

Костюченко О.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Бриль М.М.

Київський національний університет культури і мистецтв

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК СКЛАДНИКА ЗДОРОВ'Я АРТТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ

У статті розглядаються психологічні аспекти, складові, засоби розвитку резильєнтності в надзвичайних умовах соціальних трансформацій, зокрема здібності знаходити реалістичне, позитивне вирішення проблем, реалізовувати потреби, наміри, плани, цілі життя, використовуючи потрібні знання та навички для вибудовування конструктивного способу проживання «тут і зараз». Зазначено на надзвичайній ролі психологічної резильєнтності як здатності людини відновлюватися після кризових станів в умовах насиченого незвичайними подіями комунікативно-інформаційного простору, обмежень у пересуванні, зміни місця перебування. Мета статті полягає у визначенні та аналізі особливостей розвитку резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. Визначені поняття: резильєнтності як чинника забезпечення конкурентоспроможності, обумовленої здатностями чинити опір стресам і виявляти психічну стійкість, розвивати нові сили та ресурси адаптації і відновлення, компетентно функціонувати, зберігати стан благополуччя; а також резильєнс-підходу для формування «впевненості в собі», «прагнення до мудрості», «самореалізації в професії», які спрямовані на відтворення й оновлення ресурсів, набуття навичок емоційної стабільності, укріплення впевненості у власних силах для надання допомоги іншим. Зазначено на ролі повноцінного світосприймання у розвитку резильєнтності. Акцентовано на арттерапевтичному підході, який має значний рекреаційно-корегуючий потенціал використання різних видів мистецтва у формуванні повноцінного сприймання системи «Я–інші–Світ». Обґрунтовано універсальну роль інтегративної арттерапії як ефективного та екологічного засобу у формуванні повноцінного образу світу. Представлено арт-систему різнорівневих завдань і вправ: тілесно-орієнтованих, рефлексивних, творчих, раціонально-когнітивних, проєктувально-репрезентативних, релаксаційних й адаптивних. Наукова новизна полягає у виявленні функціональної пов'язаності між собою, взаємозумовленості системи: «інтегративна арттерапія – світосприймання – психологічна резильєнтність – здоров'я – здатність до психологічної підтримки – конкурентоздатність».

Ключові слова: *резильєнтність, здоров'я, бренд, конкурентоспроможність, картина світу, арттерапія.*

Постановка проблеми. У сучасних надзвичайних умовах життєдіяльності особливими цінностями для кожного кожної людини стає її здоров'я: психічне, психологічне, духовне, душевне, фізичне, а також гармонія особистості, для яких однаково важливими є як рівновага подій зовнішнього та внутрішнього життя, так і активність (екстра- й інтра-), що спрямована в ці простори, усвідомлення та реалізація власних потреб, а також своєрідне футуропрограмування життя. Актуальним завданням психології, педагогіки, медицини було й є активне сприяння людині саме в досягненні гармонії психічного, соціального й тілесного здоров'я.

У суб'єктивному аспекті гармонія – це переживання благополуччя в різних його аспек-

тах [1; 4; 14]: у духовному – як відчуття причетності, усвідомлення можливості бути залученим до багатств духовної культури; у соціальному – як задоволеність особистості власним соціальним статусом й актуальним станом суспільства, міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціальному оточенні; у вітальному (тілесному) – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, задоволення фізичним тонусом; у психологічному (душевний комфорт) – узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги; у когнітивному – цілісність, відносна несуперечливість суб'єктивності картини світу, розуміння поточної життєвої ситуації; в емоційному – переживання, що поєднує

почуття, обумовлені успішністю суб'єкта в тих чи інших сферах активності [18].

У період значних соціальних трансформацій (кризи, війни), в умовах проживання ситуацій особистого горя певна самостійність, здібність знаходити реалістичне, позитивне вирішення проблем, реалізовувати різні «прості кроки» та «складні плани» свого життя, використовувати потрібні знання та навички є критеріями вибудовування конструктивного способу проживання «тут та зараз». Звісно, що їх застосовування залежить від багатьох чинників: конкретної ситуації, соціального середовища, особистісної психологічної стійкості. Але зазначимо, що можливість будувати плани під час кризових періодів життя є не просто копінг-стратегією, а явищем, яке надає людині можливість «долати» ті складні обставини, що відбуваються та спрямовувати свій погляд саме в майбутнє [3, с. 30–31].

