

ДЕРЖАВНА

СІМЕЙНА ТА МОЛОДІЖНА ПОЛІТИКА:

законодавство, методи та практики

ISSN 2786-6238

DOI 10.58340/2786-6238-2023-1-2(5-6)

Загальнодержавне науково-практичне видання

Засновник: Український державний університет

імені Михайла Драгоманова

Видається чотири рази на рік

1–2 (5–6)

2023

Рік заснування: 2021

Ідентифікатор медіа:

R30-01415

Видавець:

Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Головний редактор:

Ф. К. Іллюк

Адреса редакції:

01001, Україна, м. Київ,
вул. Пирогова, 9

e-mail: mail@dismp.gov.ua

тел.: (050) 280-98-88



ПСИХОЛОГІЧНА МЕТОДИКА «ТРИ ГОРИ» ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЗАЦІЇ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ МОЛОДОЇ ОСОБИСТОСТІ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

УДК 152.922.8

DOI 10.58340/2786-6238-2023-1-2(5-6)-4



Ілона РАШКОВСЬКА,

заступниця директора з наукової роботи НДЦ «Інститут сімейної та молодіжної політики імені О. Яременка»
НН інституту права та політології УДУ імені Михайла Драгоманова,
кандидатка психологічних наук, доцентка
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2910-1716>

У статті викладені основні наукові засади авторської методики «Три гори», в основі якої робота з психологічної допомоги особистості. В наш важкий воєнний час багато людей втратили віру в свої сили, у багатьох із них спостерігається високий рівень тривожності, соматичних захворювань, зменшення стресостійкості організму тощо. А саме зараз, навпаки, нам потрібно бути зібраними та адекватно сприймати довколишні реалії, аби вміти допомогти собі, своїм близьким, підлеглим тощо. Останні роки життя в Україні проходили за ситуації певних обмежень, пов'язаних з епідемією коронавірусу, а потім військових дій, що наклало відбиток на психологічний стан особистості, особливо молоді. Багато хто в цей період втратив роботу, роз'єдналися сім'ї (під час війни багато жінок з дітьми виїхали за кордон, чоловіки пішли на фронт). Тому психологічна підтримка українцям у даний момент життя країни потрібна, як ніколи. Дуже важливо створювати інструментарій, що надає можливості особистості бути стійкішою, вірити в свої сили, підтримувати оточуючих, мати амбіції та в віру в успіх. У статті надається ретельний опис механізму роботи методів символдрами та арт-терапії, що лежать в основі даної методики, здійснено аналіз наукових пошуків сучасних зарубіжних та українських психологів, які досліджують вплив вищеназваних методів для гармонізації особистості. Також

ретельно прописані питання, які можна задавати клієнтові під час терапевтичної зустрічі та зазначена важливість подальшого вивчення впливу подібних методів психологічної допомоги на особистість.

Ключові слова: методики психологічної допомоги, арт-терапія, символдрама, самооцінка, рівень домагань, переживання образів, гармонізація внутрішнього стану.

Вступ

Попри всі життєві ситуації і негаразди останні роки життя в Україні характеризуються бурхливим розвитком психологічного інструментарію. Це, з одного боку, пов'язано з кількістю проблем, які є в населення країни (довге перебування в умовах карантину, пов'язаного з епідемією COVID-19, зміна життя внаслідок воєнного стану, а з іншого, ретельної роботи психологів-практиків задля створення нових технологій). Нині адаптується багато сучасних західних методик, а також створюються нові такі методики, враховуючи нинішній стан життя населення країни.

Дана авторська методика, поєднує в своїй основі як арт-терапевтичні, так і символдраматичні підходи й спрямована на роботу із самооцінкою (підвищення, гармонізація), набуттям впевненості в своїх силах, страхами, тривожністю, постановкою цілей тощо. Метафорою створення методики виступила думка автора про те, що «Коли ти знаходишся біля гори, то не можеш знати, що побачиш, коли на неї зберешся. Горизонти, які тобі за нею відкриються, та що далі тобі захочеться з «побаченим робити»?

