

УДК 159.942:159.922.76:376(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2026-1-8>

Тетяна Сергіївна ОСТРЯНКО,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
E-mail: ostryanko_ts@ukr.net
ORCID: 0000-0002-2402-7203

МЕТАФОРИЧНІ ОБРАЗИ ЯК РЕСУРС РЕФЛЕКСІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ПРОСТОРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Анотація. Стаття присвячена аналізу можливостей використання метафоричних образів як ресурсу розвитку рефлексії та психологічної саморегуляції особистості в інклюзивному просторі психологічної підтримки. У роботі розкривається потенціал образно-символічних технік як безпечного та універсального інструменту для роботи з внутрішнім досвідом людини в умовах емоційної вразливості, травматичних переживань, труднощів вербалізації, різних форм життєвої кризи.

Вступ. Сучасний психологічний простір психологічної підтримки об'єднує людей з різним рівнем психоемоційної стійкості, життєвого досвіду та здатності до усвідомлення власних переживань. У таких умовах особливої значущості набувають методи, які дозволяють працювати з внутрішнім світом людини без тиску та необхідності складної вербалізації. Метафоричні образи створюють можливість безпечного доступу до глибинних переживань, активізують рефлексію та сприяють формуванню нових способів саморегуляції.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та опис авторської метафоричної техніки як ресурсу розвитку рефлексії та психологічної саморегуляції особистості в інклюзивному просторі психологічної підтримки, а також висвітлення можливостей її практичного застосування для усвідомлення внутрішніх ресурсів, труднощів та смислових орієнтирів.

Наукова новизна. Запропоновано авторську метафоричну техніку, що інтегрує рефлексивні та саморегуляційні процеси через образно-символічну структуру «життєвого руху» людини та обґрунтовано її універсальність та екологічність для використання в інклюзивному психологічному просторі. Розроблено систему орієнтованих запитань до кожного елементу образу, що сприяє активізації внутрішнього діалогу, усвідомленню ресурсів і формуванню відчуття керуваності власним життям.

Висновки. Застосування метафоричних образів в інклюзивному просторі психологічної підтримки створює умови для м'якої роботи з внутрішніми переживаннями людини та сприяє відновленню її внутрішніх опор. Запропонована техніка може бути використана як ефективний інструмент інклюзивної психологічної підтримки, що поєднує символічність, ресурсність, доступність, забезпечуючи розвиток рефлексії та психологічної саморегуляції з урахуванням унікальності кожної особистості.

Ключові слова: метафоричні образи, рефлексія, психологічна саморегуляція, інклюзивний простір, психологічна підтримка, символічні техніки.

Tetiana Serhiivna OSTRIANKO,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Human Health,
Volodymyr Dahl East Ukrainian National University
E-mail: ostryanko_ts@ukr.net
ORCID: 0000-0002-2402-7203

METAPHORICAL IMAGES AS A RESOURCE FOR REFLECTION AND PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION OF THE PERSONALITY IN AN INCLUSIVE PSYCHOLOGICAL SUPPORT ENVIRONMENT

Abstract. The article is devoted to the analysis the possibilities of using metaphorical images as a resource for the development of reflection and psychological self-regulation of the personality in an inclusive psychological support environment. The paper reveals the potential of image-symbolic techniques as a safe and universal tool for working with



a person's inner experience under conditions of emotional vulnerability, traumatic experiences, difficulties in verbal expression, and various forms of life crisis.

Introduction. The modern psychological support environment brings together people with different levels of psycho-emotional stability, life experience, and ability to become aware of their own experiences. Under such conditions, methods that allow working with a person's inner world without pressure and without the need for complex verbalization become especially important. Metaphorical images provide a safe access to deep inner experiences, activate reflection, and contribute to the formation of new ways of self-regulation.

Purpose of the work. The purpose of the article is to provide a theoretical justification and description of an author's metaphorical technique as a resource for the development of reflection and psychological self-regulation of the personality in an inclusive psychological support environment, as well as to highlight the possibilities of its practical application for the awareness of internal resources, difficulties, and meaning-making orientations.