Як складник живої системи життєдіяльності людини забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування: *біологічному, психологічному та соціальному*, на кожному з яких здоров'я людини має свої особливості прояву. Стан здоров'я, за думкою Ф. Перлза, характеризується стабільністю процесу внутрішнього гомеостазу (підтримання життєвої біохімічної рівноваги) і зовнішнім пристосуванням до постійно мінливих умов навколишнього середовища [15]. У випадку, коли людина чітко може розуміти, що вона в цей момент хоче, визначити свої потреби і вибирати спосіб їх задоволення, а потім задовольняти їх, можна говорити про організмичну саморегуляцію (людина здатна якнайкраще подбати про себе в наявних умовах).

Останнім часом цей підхід визначається різними дослідниками як окрема риса: життєстійкість, життєздатність, стресостійкість, стійкість до травми, емоційна стійкість, витривалість в умовах лиха. У зазначеній проблематиці нам близько визначення поняття «резилієнсу» як «адаптивного динамічного процесу повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів», та здібності до його втілення – «резильєнтності» як «певної статичної точки, яка характеризує особу в той чи інший момент перебігу процесу резилієнсу, або як властивість, що описує її потенційну здатність до швидкого відновлення після стресу» [2].

У будь-якій організаційній системі сучасності резильєнтність (resilience є бажаною якістю під час формування брендової популяр-

ності. Вважається, що саме здатність людини або системи зберігати стійкість під впливом зовнішніх і внутрішніх загроз, не втрачаючи темпів розвитку, стане вирішальною перевагою конкурентоздатності професіоналу, який будує свій бренд. Для України, яка в наш час знаходиться в надзвичайному та екстремальному стані, важливо фокусувати стратегії життя своїх громадян не лише навколо виживання, а й максимально можливого еволюціонування всієї життєвої й інформаційно-комунікативної системи, її трансформації та розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Основа усвідомлення значення для життя людини практичної резильєнтності заклав ще І. Кант, звернувши увагу на те, що тільки «залишки добра» зможуть допомагати робити людину кращою [3, с. 15]. З того часу поняття «резилієнс» досліджувалося протягом двох століть. Традиційно її розуміння пов'язують зі здатністю особистості долати труднощі, компетентно функціонувати, зберігати стан благополуччя, відмічаючи, що резилієнс – це безперервний та активний процес, спрямований на розвиток нових сил і ресурсів адаптації та відновлення [18].

Проблема резилієнсу як здатності чинити опір стресам і виявляти психічну стійкість є достатньо розробленою в зарубіжній психології (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші). Результати теоретичних й емпіричних досліджень психологічних ресурсів зумовлюють впровадження резильєнс-підходу на практиці як відповідне створення умов для формування «впевненості в собі», «прагнення до мудрості», «самореалізації в професії», які спрямовані на відтворення й оновлення ресурсів, набуття навичок емоційної стабільності, укріплення впевненості у власних силах для надання допомоги іншим. В умовах BANI-світу, основними ознаками якого, за визначенням футуриста Джамайса Кашио (J. Cascio), є хаотичність, тривожність, нелінійність та незбагненність [22], це стає особливо актуальним і важливим.

Мета статті – визначити та проаналізувати особливості розвитку резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Ситуація, в якій опинилася Україна за останні роки внаслідок не лише вірусного, економічного, а саме військово-політичного та інформаційного впливу, сприяла пошуку багатьма спеціалістами допомагаючих професій власної «мережі підтримки» серед професійних контактів. Такий