Останнім часом, враховуючи вплив подій, що відбувається в нашій країні (два роки карантину, викликаного епідемією COVID-19, та другий рік повномасштабного військового вторгнення росії в нашу державу), спеціалісти психологи, соціальні працівники, соціологи, тобто всі, хто безпосередньо працює з людьми, спостерігають підвищений рівень тривожності, збільшення панічних атак, страхів, емоційного вигорання та інших негативних явищ.

Виклад основного матеріалу

Велика кількість населення, охопленого даним психічним станом, це діти та молодь. А вони і є майбутнім нашої країни. Тому й особливо важливо працювати саме з цими верствами населення. Діти, як правило, гарно візуалізують та із задоволенням реагують на те, що перебувають на прийомі у психолога. Молодь також із задоволенням слідує інструкціям щодо виконання вищезазначених методів психотерапії. Тому, за нашою гіпотезою, саме вони можуть бути використані

в масовій роботі психологів. Звісно, кожен метод має свої протипоказання, що й повинен врахувати спеціаліст.

А тепер проведемо короткий екскурс в науково-обґрунтовані психотерапевтичні методи, що лежать в основі створення даної методики. Одним із методів психотерапії, який легкий у застосуванні й практично не має протипоказань, якщо, звісно, правильно його використовувати, це метод арт-терапії.

Проблематикою арт-терапевтичної роботи займалося багато відомих зарубіжних і вітчизняних учених, позаяк питання використання арт-терапії в соціальній сфері привернуло увагу значної частини науковців. В Україні проблеми арт-терапії досліджують такі вчені-теоретики та практики, як О. Бреусенко-Кузнецов, О. Вознесенська, Н. Волкова, В. Газолишин, Н. Єщенко, О. Любарець, А. Старовойтов та ін. Особливості становлення і розвитку арт-терапії розглядалися й у працях О. Копитіна, Л. Лебедевої, О. Медведєвої, О. Вознесенської. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва в соціальній сфері аналізували І. П'ятницька-Позднякова, О. Сорока та інші.

Арт-терапія сьогодні активно розвивається як за кордоном, так і в нашій країні, використовуючись як із метою терапевтичного впливу, а також при розв'язанні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань, і стає усе більш популярною в професійному середовищі. Та й сам процес трансформації соціально-політичної, економічної, культурно-інформаційної сфер суспільства в цілому стимулює розвиток арт-терапії, зростання досліджень, присвячених розробці арт-терапевтичних технологій і науковому аналізу їхнього психотерапевтичного ефекту. Все частіше арт-терапія використовується не лише в клінічних цілях, але і як профілактичний засіб для розвитку здорового світосприйняття та способу життя.

Отже, терміном «арт-терапія» позначають сукупність методів психологічної допомоги, які ґрунтуються на самовираженні в процесі творчості – танці, малюнки, спів, написання віршів, казок тощо. Арт-терапія – це метод зцілення за допомогою творчого самовираження. Не терапія або лікування, а саме *зцілення* – досягнення цілісності. Зцілення прямо пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу й тіла. Саме мистецтво є психотерапевтичним за своєю природою й сутністю, оскільки пов'язане з адаптацією особи до навколишньої реальності, сенсом існування «Я» і внутрішнім буттям людини.

Серед загальних ознак арт-терапевтичних технологій виділяються наступні:

- використання образотворчих матеріалів для вираження змістів свого внутрішнього світу;
- створення особливих умов, середовища для зцілення;

– присутність арт-терапевта поруч із людиною в процесі її образотворчої діяльності і використання ним тих чи інших інтервенцій, які допомагають їй виражати свої почуття й думки в художній формі та усвідомлювати зв'язок творчої продукції зі змістами свого внутрішнього світу. Так арт-терапія стає ефективним засобом самопізнання, самовираження та самоцілення особистості [1, с. 45].