Scientific novelty. An author's metaphorical model is proposed, which integrates reflective and self-regulatory processes through an image-symbolic structure of a person's «life movement». Its universality and ecological nature for use in an inclusive psychological environment are substantiated. A system of guiding questions for each element of the image has been developed, which facilitates the activation of inner dialogue, awareness of resources, and the formation of a sense of control over one's own life.

Conclusions. The use of metaphorical images in an inclusive psychological support environment creates conditions for gentle work with a person's inner experiences and contributes to the restoration of their inner resources. The proposed technique can be used as an effective tool of inclusive psychological support, combining symbolic meaning, resource orientation, and accessibility, and ensuring the development of reflection and psychological self-regulation with regard to the uniqueness of each personality.

Key words: metaphorical images, reflection, psychological self-regulation, inclusive environment, psychological support, symbolic techniques.

Вступ. В умовах розвитку інклюзивного суспільства, де поруч перебувають люди з різним життєвим досвідом, рівнем психоемоційної вразливості, травматичними переживаннями та інвалідністю, особливо важливим стає створення таких психологічних підходів, які не потребують складної вербалізації й не ґрунтуються виключно на раціональному аналізі. Інклюзивне середовище вимагає універсальних, гнучких і безпечних інструментів, здатних враховувати унікальність кожної людини та її способу осмислення реальності.

Інклюзивний простір психологічної підтримки є середовищем, у якому людина може безпечно торкатися власного досвіду, внутрішніх переживань і почуттів. У такому просторі важливо не лише надати допомогу, а й створити умови для самопізнання, відновлення внутрішньої опори та пошуку власних ресурсів. Саме тому особливого значення набувають методи, які екологічно дозволяють працювати з людиною, не нав'язуючи готових рішень і не викликаючи внутрішнього опору. Метафоричні образи дозволяють людині говорити про складне через символ, не вдаючись до прямого раціонального аналізу. Вони стають містком між внутрішнім досвідом і його усвідомленням, активізуючи рефлексію та процеси психологічної саморегуляції.

Сучасна особистість дедалі частіше перебуває у стані динамічних змін, невизначеності та емоційного напруження. Щоденні стресові ситуації, соціальні виклики та внутрішні конфлікти здатні послаблювати відчуття внутрішнього контролю, знижувати здатність до усвідомлення власних потреб, цінностей, емоцій та ресурсів. У таких умовах особливої значущості набувають психологічні інструменти, які не лише сприяють зниженню напруження, а й допомагають людині відновити контакт із собою, власним досвідом та внутрішніми орієнтирами.

Одним із таких інструментів є використання метафоричних образів, які дозволяють обійти раціональні захисні механізми та звернутися до глибинних пластів емоційних переживань людини. Метафора, на відміну від прямого запитання, дозволяє створити безпечний простір для осмислення складних життєвих ситуацій, усвідомлення внутрішніх ресурсів та труднощів, не викликаючи внутрішнього супротиву. Метафора надає змогу людині побачити себе з боку, усвідомити та оцінити власні стратегії поведінки, а також сформулювати нові шляхи подолання труднощів.

У контексті психоосвітньої роботи, психологічного консультування метафоричні техніки все частіше розглядаються як ефективний засіб розвитку рефлексії та психологічної саморегуляції. Вони поєднують у собі елементи арттерапії, проективного підходу та ресурсно-орієнтованих практик, що робить їх особливо цінними в роботі з клієнтами, які перебувають у стані емоційного виснаження, розгубленості або внутрішнього конфлікту. Образи допомагають людині побачити те, що складно вербалізувати. Адже, у словах часто виникає напруга – «правильно»