когнітивний канал пошуку виходу із суто особистісного стресу надав можливість значній кількості спеціалістів зосередитися на професійних завданнях допомоги тим, хто цього потребує. Так, у березні 2022 р. започаткувався проєкт Інституту Інтегративної Арттерапії «Кризова психологічна допомога постраждалим від війни в Україні» (керівники – В. Назаревич, А. Столяренко), в якому було об'єднано психологів та педагогів з України в реалізації провідної потреби особистості – залишатися в «усвідомленому» професійному житті та рухатися надалі в професійному розвитку для забезпечення власного саморозвитку та конкурентоздатності. У рамках проєкту команда організаторів за підтримки спеціалістів з Фінляндії та Великої Британії забезпечила теоретико-методичну та практичну підготовку для декількох сотень спеціалістів в арттерапевтичному підході, який має значний рекреаційно-корегуючий потенціал використання різних видів мистецтва як засобу подолання наслідків травмуючих ситуацій, гармонізації і трансформації когнітивної й афективної сфер особистості засобами арттерапії. Ключовими темами курсу стали: «Перша психологічна допомога у ситуації гострої кризи за допомогою методів інтегративної арттерапії», «Психоемоційна регуляція гострих стресових реакцій за допомогою методів інтегративної арттерапії», «Втрата, горювання: арт терапевтичний супровід», «ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) діагностика. Взаємодія у мультидисциплінарній команді». Заняття проводилися в різних формах: теоретичні, практичні, супервізійні з максимальним забезпеченням «зворотнього зв'язку» для всіх учасників в рамках робочих чатів, спеціалізованих груп в соціальних месенджерах. Окрім опанованого арттерапевтичного професійного інструментарію в рамках навчання таким чином для всіх учасників було надано можливість розвиватися в рамках професійної спільноти та практично втілити резилієнс-підхід в умовах лиха.

Аналіз як зовнішніх, так і внутрішніх викликів і загроз цивілізаційній суб'єктності нашої країни потребує подальшого осмислення в контексті економічної, соціально-політичної, правової, військово-політичної, духовно-культурної, освітньо-наукової та мережево-інформаційної резильєнтності. Виокремлюють такі різновиди резильєнтності та предмет їх аналізу: *зовнішньополітична* (міжнародне середовище з аналізом наявності в ньому явних та гібридних загроз, здатності ефективно протидіяти їм); *військово-політична* (міжнародне військово-політичне середовище та

його військово-політичний й військово-технічний потенціали); *економічна* (зовнішньо– та внутрішньо-економічне середовище на предмет наявності викликів і загроз, окреслення найбільш реальних шляхів відповідей на них), та її складова *енергетична* (світовий й регіональний енергетичний ринок та реалізація ефективної енергетичної політики в контексті усвідомлення актуальних викликів та можливостей протидіяти ним); *соціально-політична й правова* (нейтралізація викликів і загроз у контексті розвитку внутрішньої політики, політикуму, взаємодії держави і громадянського суспільства, а також правової та правоохоронної систем, їх місця в міжнародно-правовій архітектурі); *гуманітарна* (виклики розвитку людини, забезпеченню її базових потреб і прав та ефективну відповідь на них шляхом належного захисту гуманітарної сфери, її суб'єктів та інститутів), та її складова *демографічна* (міграційні проблеми в глобалізованому світі); *духовно-культурна* (мистецьке та релігійне середовище як такі, що мають найбільший вплив на формування світогляду, аналізу викликів у цій сфері й вироблення рекомендацій з їх нейтралізації); *освітня й наукова* (виклики в контексті розвитку освіти і науки, зокрема, зовнішні впливи на ці сфери); *масових комунікацій* (наявність викликів у ЗМІ та здатність їм протидіяти). Це свідчить про те, що забезпечення формування різних позитивних форм та видів резильєнтності потребують в майбутньому збалансованого поєднання інновацій та традицій в організації освітньої і наукової сфер у країні.

У контексті нашої теми важливим є теоретичне дослідження питань, пов'язаних з вивченням резильєнтності як чинника забезпечення конкурентоспроможності (М. Портер, Р. Фатхутдінов, Ю. Заруба, О. Кузьмін, А. Литвиненко, Є. Можарова, О. Сапронова, С. Шинкаренко, Л. Шевченко, О. Шніпко, Ю. Шамрай та ін.). Конкурентоспроможність є однією з найважливіших інтегральних характеристик, що використовується для оцінки успіху професійної діяльності суб'єктів та відображає ефективність використання економічного й особистісного потенціалу суб'єкта, його потенційну і/або реальну здатність вести протягом певного часу успішну (відносно поставлених цілей) діяльність в умовах конкуренції. Розвиваючи професіоналізм в умовах конкурентності, кожен фахівець так чи інакше формує усвідомлену або неусвідомлену ідею створення власного персонального бренду або/та бренду продукту його діяльності.