Другою складовою методики «Три гори» став напрям символдрами. Новаторські підходи й відкриття автора методу Х.К. Льюїнера знайшли подальший розвиток у доробках сучасних авторів (Барке, Нор, 2019; Хайгл-Эверс, Хайгл, Отт, Рюгер, 2001; Жиловська, Обухов, Козаровицький; Турецька, 2001; Хенінг, 2008; Урльман, 2020). Поряд зі зміною фокусу сучасного психоаналізу з дослідження інтрапсихічного світу пацієнтів до інтерсуб'єктивної парадигми в теоретичних пошуках і практиці роботи учні та послідовники Льюїнера звернулися не лише до дослідження особливостей роботи з кататимними імагінаціями, але й до значущості терапевтичного впливу [2, с.184].

Основу цього методу складає вільне фантазування у формі образів, картини на задану психотерапевтом тему (мотив). Психотерапевт виконує при цьому контролюючу роль, яка супроводжує направляючу функцію. З відомих сьогодні близько п'ятнадцяти напрямків психотерапії, що використовують образи в процесі психологічної підтримки клієнта, символдрама є найбільш глибоко й системно проробленим та технічно організованим методом, що має фундаментальну теоретичну базу. В його основу покладені як концепції класичного психоаналізу, так і концепції послідовників методу, а саме теорія *об'єктних відносин* М.Кляйн, *его-психологія* А. Фрейда, *психологія Я* Х. Хартманна і *Self-Psychology* Х. Когута та їхня подальша розробка в працях Ш. Ференці, М. Балінта, Е. Еріксона, Р. Шпітца, Д. В. Виннікотта, М. Малер, О. Кернберга, Й. Ліхтенберг. Залишаючись на принципових психоаналітичних позиціях, метод має багато спільного з теорією *архетипів* і *колективного несвідомого* К.Г. Юнга, а також із розробленим ним методом *активної уяви* [3, с. 11]. Одним із мотивів основного ступеня символдрами є мотив «Гора», який включає в себе декілька складових – обов'язковий розгляд та опис гори знизу здалеку, опис панорами з вершини гори та спуск з гори.

Зупинимося на розгляді гори. Розглядаючи образ гори обов'язково потрібно якомога точніше описати її форму, висоту (приблизно скільки метрів), породу з якої вона створена. Чи ростуть на горі дерева, трава, квіти? Можливо, гора покрита снігом, можливо, видно якісь оселі. Після огляду гори здалеку клієнту задається питання, чи хотів би він піднятися на неї? З точки зору розуміння образу гори, вона є репрезентацією об'єктів, дуже важ-

ливих для клієнта. А саме гора може мати таку форму, що викликає спогади про щось неприступне, щось дуже масивне, що вселяє страх та тривогу. Так, гора з *гострою* вершиною символізує проблеми, що пов'язані із батьківсько – чоловічим світом, а якщо гора має округлу вершину або таку, яка нагадує лежачу або таку, що сидить, дівчину, – з материнсько-жіночим світом. У цьому плані мотив підйом на гору особливо важливий для опрацювання статевої ідентифікації, самоствердження себе в ролі чоловіка або жінки. Потрібно обов'язково звертати увагу на випадки, коли пацієнт уявляє себе в центрі гірського масиву, оточеного з усіх боків кільцем гір. Висота гори – ідеально здорова людина або добре компенсований пацієнт у середній Європі описує гору середньої висоти (приблизно 1000 м), порослу лісом, можливо зі скелястою вершиною, на яку він міг би, хоча, можливо, і з деякими труднощами, але піднятися. Як правило в невротичних пацієнтів, що мають занижений рівень самооцінки, гора може виявитися невеликим пагорбом, а в окремих випадках клієнт може побачити невеличку купу снігу, або піску. Якщо особистість має завищений рівень домагань і самооцінки, то це проявляється в образі високого льодовика, який може бути вкритий снігом. В окремих випадках у невротичних особистостей представлена гора може бути з пап'є-маше та з гладких скель, а в деяких випадках рівною і блискучою або дзеркально-гладкою (з мармуру). На таку гору неможливо навіть піднятися. У підлітків та незрілих особистостей гора може виглядати як цукрова головка, або мати стіни, що її огорожують. Але це буває не часто.