чи «неправильно», тоді як образ дозволяє просто обрати і вступити у внутрішній діалог: «Що цей образ може сказати мені зараз?».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика рефлексії та психологічної саморегуляції особистості широко представлена в сучасних наукових дослідженнях і розглядається як ключовий ресурс особистісного розвитку, психологічної стійкості та адаптації до складних життєвих умов. У межах когнітивного, гуманістичного, особистісно-орієнтованого підходів рефлексія трактується як внутрішній механізм усвідомлення власного досвіду, емоцій, мотивів, способів взаємодії зі світом. Сучасні українські дослідження підкреслюють багатовимірність феномену рефлексії. Дослідниця Н. Губа [2] у своїх дослідженнях розглядає рефлексію як складний інтегративний процес, що поєднує пізнавальні, емоційні та ціннісні компоненти, і наголошує на її важливій ролі у формуванні внутрішньої позиції особистості. У подальших роботах авторка звертає увагу на еволюцію уявлень про рефлексію в сучасній психології та підкреслює її значення як механізму особистісних змін і самопереосмислення [1]. Проблема взаємозв'язку рефлексії та саморегуляції детально аналізується у працях О. Мирошник [3], яка доводить, що рефлексивність є важливим регуляторним чинником, що впливає на здатність особистості керувати власними емоційними станами, поведінкою та життєвими виборами. Подібної позиції дотримується і Н. Шевченко [4], яка розглядає рефлексивність як базову якість психолога-консультанта, що забезпечує усвідомлення власних реакцій і ефективну взаємодію з клієнтом.

Зарубіжні дослідження також підтверджують значущість рефлексії як ресурсу саморозвитку. У систематичному огляді А. Судірман та ін. (Sudirman A., et al.) показано, що рефлексивні практики сприяють формуванню навичок самоспостереження, усвідомлення емоцій і внутрішніх змін, а також підвищують здатність до саморегуляції в умовах стресу й невизначеності [8].

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із використанням метафоричних, образних і символічних форм роботи в психологічному консультуванні. Класична когнітивна теорія метафори Дж. Лакоффа та М. Джонсона (Lakoff G. & M. Johnson) обґрунтовує, що метафора є не лише мовним засобом, а й способом мислення, через який людина структурує власний досвід. Дана ідея знаходить подальший розвиток у новітніх дослідженнях [6]. Зокрема, Ц. Ван та ін. (Wan Q. et al.) демонструють, що метафоричні візуальні наративи активізують емоційну рефлексію та сприяють усвідомленню внутрішніх станів, які складно виразити вербально [10]. У свою чергу, Ц. Чень та К. Ізбістер (Chen J. & K. Isbister) у своїх експериментальних розробках доводять, що метафоричний простір комунікації допомагає людині безпечно досліджувати власні переживання та формувати нові смисли [5]. У межах арттерапевтичного підходу К. Мальчюді (C. Malchiodi) образ і символ розглядаються як екологічний спосіб доступу до внутрішніх переживань, які складно вербалізувати без ризику повторної травматизації [7].

Водночас аналіз сучасних публікацій свідчить, що питання використання метафоричних образів як цілісного ресурсу розвитку рефлексії та саморегуляції в інклюзивному просторі психологічної підтримки залишається недостатньо розробленим. Більшість досліджень зосереджуються або на окремих аспектах рефлексії, або на застосуванні арттерапевтичних і проєктивних методів без урахування специфіки інклюзивного контексту. Це зумовлює необхідність у створенні екологічних і ресурсно-орієнтованих моделей, що й визначає актуальність та наукову новизну даного дослідження.

Мета дослідження. Мета нашого дослідження – теоретично обґрунтувати та описати авторську метафоричну техніку як ресурс розвитку рефлексії та психологічної саморегуляції особистості в інклюзивному просторі психологічної підтримки, а також висвітлити можливості її застосування для усвідомлення внутрішніх ресурсів, труднощів і смислових орієнтирів у різних життєвих контекстах.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній науці рефлексія розглядається як здатність особистості до усвідомлення власних переживань, мотивів, станів і способів поведінки, а також як процес осмислення свого внутрішнього досвіду в контексті життєвих подій. У класичних теоріях вона трактується як механізм усвідомлення власного досвіду, що сприяє самопізнанню й інтеграції емоційних переживань та пізнання. Л. Виготський (L. Vygotsky) розглядає внутрішні процеси як результат соціальної взаємодії, що формується через мовлення та рефлексивне осмислення дій [9].

Психологічна саморегуляція, своєю чергою, визначається як система внутрішніх процесів, спрямованих на керування власними емоційними станами, поведінкою та діяльністю, з метою досягнення значущих цілей і підтримання внутрішньої рівноваги. Дослідники О. Мирошник [3], Н. Шевченко [4] підкреслюють, що рівень саморегуляції безпосередньо пов'язаний зі здатністю до рефлексії: чим вище є усвідомлення власних станів, тим гнучкіше особистість може змінювати поведінкові стратегії та внутрішні реакції.

