглядаються окремо. Їх інтеграція може створити синергетичний ефект завдяки одночасному впливу на всі компоненти стресової реакції. Виконаний дослідно-експериментальний пошук дозволяє сформулювати такі висновки:

Емпіричне дослідження виявило високу актуальність проблеми стресу для дорослих 25–45 років: 88,9% учасників ($n=45$) відчувають помірний або високий рівень стресу ($PSS-10 \geq 14$), середній показник — $22,4 \pm 6,8$ балів, що відповідає верхній межі помірного рівня. Найбільш проблемною зоною є толерантність до невизначеності ($13,1 \pm 4,3$ балів), що особливо значуще у контексті сучасних реалій України.

Встановлено роль індивідуальних особливостей: яскравість ментальних образів (VVIQ) модулює ефективність тілесно-образних технік. Особи з високими показниками ($VVIQ > 48$) демонстрували значно більші позитивні зміни за всіма параметрами.

Експериментально підтверджено основну гіпотезу дослідження: поєднання тілесно-орієнтованих технік із ментальними образами статистично значуще підвищує ефективність впливу на стресостійкість.

- Зниження напруги при використанні образів — на 46% більше ($\Delta = 3,8$ проти 2,6 балів; $t = 4,23$, $p < 0,001$)

- Підвищення спокою — на 58% вираженіше ($\Delta = 3,8$ проти 2,4 балів; $t = 5,11$, $p < 0,001$)

- Покращення контролю думок — на 92% значніше ($\Delta = 2,5$ проти 1,3 балів; $t = 4,87$, $p < 0,001$)

Проаналізовано зміни показників стресостійкості за різних умов виконання тілесно орієнтованих практик:

- Полегшення входу у стан розслаблення завдяки фокусу уваги (68,9%)

- Зменшення когнітивного контролю (57,8%)

- Посилення тілесної усвідомленості (62,2%)

- Триваліший ефект після практики порівняно з вправами без образів (71,1%)

Визначені специфічні особливості впливу тілесно-образних методів.

- Гендерні особливості: жінки мають статистично вищий рівень стресу ($M = 23,8 \pm 6,3$) порівняно з чоловіками ($M = 18,2 \pm 6,9$; $t = 2,43$, $p < 0,05$), що узгоджується зі світовими тенденціями.

- Досвід тілесних практик позитивно впливає на стресостійкість: досвідчені учасники (понад 6 місяців) мають вищі показники ($M = 64,7 \pm 10,2$ проти $M = 53,1 \pm 11,8$; $t = 2,18$, $p < 0,05$).

Розроблено програму підвищення стресостійкості дорослих засобами тілесно-образних методів. Тривалість — 8 тижнів (8 групових занять по 90 хв та щоденна практика 15–20 хв). Програма поступово переходить від базових тілесних технік до інтеграції з образними компонентами.

Структура програми: тілесна усвідомленість → усвідомлене дихання → образ опори → вертикальна вісь Небо–Земля → простір навколо тіла → інтеграція рухів та образів → ресурсні образи → індивідуальна практика.

Система оцінки ефективності містить чотири діагностичні етапи (вхідний, проміжний, підсумковий, катамнестичний) з кількісними (зниження PSS-10 на 20%) і якісними критеріями.

Практична реалізація: програма доступна, не потребує обладнання, може проводитись очно чи онлайн, адаптована до різних професійних груп.

Етичні аспекти: програма не замінює психотерапію, передбачає інформовану згоду, конфіденційність і моніторинг стану. Ведучий має мати психологічну освіту і досвід тілесних практик.

Загальний висновок: інтеграція тілесно-орієнтованих технік із образно-уявними компонентами — ефективний науково обґрунтований спосіб підвищення стресостійкості дорослих 25–45 років. Програма має високу практичну цінність і може застосовуватись психологами у роботі з клієнтами, які переживають високий рівень стресу.

Перспективи подальших досліджень:

- вивчення довгострокових ефектів (6–12 міс);
- адаптація програми для інших вікових груп і категорій (ветерани, ВПО, медики);
- розробка експрес-версії;
- дослідження нейрофізіологічних механізмів (ЕЕГ, ВСР);
- аналіз ефективності різних типів образів;
- вивчення онлайн-формату.