Наступний етап роботи з образом гори – це підйом. Як правило, цей процес не викликає особливих складностей у здорової людини. Підйом у гору символізує цілі та завдання, які особистість ставить у своєму житті. Окремі люди ставлять перед собою досить високі або навіть вкрай високі завдання, інші задовольняються середнім рівнем і відчують при цьому менше ускладнень. При підйомі вгору слід звертати увагу на особливості процесу, крутизну окремих підйомів, необхідність пробиратися через хаші, можливо, з набором альпіністського спорядження. Буває навпаки: клієнт часто перепочиває, втомлюється, присідає, що вказує на своєрідний спосіб домагатися своїх цілей. Є випадки, коли людина без вказівок психолога починає підйом у гору. Як правило, такі люди в житті є дуже цілеспрямованими, відповідальними та націленими на вирішення труднощів й отримання результату. Істеричні клієнти (пацієнти) часто дуже швидко піднімаються в гору та повідомляють про це психолога [3, с. 72].

Опинившись на вершині гори клієнт знаходить місце, звідки відкривається *панорама* на всі боки. Це, певною мірою, винагорода за витрачений під час сходження час і напругу. З вершини світ видно з абсолютно іншою, аніж зазви-

чай, перспективою. От саме на цьому ефекті й побудована наша методика «Три гори». Оглядаючи світ навколо себе клієнт може побачити багато цікавого. Це – моря, річки, ліси. Іноді люди бачать фабрики, заводи, різні будівлі тощо. Як правило, це середньоевропейський ландшафт. Якщо з висоти гори відкриваються савани, екзотичні сюжети тощо, це може свідчити про певні порушення.

Останній етап, описаний у методі символдрами – *спуск* з гори. З діагностичної точки зору він демонструє ставлення пацієнта до втрат, невдач, життєвих програшів, зниження свого соціального статусу і престижу. Повернення в місцевість, з якої починався схід на гору, не завжди проходить безболісно. Після того, як пацієнт певний час перебував на вершині гори, а потім побачив і описав панораму, що відкрилася з неї, психотерапевт пропонує йому спуститися вниз, запропонувавши скористатися або тією ж самою дорогою, або піти іншим шляхом, оскільки для деяких клієнтів шлях униз з гори часто буває важчим ніж сходження. Особливо важко спускатися вниз особистостям з високим рівнем домагань. Деякі з них відчувають себе на вершині гори незахищеними та самотніми, відрізненими від світу інших людей. Їм приємно повернутися вниз, у світ людських осель. Перед тим, як розпочати спуск, особливо якщо пацієнт зволікає, психотерапевту слід запитати про його відчуття. При спуску вниз пацієнта просять описувати деталі ландшафту, яким пролягає його шлях, звертаючи увагу, чи не перестрибує він через реальну ситуацію, як це зазвичай роблять пацієнти з істеричною структурою особистості, безпосередньо повідомляючи: «Я вже внизу». Після повернення вниз (нерідко він повертається на луг, з якого відправився в дорогу) клієнта знову просять описати навколишній ландшафт. При цьому часто відбувається так зване *синхронне перетворення*. Луг змінюється в окремих деталях або в більш істотних рисах. Трава в таких випадках стає вищою й соковитішою, квіти розкриваються, погода поліпшується, ландшафт стає ширшим і просторішим. Натомість сама гора може ставати меншою. В основі таких позитивних *синхронних перетворень* лежить, факт того, що вдале сходження на вершину гори й переживання, що з усім цим пов'язані, впливають на несвідомі структури переживання образів, посилюючи внутрішнє «Я» [4, с. 190] пацієнта, сприяючи його самоствердженню та ідентифікації [5, с.100] Мотив *гори* надзвичайно важливий. Сходження на неї доцільно повторювати в ході курсу психотерапії кілька разів. При тому слід враховувати, що цей мотив може займати в деяких випадках більше часу, ніж зазвичай триває втілення інших мотивів. Він особливо корисний у разі проблем суперництва, закомплексованості і невпевненості в собі, у разі депресивної пасивності, проблем зі своєї статевою ідентифікацією.