Рефлексія та саморегуляція у контексті психологічного консультування розглядаються як взаємопов'язані процеси, що забезпечують особистісне зростання, адаптацію та психоемоційне благополуччя. Саме тому пошук методів, які одночасно активізують рефлексивні механізми та дозволяють підтримувати процес саморегуляції стає актуальним завданням сучасної психологічної практики. Рефлексія та психологічна саморегуляція є ключовими компонентами ефективного особистісного функціонування. Рефлексія забезпечує усвідомлення власних станів, мотивів, переживань, стратегій поведінки, тоді як саморегуляція відповідає за керування цими станами, підтримання внутрішньої рівноваги та адаптацію до змін. Однак у станах тривалого стресу, втрати опори, або емоційного виснаження вербальні методи часто виявляються недостатньо ефективними. Саме ці обмеження особливо виразно проявляються в інклюзивному просторі психологічної підтримки, де клієнтами можуть бути люди з різним рівнем мовленнєвої активності, когнітивних можливостей, травматичним досвідом, нейровідмінностями, або порушенням сенсорної сфери. У таких умовах потреба в безпечних інструментах зростає, оскільки класичні вербальні методи не завжди забезпечують достатній доступ до внутрішнього діалогу. У практичному вимірі зазначені теоретичні положення були інтегровані у авторську метафоричну техніку, спрямовану на екологічну роботу з рефлексією та саморегуляцією у інклюзивному просторі.

У ситуаціях емоційного напруження, втрати внутрішньої опори людині стає складно говорити про свої почуття, формулювати запити чи раціонально осмислювати власні труднощі. Саме у таких ситуаціях метафоричний образ дозволяє побачити людині життєві труднощі та ресурси через символи, активуючи асоціативне мислення та внутрішню рефлексію. Саме через образ відбувається м'який доступ до глибинного досвіду, минаючи захисні когнітивні бар'єри [6; 10]. Таким чином, метафоричний образ стає своєрідним посередником між внутрішнім досвідом людини та його усвідомленням, відкриваючи простір для безпечного самопостереження, переосмислення й формування нових способів психологічної саморегуляції.

Метафоричні техніки ґрунтуються на здатності психіки мислити образами. Створений або запропонований образ активізує асоціативні процеси, дозволяючи людині проєктувати на нього власний життєвий досвід. При цьому метафора не нав'язує інтерпретацій, а відкриває простір для особистісного смислу, що робить її особливо цінною у консультуванні.

У межах даного дослідження запропонована авторська метафорична техніка, яка розглядається як універсальний інструмент для роботи в інклюзивному просторі психологічної підтримки. Її структура не вимагає абстрактного мислення, складної вербалізації чи спеціальних когнітивних навичок, що робить її доступною для людей з різними особливостями сприйняття, емоційної регуляції та життєвого досвіду. Вона структурована таким чином, щоб клієнт міг створити образ, який репрезентує його життєвий шлях, середовище, ресурси, труднощі, внутрішні орієнтири. Практична реалізація авторської метафоричної техніки здійснюється у формі поетапного процесу, що поєднує елементи візуалізації, рефлексії та символічного аналізу. Техніка має відкритий характер і може адаптуватися до різних вікових і соціальних груп, оскільки базується не на фіксованому образі, а на універсальній логіці усвідомлення власного життєвого процесу.

На початковому етапі практики клієнту пропонується обрати символ, який асоціюється з ним у процесі життєвого руху (образ польоту, подорожі, мандрівника, транспортного засобу тощо). Обраний образ репрезентує суб'єктивний образ «Я» та стає центральною фігурою візуалізації.

Далі клієнт зображує життєвий контекст – умовний простір, у якому відбувається його рух (ландшафт, дорога, вода, космос тощо), що символізує зовнішні умови та соціальне середовище, у якому перебуває людина.

Наступним кроком є позначення маршруту та цілей. Клієнт зображує напрям руху, пункт призначення або бажаний вектор, що відображає актуальні життєві прагнення та смислові

орієнтири. Маршрут уособлює цілі, бажання, напрям життєвого руху. Після цього до образу додаються символи ресурсів і сильних сторін (вітрила, крила, двигун тощо), які уособлюють внутрішні можливості та ефективні стратегії подолання труднощів.