Мета дослідження досягнута, завдання виконані, гіпотеза підтверджена. Результати мають теоретичне й практичне значення для розвитку психології стресостійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Тимошенко М. П. Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний метод роботи психолога. «Перспективи та інновації науки» No 5(39) 2024.
2. Асанов І. О., Марценюк М. О., Євтушенко Г. О. Психологічні наслідки війни в Україні: результати дослідження. Український соціум. 2023. № 2. С. 9–31.
3. Науменко Г., Жук А., Янчук Т. Важливі навички в період стресу: досвід проведення навчання груповому курсу управління стресом для дорослих Самодопомога+. Психосоматична медицина та загальна практика. 2023. Т. 8, № 2.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи / за ред. Л. Царенко. Київ : ОБСЄ, 2018. Т. 2. 240 с.
5. Гундертайло Ю.Д. Особливості застосування арт-терапії в соціально-психологічному супроводі внутрішньо переміщених осіб. Проблеми Політичної Психології. Том 24. 2021. Вип. 10 С. 200-211.
6. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Психологічний практикум: діагностика психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
7. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологія здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19. Київ : Логос, 2020. 156 с.
8. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.
9. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Психологічна підтримка постраждалих від травматичних подій. Київ : Міленіум, 2021. 170 с.

10. Горбаченко В. А., Олянін В. В., Лук'янець О. О. Фізіологічні механізми стресу та посттравматичний стресовий розлад. *Фізіологічний журнал*. 2024. Т. 70, № 6. С. 98–109.
11. Клименко І. С., Галадза М. В., Бондарчук А. Г., Писаренко Т. В., Шльонська О. О. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі з дисоціативними розладами у військовослужбовців. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2024. Т. 11, № 4(26). С. 399–410.
12. Міщенко М., Батяшова Є. Майндфулнес техніки для розвитку життєстійкості в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2024.
13. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 30–34.
14. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 34–38.
15. WIN International Association. *Annual WIN World Survey 2024: Stress Levels Rise Around the World*. 2024.
16. Denise Wallace, Nicholas R. Cooper, Alejandra Sel, R. Russo The social readjustment rating scale: Updated and modernised. 2023. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295943>
17. Jahnke R., Larkey L., Rogers C., Etnier J., Lin F. A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *American Journal of Health Promotion*. 2010. Vol. 24(6). e1–e25.
18. Khoury B., Sharma M., Rush S. E., Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2015. Vol. 78(6). P. 519–528.
19. Koole S. L., Rothermund K. «I feel better but I don't know why»: The psychology of implicit emotion regulation. *Cognition and Emotion*. 2011. Vol. 25(3). P. 389–399.

20. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1222341.

21. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

22. Lee M. S., Pittler M. H., Ernst E. External qigong for pain conditions: a systematic review of randomized clinical trials. *The Journal of Pain*. 2007. Vol. 8(11). P. 827–831.

23. Lin J., Gao Y., Guo Y., Li M., Zhu Y., You R., Chen S., Wang S. Effects of qigong exercise on the physical and mental health of college students: a systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 2022. Vol. 22. Article 287.

24. Belli H., Özçetin A., Ertem U., Tuyluoğlu E., Namli M., Bayik Y., Simsek D. Exploring Embodied and Bioenergetic Approaches in Trauma Therapy: Observing Somatic Experience and Olfactory Memory. *Brain Sciences*. 2024. Vol. 14(5). Article 430.

25. Nguyen J., Brymer E. Nature-based guided imagery as an intervention for state anxiety. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 1858.

26. Oh B., Butow P., Mullan B., Clarke S., Beale P., Pavlakis N., Kothe E., Lam L., Rosenthal D. Impact of medical Qigong on quality of life, fatigue, mood and inflammation in cancer patients: a randomized controlled trial. *Annals of Oncology*. 2010. Vol. 21(3). P. 608–614.