У ході психотерапії зміст даної функції символу виявляється в усвідомленні пацієнтом внутрішнього смислового зв'язку симптому з переживаннями певних подій. Це відбувається, коли в свідомості пацієнта відтворюються його особистісна історія та встановлюється змістова відповідність між симптомом чи травматичною подією в минулому, а також пов'язаними з цим досвідом витісненими почуттями й думками. Реалізація в ході психотерапії такого осмислення симптомів пацієнта й особливостей його поведінки; пацієнт приймає значення, які пропонує йому терапевт для осмислення його симптому або проблеми.

Методика «Три гори» або «Три вершини» була винайдена та обгрунтована науковцями-психологами після роботи з клієнтами, що розповідали про те, що при сходженні на гору бачили багато інших вершин, на які теж цікаво було б піднятися. Для тих, хто не хотів спускатися з гори, а прагнув ще якогось дійства, наступна гора була дуже потрібною. Це, як правило, люди з високим рівнем самовимог, які не зупиняються на досягнутому та весь час продукують нові ідеї. Бажання піднятися на нову вершину було висловлено також тими клієнтами, які, навпаки, не вірили в свої сили та хотіли все ж таки спробувати підкорити ще одну перепону, щоб перевірити себе та закріпити успіх.

Робота психолога (психотерапевта) та клієнта відбувається за аналогією з описаними вище методиками. Терапевтичний супровід виявляється в тому, що клієнтові пропонується зробити конкретні дії, психологом здійснюються певні корегування, на які він повинен звертати увагу. Наведемо конкретні запитання для супроводу клієнта спеціалістами, які тільки починають роботу в даній сфері діяльності. Це фактично інструкція з використання методики «Три гори». Уявіть, що ви побачили гору, підійдіть до неї ближче, роздивіться її. Розкажіть, що знаходиться біля неї, яка зараз погода, пора року, як виглядає гора. Що ви відчуваєте? Чи хочеться вам піднятися на цю гору? Чи цікаво вам те, що ви побачите на верху? Що вам нагадує ця гора? Яку життєву ситуації ви зараз згадуєте?

Далі все відбувається чітко за описаним мотивом «Гора». Нижче ми включимо декілька запитань, які може використовувати психолог-психотерапевт у своїй роботі за поданою методикою.

Починайте сходження на гору. Чи важко вам, чи дивитесь ви по боках, чи чуєте, що відбувається навколо вас? Опишіть запахи, звуки, предмети, свій настрій при прийомі. Колись у житті ви відчували подібні емоції? Чи легко йти під гору, чи хочеться відпочити, чи цікаво рухатися вверх?

Пробуйте звертати увагу на все: свій крок, свій стан, свої відчуття. Спробуйте дійти до вершини, якщо можете, зупиніться в будь-якому місці. Це ваш образ і

тут ви можете робити все, що забажаєте. Чи хочеться вам дійти до вершини, чи ні? Якщо ні – чому, якщо так, то чому це для вас важливо?

Якщо ви дійшли до вершини, уважно подивіться, що ви бачите, що вам хочеться зараз зробити. Якщо подолати наступну вершину, то чи є у вас таке бажання піднятися на неї? Якщо є, підніміться. Починайте сходження на другу вершину. Далі методика така ж сама. Сходження наверх, підкорення вершини та спуск. При піднятті на другу гору важливо спитати клієнта, чи бачить він першу гору? Яка йому вона здається, на яку гору легше було підніматися?

Якщо ви завершили сходження на другу вершину, то чи хочете піднятися на третю? Чи важливо це для вас? Чому вам цього хочеться, або чому ви вирішили здолати третю вершину?

Піднімайтесь, якщо ви здолали третю вершину, прислухайтеся до себе: як ви себе почуваете, що бачите, що хочеться зробити? Як ви ставитеся до себе після цього? Коли краще себе почували – на самому початку перед маленькою горою, чи зараз? Чому? Що вам допомогло подолати всі вершини? Як у вашій уяві виглядають попередні дві вершини?

Уявіть, що ви спускаєтесь із третьої (другої вершини). Чи важко вам це робити, чи змінилася гора на яку ви піднімалися? З яким настроєм ви спускаєтесь донизу? Ви спускаєтесь одразу вниз, чи хочете перепочити на другій вершині, що ви там бачите, що вас приваблює, а що ні?