Окремо клієнт позначає вразливості та перешкоди у вигляді пошкоджень, протікань, завалів, туману або інших символів, що відображають внутрішні конфлікти чи дезадаптивні способи реагування. Це дозволяє без прямої конфронтації усвідомити фактори, які гальмують життєвий рух. Внутрішні орієнтири та здатність до самоспостереження символічно представлені через образ компаса або карти, що репрезентує систему цінностей, рефлексію та внутрішній зворотній зв'язок. Соціальні взаємини відображаються через образи інших мандрівників або супутників, а неконтрольовані фактори – через погодні умови чи стихійні явища.

Завершальним етапом є рефлексивне обговорення створеного образу, під час якого клієнт вербалізує значення кожного елемента, усвідомлює взаємозв'язок між ресурсами, труднощами, цілями.

У процесі такого аналізу активізуються механізми саморегуляції, оскільки людина починає бачити можливість впливати на власний життєвий рух, змінювати напрям і зміцнювати внутрішні опори.

В інклюзивному просторі, де клієнти можуть мати різний життєвий досвід, рівень емоційної вразливості, травматичні переживання або труднощі вербалізації, дана техніка набуває особливої цінності, оскільки дозволяє кожній людині працювати у власному темпі, у межах своїх можливостей і без тиску на результат. Клієнт може взаємодіяти з образом через малюнок, рух, слово, внутрішню візуалізацію. Така багатоканальність взаємодії відповідає принципам інклюзивної психологічної підтримки, де ключовими є доступність, безпека, варіативність, повага до унікального способу самовираження кожної особистості.

Для ілюстрації запропонованого підходу представимо приклад використання метафоричної техніки в інклюзивному психологічному просторі підтримки особистості. Техніка реалізується на основі образу метафори «вітрильного човна», яка репрезентує життя людини як процес руху в мінливому середовищі і дозволяє побачити власні труднощі, слабкі і сильні сторони, цінності, потреби, реальність, бажання, емоційні стани.

Інструкція для клієнта. Клієнту пропонується схематично зобразити свій життєвий шлях у вигляді вітрильного човна, розмістивши його в центрі аркуша як символ власного «Я». Після цього пропонується поступово наповнювати простір навколо човна символічними елементами, що відображають різні аспекти життя і власний зміст (взаємодію з оточенням, ресурси, цілі, ефективні стратегії, труднощі, середовище). Розміщення елементів навколо центрального образу допомагає візуально побачити взаємозв'язок між внутрішнім світом людини та зовнішніми обставинами. Кожна деталь має символічне значення і водночас залишається відкритою для універсальної інтерпретації.

Човен – презентує образ «Я» людини, її цілісність, стійкість. Вода – символізує середовище, умови, у яких перебуває людина (соціальне середовище – культурні, сімейні, економічні обставини тощо), темп життя. Штурвал – відображає потреби, цінності і здатність людини робити вибір. Маршрут – показує цілі, бажання, які є людини. Рятівний круг (протікання, поломки) слабкості людини, слабкі сторони її особистості, неадекватна поведінка у взаємодії з іншими. Вітрила – символізують сильні сторони особистості, ефективні стратегії, зовнішні та внутрішні ресурси. Компас – уособлює самоспостереження, внутрішній зворотній зв'язок, внутрішні орієнтири, емоції інтуїцію. Погода символізує обставини у житті людини, на які вона не може впливати і не може контролювати (стресові, непередбачувані події). Інші човни навколо – інші люди знайомі і взаємини з ними (підтримуючі чи конфліктні). Важливо підкреслити, що усі елементи створюються на основі відчуттів клієнта, не зосереджуючись на художніх навичках.

Дана техніка підходить як для індивідуальної, так і групової роботи, під час якої учасники можуть обговорювати власні образи, не порівнюючи між собою. Разом з тим можна створити покращену версію свого образу «Я», уявляючи як сильні сторони зміцнюються, натомість вразливості зменшуються. Після завершення малюнку відбувається обов'язкове обговорення кожного елемента. Для поглиблення усвідомлення та активізації рефлексії кожен елемент образу супроводжується орієнтовними запитаннями, які слугують м'якими напрямками для внутрішнього діалогу клієнта (табл. 1).