27. Payne P., Levine P. A., Crane-Godreau M. A. Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. Article 93.

28. Sheng Z., Li Y., Yang J., Zhou H., Chu J., Li C. Effectiveness of qigong exercise on symptom management in cancer patients: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*. 2021. Vol. 100(50). e28383.

29. Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008. Vol. 15. P. 194–200.
30. Tang Y. Y., Hölzel B. K., Posner M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*. 2015. Vol. 16(4). P. 213–225.
31. Tsang H. W., Fung K. M. A review on neurobiological and psychological mechanisms underlying the anti-depressive effect of qigong exercise. *Journal of Health Psychology*. 2008. Vol. 13(7). P. 857–863.
32. van Dam K. Individual stress prevention through Qigong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17(19). Article 7342.
33. Wang C. W., Chan C. H. Y., Ho R. T. H., Chan J. S. M., Ng S. M., Chan C. L. W. Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2014. Vol. 14. Article 8.
34. Wang F., Man J. K. M., Lee E. K. O., Wu T., Benson H., Fricchione G. L., Wang W., Yeung A. The effects of qigong on anxiety, depression, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2013. Vol. 2013. Article 152738.
35. Zemla K., Sedek G., Wróbel K., Postepski F., Wojcik G. M. Investigating the impact of guided imagery on stress, brain functions, and attention: a randomized trial. *Sensors*. 2023. Vol. 23(13). Article 6210.
36. Davidson R. J., McEwen B. S. Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*. 2012. Vol. 15(5). P. 689–695.
37. Felix M. M. S., Ferreira M. B. G., Oliveira L. F., Barichello E., Pires P. S., Barbosa M. H. Guided imagery relaxation therapy on preoperative

anxiety: A randomized clinical trial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2018. Vol. 26. e3101.

38. Ganis G., Thompson W. L., Kosslyn S. M. Brain areas underlying visual mental imagery and visual perception: an fMRI study. *Cognitive Brain Research*. 2004. Vol. 20(2). P. 226–241.

39. Gerritsen R.J.S., Band G.P.H. Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2018. Vol. 12. Article 397.

40. Gotink R. A., Meijboom R., Vernooij M. W., Smits M., Hunink M. G. M. 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review. *Brain and Cognition*. 2016. Vol. 108. P. 32–41.

41. Weigensberg M. J., Lane C. J., Ávila Q., Konersman K., Ventura E., Adam T., et al. Effects of Group-delivered Stress-reduction Guided Imagery on Salivary Cortisol, Salivary Amylase, and Stress Mood in Urban, Predominantly Latino Adolescents. *Global Advances in Health and Medicine*. 2022. Vol. 11. P. 1–10.

42. Wendy Wing Yan So, Shuhe Cai, Suk Yu Yau, Hector Wing Hong Tsang, The Neurophysiological and Psychological Mechanisms of Qigong as a Treatment for Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Front Psychiatry. Sec. Mood Disorders*. 2019. Vol. 10: 820.

43. Wen Sun, Erin Yiqing Lu, Cong Wang, Hector Wing Hong Tsang, Neurobiological mechanisms for the antidepressant effects of mind-body and physical exercises: A systematic review, *Mental Health and Physical Activity*. 2023. Vol. 25.

ДОДАТКИ ДОДАТОК А.

«Початкова форма» цигун (зміна дихання)

Треба стати рівно. Ноги на ширині своєї стопи.

Дивитися на рівень горизонту розслабленими очима – для того, щоб вірно зафіксувати положення голови.

Хребет – це наша «вісь». Вона підвішена ніби на тоненьку ниточку за небо, а донизу така ж ниточка тягне, – уявляємо, що до середини Землі.

Дихання спокійне – головне, щоб був повний вдих і повний видих. Слідкувати за тим, щоб не завмирили, а вільно дихали.

Руками ми робимо такий рух: ми ніби зачерпуємо силу від землі, м'яко піднімаємо долоні через сторони, уявляючи, що вона спокійно разом з руками тече доверху. У вищій точці дозволяємо їй об'єднатися з небом.

І цей рух повинен бути ні швидкий, ані повільний.

Коли ви рухаєте руки, ваша увага легенько охоплює все тіло, супроводжує процес.