Як ви спускаєтесь із другої вершини, чи легко вам, чи важко, чи хочеться спускатися швидше, чи ні? Що ви бачите по дорозі, який настрій у вас під час спуску?

Яка з вершин була для вас найскладнішою. Намалюйте гори та вершини, що виникли у вашій уяві, чи такими ви їх уявляли. Напишіть п'ять слів, які б охарактеризували ваш настрій на початку прогулянки й п'ять слів, які б визначали ваш стан у кінці підйому на гори.

Висновки

Отже, ми презентували адаптовану методику «Три гори», яка в своїй основі містить поєднання арт-терапевтичної та символдраматичної парадигм. Підсумовуючи все вищеписане, робимо висновок про необхідність використання в роботі з молоддю методів психологічної допомоги – як відомих, так і нових – для гармонізації внутрішнього стану клієнтів. Безперечно, потрібно розуміти підходить чи не підходить дана методика для вирішення проблеми клієнта. Адже психологія володіє великим запасом інструментарію, що дає змогу обрати кожному, хто звертається до фахівця, індивідуальний метод психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку/ Олена Вознесенська // Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі. Вип. 2. 2014. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. P. 93–103
2. Левицька Т. Символдрама як інструмент розвитку емоційного інтелекту. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2018. № 15. С. 183–185.
3. Маслово В. Метод творчої реабілітації в роботі з учасниками бойових дій / Маслово Віталіна, Лубківський Ігор // Простір арт-терапії: [Зб. наук. праць] / УМО, 2015, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2015; [Редкол.: Лушин П. В., Чуприков А. П. та ін.]. К. : Золоті ворота, 2015. Вип. 2 (18). С. 65–80.
4. Кісарчук З. Г. Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу. К. : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2010. Вип. 7. С. 189–211.
5. Лазос Г. П. Технології застосування групової кататимно-імагінативної психотерапії (гкіп) у роботі з підлітками. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2014. Вип. 43. С. 99–108.
6. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К. : Золоті ворота, 2015. 75 с.
7. Вознесенська О. Л. Ресурс арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. практичний посібник / Олена Вознесенська. К. Human Rights Foundation, 2015. 50 с.
8. Гребінь Л. О. Особливості використання моделей часу-простору у роботі з дітьми (на прикладі кататимно-імагінативної психотерапії). Актуальні проблеми психології . К.: Міланік, 2011. С. 34–61.
9. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2006. 20 с.
10. Томе Г., Кехеле Х. Психоаналітична терапія: теорія і практика. Львів: Літопис, 2021.
11. Турецька Х. Нейрофізіологічне підґрунтя символдрами як психодинамічного напрямку психотерапії. Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2019. С. 344–349.
12. Форманюк Ю. В. Корекція прямих інфальтинності підлітків методом символдрами в умовах пришкільного літнього табору. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/45.pdf
13. Friedrichs-Dachale A., Ullmann H. Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP). Eine systematisch aufgebaute, vielseitig anwendbare Methode der psychodynamischen Psychotherapie. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/52.pdf>
14. URL: <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5257/1/Kravchenko.pdf>
15. URL: <https://www.google.com/search?q>