Метафорична техніка «Вітрильний човен» як інструмент розвитку рефлексії і саморегуляції

Елемент образу	Психологічна функція	Орієнтовні запитання для клієнта
Човен (Образ «Я»)	Усвідомлення образу себе, цілісності, внутрішньої опори	Хто я зараз у своєму житті? Які мої ролі? Які мої риси, таланти, здібності? Які мої досягнення та успіхи? Що підтримує мою стійкість? Де я зараз? Чи я людина, яка здатна створювати опору навколо себе?
Вода	Усвідомлення і прийняття реальності	У якому середовищі я зараз живу? Наскільки воно безпечне для мене? Що у цьому середовищі мене виснажує, а що дає силу? Що у цій реальності я можу змінити, а що лише прийняти?
Штурвал	Усвідомлення цінностей, потреб, здатності робити вибір	Що для мене зараз важливо? Чим я керуюся, приймаючи рішення? Які мої внутрішні потреби стоять за цими виборами? Чого мені зараз бракує, щоб почуватися цілісно і спокійно? Що я намагаюся підтримати або захистити через свої рішення?
Маршрут	Усвідомлення цілей, напрямків, життєвих бажань, ціни відкладання	Куди я рухаюся? У чому я відчуваю натхнення? Це мій шлях чи нав'язаний ззовні іншими? Чи можу я рухатися до цілі без тиску? Яка причина моїх бажань? Що я втрачаю на шляху, коли зупиняюся?
Вітрила	Актуалізація ресурсів, сильних сторін, ефективних стратегій	Що допомагає мені рухатися вперед? Які мої внутрішні та зовнішні ресурси? На що я можу спиратися?
Рятівний круг / пробоїни	Усвідомлення вразливостей, труднощів, неадаптивних стратегій	Де/куди я витрачаю енергію? Що мене виснажує? Які мої слабкі місця?
Компас	Усвідомлення емоцій, інтуїції, внутрішнього зворотнього зв'язку	Що мені підказує моя інтуїція? Які сигнали подає мені моє тіло? Що я зараз відчуваю?
Погода	Усвідомлення зовнішніх обставин, неконтрольованих чинників	Що зараз відбувається в моєму житті? На що я не можу впливати? Як це на мене діє?
Інші човни	Усвідомлення соціальних зв'язків, підтримки, конфліктів	Хто поруч зі мною? Які мої стосунки з ними? Хто мене підтримує, а хто ускладнює мій рух?

Запропонована таблиця дозволяє структурувати роботу з метафоричним образом, спрямовуючи клієнта до усвідомлення власних ресурсів та внутрішніх орієнтирів. Запитання виконують функцію м'яких рефлексивних «провідників», що активізують процеси самопізнання та психологічної саморегуляції особистості. Робота із запропонованою метафорою сприяє як усвідомленню власного стану особистості, так і формуванню внутрішнього відчуття керованості життя, а також активізації механізмів саморегуляції, що є важливим чинником психологічного благополуччя.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, метафорична техніка дозволяє людині працювати з власним досвідом у прийнятній для неї формі, зберігаючи відчуття контролю та психологічної безпеки. Використання образно-символічних структур сприяє м'якому залученню рефлексивних процесів, актуалізації внутрішніх ресурсів і формуванню навичок психологічної саморегуляції у ситуаціях перевантаження, труднощів вербалізації. Запропонована техніка може розглядатися як інструмент інклюзивної психологічної підтримки, що поєднує ресурсність, символічність і доступність, створюючи умови для безпечного дослідження власних переживань з урахуванням унікального життєвого контексту кожної людини. Разом з тим, техніка не нав'язує готових інтерпретацій, а підтримує автономію клієнта. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою ефективності представленої метафоричної техніки у роботі з різними цільовими категоріями, зокрема з особами з травматичним досвідом, людьми з інвалідністю, особами, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.