І коли ви підняли руки до «неба», то зачерпуєте вже небо, долоні спускаються перед вами зверху донизу. Сила від неба спускається до Землі, об'єднується з нею. Уявляєте, як цей потік – чистий, освіжаючий вимиває все зайве, заміщуючи корисним, оновленим.

Ці два потоки протікають через вас постійно, самі, а ви лише супроводжуєте їх увагою і тілом.

У цьому процесі уявляєте, як ви оновлюєтеся і тілом, і духом.

Природньо. Спокійно. Гармонізуєте всі процеси, що у вас відбуваються.

Робимо мінімум три повтори.

Для кращого результату потрібно приділити від 5 до 15 хв.

ДОДАТОК Б.

Цигун у кроках – «прогулянковий крок»

Прогулянковий крок, власне, є звичайним кроком фізіологічно з деякими акцентами.

Вихідне положення – це просто стопи разом, руки вздовж тіла.

Увагою відмічаємо: ноги спираються на землю, вона надійна.

Тіло між землею та небом розслаблене, ніби на відпочинку.

Дивимося на хребет - ниточка за маківку, ниточка за куприк, легке натягнення в цілому у тілі. Спокійне дихання. Уявляємо, що небо над нами дарує свободу душі, та спокій серцю.

Починати йти можна з будь-якої ноги. Руки рухаються фізіологічно, коли рухається права нога, вперед, йде ліва рука, тобто схресно рухи відбуваються.

У кроках важливі положення голови і спрямованість погляду, фокус зору. Голова розташована так, що ми дивимося на умовно лінію горизонту. Очі знаходяться на рівні, на якому б вони були, якби дивилися на обрій у полі.

У процесі виконання прогулянкового кроку ви продовжуєте дивитися на обрій, тільки ви не вдивляєтеся напружено в нього, а дивитися розслаблено, ніби милуєтеся спокійно. Просто, так, як би ви його спостерігали, сидячи за чашкою чаю десь у приємному місці. Ви просто спокійно дивитися у нескінченність.

Ви спокійно дихаєте, руки та ноги ненапружені. Кроки не довгі, не короткі, комфортні для вас.

Якщо велика площа, ми можемо робити там багато кроків, якщо площі мало, можна навіть робити три кроки. Тут важливо, як розвертатися для руху у зворотний бік.

На завершальному кроці ви ставите стопу перпендикулярно до напрямку вашого руху. Тобто ви робите крок такий же або трохи

коротше, ставите стопу перпендикулярно вектору руху і на цю ногу переносите вашу вагу. Ногою, що звільнилася, ви робите розворот, спираючись на поставлену поперек стопу, так вам легко буде повернутися, щоб йти у зворотному напрямку, і знову робите кроки, як вже описано вище. Під час розвороту погляд обігає обрій, не фіксуючись ні на чому.

Перед початком та завершуючи кроки, можна робити зміну дихання.

На початку – щоб настроїтися на кроки, по завершенні – щоб зосередитися на собі.

ДОДАТОК В.

Опитувальники

ОПИТУВАЛЬНИК «ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ» (PSS-10, SONEN ET AL. АДАПТОВАНА УКРАЇНСЬКА ВЕРСІЯ)

Для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто

№	Запитання	Бали (0-4)
1	Як часто останнього тижня Ви турбувалися через непередбачені події?	
2	Як часто за останній тиждень Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?	
3	Як часто за останній тиждень Ви відчували нервову напругу чи стрес?	
4	Як часто за останній тиждень Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем?	
5	Як часто за останній тиждень Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?	
6	Як часто останнього тижня Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?	

7	Як часто останнього тижня Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?	
8	Як часто останнього тижня Ви відчували, що володієте ситуацією?	
9	Як часто останнього тижня Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?	
10	Як часто останнього тижня Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?	