У досягненні особистісного успіху персональний бренд відіграє суттєву роль, що доводять сучасні психотехнології (Д. Макнеллі, М. Марк, К. Пірсон, К. Спик, В. Кісмерешкин, А. Кічаєв, І. Рожков та ін.). Поняття «бренд» (від давньонорвезького «brandr» – «ставити клеймо») є символічним втіленням комплексу інформації, що включає назву, логотип та інші візуальні елементи (шрифти, кольорові схеми, символи), за допомогою яких можна відрізнити значущі власні ціннісні, функціональні, емоційні та самовиражальні пропозиції, пов'язані з очікуванням та потребами інших, тобто відображення актуальних можливостей образу продукту в реальній соціальній дійсності, який у людини викликає очікування, враження оточуючих [8]. Успішна професійна самореалізація особистості залежить від самовизначення актуальних властивостей бренду, де однією з основних, з урахуванням вимог сучасної дійсності, є психічна врівноваженість.

Від ступеня психічної рівноваги залежить пристосованість до об'єктивних умов (В. М'ясищев). Врівноваженість людини та адекватність її реакцій на зовнішні впливи мають значення стосовно розмежування норми та патології – тільки в психічно здорової (врівноваженої) людини спостерігаємо вияви порівняно сталої поведінки та адекватності її зовнішнім умовам і високої індивідуальної пристосованості організму до змін зовнішнього середовища, здатності підтримувати звичне комфортне самовідчуття, морфофункціональне збереження органів та систем. Цей критерій тісно пов'язаний з двома іншими – адекватністю організації психіки та її адаптивними можливостями, в яких активовані перцептивні компоненти [12].

Ми розглядаємо поняття психологічної резильєнтності (резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо [10]) як здатність людини долати складні життєві події і відновлюватися після труднощів, кризових станів або стресу в умовах насиченого незвичайними подіями комунікативно-інформаційного простору, обмежень у пересуванні, зміни місця перебування. До того ж, слід враховувати декілька ключових аспектів розвитку резильєнтності: організація і участь у доброзичливих і змістовних стосунках; формування повноцінного образу власного Я і картини світу в системі «Я–інші–Світ»; складання планів на майбутнє (коротко- чи довгострокових) і послідовне та систематичне вирішування проблем; екологічне проживання складних і неприємних емоцій (напр., практика майндфулнес); розвиток ефективних навичок спілкування і вза-

ємодії (вирішення конфліктів, відновлення стосунків) тощо.

Важливим у цьому контексті є також поняття «картини світу». Картина світу цілком визначає специфічний спосіб сприймання та інтерпретації подій і явищ; являє собою основу, фундамент світосприймання, спираючись на який людина діє у світі; має історично обумовлений характер, що припускає постійні зміни картини світу всіх її суб'єктів. Ця складно структурована цілісність включає три головні компоненти – світогляд, світосприймання та світовідчуття, які об'єднані в картині світу специфічно для певної епохи, етносу чи субкультури. Концептуальною частиною картини світу є світогляд, представлений загальними категоріями простору, часу, руху тощо. Основні великі елементи – каркас картини світу – це набір вихідних принципів або уявлень, фундаментальних припущень про світ, які можуть і не усвідомлюватися людиною, але є вбудованими в картину світу як необхідні для інтерпретації будь-якої життєвої ситуації, для визначення сенсу і для оцінки того, що відбувається. Деякі з них, такі як рух, причинність, намір, тотожність, еквівалентність, час і простір можливо навіть ґрунтуються на вроджених властивостях людини. Інші, такі як добро і зло, ставлення до життя і смерті, до себе у світі, до інших людей тощо явно породжуються і засвоюються в процесі виховання й розвитку.

Ми розглядаємо світосприймання у контексті перцептивної світоглядної характеристики як механізм, що обумовлює «включеність» свідомості в процес розуміння різних явищ навколишнього світу, властивість світоглядної свідомості, що визначає ставлення до реальності, загальне розуміння світу і сприяє формуванню життєвих позицій. У цьому розумінні ми спираємося на висновки К. Платонова [16], що виділяє світосприймання як компонент світогляду, який у поєднанні зі світовідчуванням і світоуявленням узагальнюється у світогляд.

За думкою Д. Майерса (2001), «ми сприймаємо світ не таким, яким він є насправді, а таким, яким нам здається» [11, с. 265]. Х. Шиффман (2003) вважає, що «наше сприймання світу не є безпосереднім, прямим сприйманням, а конструється нами ...» [21, с. 380–382].