Література:

1. Губа Н. О. Концептуальні підходи до вивчення рефлексії в історичному поступі науки. *Слабожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 2. С. 62–67. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.10>
2. Губа Н. О. Рефлексія: проблематика формулювання концепту. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 3(5). С. 13–19. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-2>
3. Мирошник О.Г. Рефлексивність та регуляторний потенціал особистості. *Психологія і особистість*. 2020. №2(18). С. 234–246.
4. Шевченко Н.Ф. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4. С. 85–92. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10>
5. Chen J. & Ibister K. MetaphorChat: a metaphorical chatting space for expressing and understanding inner feelings. arXiv preprint, 2025. URL: <https://arxiv.org/pdf/2502.07125> (дата звернення : 04.02.2026).
6. Lakoff G. & Johnson M. *Metaphors we live by*. Chicago University Press, 2003. 242 p.
7. Malchiodi C.A. *The art therapy sourcebook: art making for personal growth, insight, and transformation*. USA : Lowell House. 1998. 292 p.
8. Sudirman A., et al. Reinforcing reflective practice through reflective writing in higher education: a systematic rewire. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*. 2024. Vol. 23 (5). Pp. 454–474. DOI: <https://doi.org/10.26803/ijlter.23.5.24>
9. Vygotsky L.S. *Mind in society: the development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1978. URL: https://w.pauldowling.me/rtf/2021.1/readings/LSVygotsky_1978_MindinSocietyDevelopmentofHigherPsycholo.pdf (дата звернення : 04.02.2026).
10. Wan Q., et al. Metamorpheus: interactive, affective, and creative dream narration through metaphorical visual storetelling. arXiv preprint, 2024. URL: <https://arxiv.org/pdf/2403.00632> (дата звернення : 04.02.2026).

References:

1. Huba, N. O. (2025). Kontseptualni pidkhody do vyvchennia refleksii v istorychnomu postupi nauky [Conceptual approaches to the study of reflection in the historical development of science]. *Slobozhanskyi Naykovyi Visnyk. Serii: Psycholohiia*, 2, 62–67. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.10> [in Ukrainian].
2. Huba, N. O. (2024). Refleksii: problematyka formuliuвання kontseptu [Reflection: issues of conceptual formulation]. *Naukovi Zapusky. Serii: Psycholohiia*, 3 (5), 13–19. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-2> [in Ukrainian].
3. Myroshnyk, O. H. (2020). Refleksyvnist ta rehuliatoryni potentsial osobystosti [Reflexivity and the regulatory potential of personality]. *Psykholohiia i Osobystist*, 2 (18), 234–246 [in Ukrainian].
4. Shevchenko, N. F. (2022). Refleksyvnist yak chynnyk rozvytku osobystosti psykholoha-konsultanta [Reflexivity as a factor in the development of a counseling psychologist's personality]. *Zhurnal Suchasnoi Psykholohii*, 4, 85–92. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10> [in Ukrainian].
5. Chen, J. & Ibister, K. (2025). *MetaphorChat: a metaphorical chatting space for expressing and understanding inner feelings*. arXiv preprint. Retrieved from: <https://arxiv.org/pdf/2502.07125> (Accessed 04.02.2026) [in English].
6. Lakoff, G. & Johnson, M. (2003). *Metaphors we live by*. Chicago University Press, 242 p. [in English].
7. Malchiodi, C.A.(1998). *The art therapy sourcebook: art making for personal growth, insight, and transformation*, USA : Lowell House, 292 p. [in English].
8. Sudirman, A., et. al. (2024). Reinforcing reflective practice through reflective writing in higher education: a systematic rewire. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 23 (5), 454–474. DOI: <https://doi.org/10.26803/ijlter.23.5.24> [in English].
9. Vygotsky, L.S. (1978). *Mind in society: the development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press. URL: https://w.pauldowling.me/rtf/2021.1/readings/LSVygotsky_1978_MindinSocietyDevelopmentofHigherPsycholo.pdf (Accessed 04.02.2026) [in English].
10. Wan, Q et al. (2024). *Metamorpheus: interactive, affective, and creative dream narration through metaphorical visual storetelling*. arXiv preprint. Retrieved from: <https://arxiv.org/pdf/2403.00632> (Accessed 04.02.2026) [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 10.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 14.05.2026