Інтерпретація результатів:

0–13 балів — низький рівень стресу

14–26 балів — помірний рівень стресу

27–40 балів — високий рівень стресу

ОПИТУВАЛЬНИК «САМООЦІНКА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ»

Загальна характеристика методики

Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

Інструкція для учасників дослідження

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові

стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника

№	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів

Чим менше сумарне число балів, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

Сумарне число балів	Рівень стійкості до стресу
43 - 54	низький рівень
31 - 42	середній рівень
18 - 30	високий рівень

ОПИТУВАЛЬНИК «ШКАЛА ЯСКРАВОСТІ УЯВНИХ ОБРАЗІВ (VIVIDNESS OF VISUAL IMAGERY QUESTIONNAIRE, VVIQ)» (МОДИФІКАЦІЯ: Д. МАРКС)

Загальна характеристика методики

Цей інструмент дозволяє оцінити здатність людини формувати яскраві, детальні ментальні образи. Учасникам пропонується уявити 16 сцен із повсякденного життя і для кожної — надати суб'єктивну оцінку яскравості уявного образу за шкалою від 1 до 5:

- 1 - Образу немає, я тільки знаю, що думаю про цей образ
- 2 - Неясне, тьмяне і невиразне
- 3 - Середній яскравості-чіткості
- 4 - Яскраве, виразне, чисте
- 5 - Абсолютно яскраве, чітке, наче насправді це бачу

Сцена та образ	Образ, бали
Подумайте про когось із ваших родичів або друзів, яких ви часто бачите Уявіть точні контури обличчя, голови, плечей, тіла цієї людини.	
Подумайте про когось із ваших родичів або друзів, яких ви	

<p>часто бачите</p> <p>Уявіть характерні положення голови та пози його тіла.</p>	
<p>Подумайте про когось із ваших родичів або друзів, яких ви часто бачите</p> <p>Уявіть його поставу, манеру себе тримати, ходу, довжину кроку під час ходьби; уявіть усе це єдиному образі.</p>	
<p>Подумайте про когось із ваших родичів або друзів, яких ви часто бачите</p> <p>Уявіть кольори його одягу, добре вам знайомого.</p>	
<p>Уявіть собі та оцініть за шкалою наступні сцени сходу сонця:</p> <p>Сонце встає у занурене серпанком небо.</p>	
<p>Уявіть собі та оцініть за шкалою наступні сцени сходу сонця:</p> <p>Сонце встає у синє небо.</p>	
<p>Уявіть собі та оцініть за шкалою наступні сцени сходу сонця:</p> <p>Сонце встає, але на небі хмари; осторонь починається гроза, видно спалахи блискавки.</p>	
<p>Уявіть собі та оцініть за шкалою наступні сцени сходу сонця:</p> <p>Встає сонце, на небі веселка.</p>	
<p>Уявіть собі та оцініть за шкалою наступні сцени, пов'язані з магазином, куди ви часто ходите:</p> <p>Уявіть повну картину магазину з протилежного боку вулиці.</p>	

<p>Уявіть собі та оцініть за шкалою наступні сцени, пов'язані з магазином, куди ви часто ходите:</p> <p>Уявіть вітрину цього магазину з товаром.</p>	
<p>Уявіть собі та оцініть за шкалою наступні сцени, пов'язані з магазином, куди ви часто ходите:</p> <p>Уявіть, що ви підходите до дверей; уявіть колір, розмір, деталі дверей.</p>	
<p>Уявіть собі та оцініть за шкалою наступні сцени, пов'язані з магазином, куди ви часто ходите:</p> <p>Уявіть, що ви входите до магазину, йдете до прилавка; уявіть продавця, його руки, він відпускає товар, дає здачу.</p>	
<p>Уявіть собі сільський куточок із деревами, горами, озером:</p> <p>Уявіть цей ландшафт загалом.</p>	
<p>Уявіть собі сільський куточок із деревами, горами, озером:</p> <p>Уявіть дерева, їх колір та розмір.</p>	
<p>Уявіть собі сільський куточок із деревами, горами, озером:</p> <p>Уявіть колір та розмір озера.</p>	
<p>Уявіть собі сільський куточок із деревами, горами, озером:</p> <p>Уявіть, що повіяв вітер, дерева загомоніли, на озері з'явилися брижі.</p>	

Інтерпретація результатів:

16–32 бали — низька яскравість образів

33–48 балів — середній рівень яскравості

49–64 бали — високий рівень яскравості

65–80 балів — дуже високий рівень яскравості