References

1. Voznesenska O. L. Art-terapiia v Ukraini: stan ta perspektyvy rozvytku/ Olena Voznesenska // Lvivsko-Riashivski naukovi zoshyty : Kultura – Mystetstvo –Osvita – Terapiia v mizhdystsyplinarii perspektyvi. Vyp. 2. 2014. Wydawnitcywo uniwersytetu rzeszowskiego. R. 93–103
2. Levytska T. Symvoldrama yak instrument rozvytku emotsiinoho intelektu. Ukrainyski psykhologo-pedahohichni naukovyi zbirnyk. 2018. № 15. S. 183–185.
3. Maslova V. Metod tvorchoi rehabilitatsii v roboti z uchasnykamybo-yovykhdi / Maslova Vitalina, Lubkivskiy Ihor // Prostir art-terapii: [Zb. nauk. prats] / UMO, 2015, VHO «Art-terapevtychna asotsiatsiia», 2015; [Redkol.: Lushyn P. V., Chuprykov A. P. tain.]. K. : Zoloti vorota, 2015. Vyp. 2 (18). S. 65–80.
4. Kisarchuk Z.H. Model korektsii nehatyvnykh Perezhyvan pidlitkiv zasobamy katatymno-imahinatyvnoi psykhoterapii yak hlybynno zoriientovanoho metodu. K. : In-t psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2010. Vyp. 7. S. 189–211.
5. Lazos H. P. Tekhnologii zastosuvannia hrupovoi katatymno-imahinatyvnoi psykhoterapii (hkip) u roboti z pidlitkamy. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 12 : Psykhologichni nauky. . 2014. Vyp. 43. S. 99–108.
6. Voznesenska O. L., Sydorkina M. Iu. Art-terapiia u podolanni pskhichnoi pskhichnoi travmy: Praktychnyposibnyk / Olena Voznesenska, Maryna Sydorkina. K.: Zoloti vorota 2015. – 75 s.
7. Voznesenska O. L. Resurs art-terapii na dopmohu vymushenym pereselentsiam. Praktychnyi posibnyk/ Olena Voznesenska. K. Human Rights Foundation, 2015. 50 s.
8. Hrebin L. O. Osoblyvosti vykorystannia modelei chasu-prostoru u roboti z ditmy (na prykladi katatymno-imahinatyvnoi psykhoterapii). Aktualni problemy psykhologii. K.: Milanik, 2011. S. 34–61.
9. Omelchenko Ya. M. Korektsiia tryvozhnykh staniv molodshykh shkoliariv zasobamy katatymno-imahinatyvnoi psykhoterapii : avtoref.dys.kand.psykhol.nauk: 19.00.07. In-t psykhologii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy. K., 2006. 20 s.
10. Tome H., Kekhelie Kh. Psykhoanalytychna terapiia: teoriia i praktyka. Lviv: Litopys, 2021.
11. Turetska Kh. Neurofiziologichne pidgruntia symvoldramy yak psykhdynamichnoho napriamku psykhoterapii. Visnyk KhDU. Serii Psykhologichni nauky. 2019. S. 344–349.
12. Formaniuk Yu. V. Korektsiia priaviv infaltynnosti pidlitkiv metodom symvoldramy v umovakh pryshkilnoho litnoho taboru. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/45.pdf

13. Friedrichs-Dachale A., Ullmann H. Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP). Eine systematisch aufgebaute, vielseitig anwendbare Methode der psychodynamischen Psychotherapie. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/52.pdf>
14. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5257/1/Kravchenko.pdf>
15. URL: <https://www.google.com/search?q>

Ilona RASHKOVSKA. The psychological method of «three mountains» as a means of harmonizing the internal state of the personality (theoretical aspect).

The article outlines the main scientific principles of the author's «Three Mountains» methodology, which aims to work on the psychological assistance of the individual. In our difficult wartime, many people have lost faith in their own strength, many people have a high level of anxiety, somatic diseases, a decrease in the body's resistance to stress, etc. And right now, on the contrary, we need to be collected and adequately accept the realities in order to be able to help ourselves, our loved ones, subordinates, etc.

The last years of life in Ukraine were spent in a situation of certain restrictions related to the coronavirus epidemic and military operations, which has an impact on the psychological state of the individual, especially the youth. Many lost their jobs, families were separated (during the war, many women and children went abroad, men went to the front). Therefore, psychological support is more important than ever at this moment in the country's life. It is very necessary to create a toolkit that enables an individual to be more resilient, to believe in their own strength, to support others, to have ambitions and to believe in success.

The article provides a thorough description of the working mechanism of the methods of symbol drama and art therapy, which are the basis of this technique, a demonstrated analysis of the literature of modern foreign and Ukrainian psychologists investigating the influence of the above-mentioned methods for the harmonization of personality. Also, the article carefully prescribes questions that can be asked to the client during a therapeutic meeting. The article states the importance of further study of the impact of similar methods of psychological assistance on personality.

Key words: *methods of psychological assistance, art therapy, symbol drama, self-esteem, level of harassment, experiencing images, harmonization of internal state.*