Концепція образу світу (world-view) була сформульована Робертом Редфілдом, за визначенням якого «образ чи картина світу» – це бачення світобудови, характерне для того чи іншого народу, це уявлення членів суспільства про самих себе та про

свої дії, свою активність у світі, вона вивчає особливості погляду людини на зовнішній світ [17]. Сучасною психологією «образ світу» розглядається як складне утворення психіки, що не лише визначає окремий акт пізнання навколишньої дійсності, а й зумовлює зміст, побудову і протікання діяльності суб'єкта в цілому (О. Артем'єва, Б. Величковський, В. Зінченко, О. Леонтьєв, В. Сьоркін, В. Петухов, С. Смирнов).

Ефективним та екологічним засобом формування і розвитку повноцінного образу світу визнана арттерапія. Арттерапевтичні засоби мають значний потенціал для розвитку резильєнтності, що доведено всією історією розвитку арттерапії як корекційного методу. Різні теоретичні та практичні аспекти її вивчення представлені в роботах вітчизняних та зарубіжних авторів: І. Борейчук, О. Вознесенської, Л. Калініної, Б. Карвасарського, О. Копитіна, Е. Крамер, А. Грішиної, Л. Лебедєвої, М. Лібман, В. Назаревич, О. Смілянець та інших. Особливу цінність в контексті нашої теми мають практичні напрацювання, в яких представлено прийоми, методи, техніки роботи з емоціями та почуттями, Я-концепцією (самоповагою, самоприйняттям, самооцінкою, самоцінністю), мотивацією та цілепокладанням, груповими процесами та тимблдингом, з картиною світу та ціннісно-сисловою сферою [6; 13].

Сьогодні дослідники підкреслюють універсальний характер впливу мистецтва на свідому і несвідому сферу особистості. В. Мухіна наголошує, що малювання – це синтетична діяльність, в якій використовується досвід, набутий у різних видах діяльності, воно є засвоєнням різномірних елементів соціального досвіду, культури людства. Арттерапія – є спеціалізованою формою терапії, яка засновується, у першу чергу, на образотворчому мистецтві та образотворчій діяльності. Її мета – забезпечити процес гармонізації особистості через розвиток здатності до самовираження й самоусвідомлення, що досягається завдяки розширенню міжособистісних контактів, емоційного відреагування, підвищення настрою, зниження напруги, втоми, переключення та відволікання від травмуючих переживань; активізації художніх, артистичних, музичних здібностей: почуття задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих талантів і їхнього розвитку; можливості сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях; пробудженні творчих сил, спонтанності, оригінальності, що сприяє оптимізації психофізіологічного стану, поліпшенню відносин з партнерами й підвищенню самооцінки.

Під час нашого дослідження відповідно до моделі інтегративної арттерапії: діяльності на рівні тілесного, психоемоційного, образно-символічного та наративно-сислового складників особистості для впровадження психологічного тренінгу з метою підвищення резильєнтності було розроблено ефективний комплекс артпрактик, перевірених власним багаторічним викладацьким досвідом. Діяльність тренінгової групи проходила у вигляді 1,5-годинних занять щотижня в режимі онлайн в сталій організованій групі (березень – квітень 2022 р.). Задачами тренінгу стали: усвідомлення учасниками глибокого зв'язку з реальним життям, налагодження контакту з самим собою та довкіллям, створення особистих прогнозів на реалізацію власних планів, повернення до радощів буття та повноцінного життя. Тим самим фокус уваги учасників терапевтичних занять було спрямовано на набуття як життєвої, так і професійної резильєнтності. Основу добраного відповідного методичного інструментарію склали розробки провідних спеціалістів у галузі арттерапії, під час реалізації яких широко застосовується така форма матеріального втілення образу світу як візуальне зображення. Підкреслимо, що тематичне малювання як зображувальна діяльність, засновується саме на конкретному та цілісному уявленні про загальні риси змісту та форми образу світу, що мало своє втілення на заняттях.

Для реалізації цілей інтегративної арттерапії було обрано цільову аудиторію саме молодих людей, які знаходяться у традиційному студентському віці, характерною рисою якого є вироблення, упорядкування, інтегрування світогляду особистості, тобто системи поглядів на світ, суспільне життя, його минуле і майбутнє, на мораль, науку, мистецтво, на людину і сенс її життя. Це має істотний вплив на формування ціннісних орієнтацій, поведінку, ставлення до інших і проектування майбутнього кожною молодою людиною. До тренінгової групи ввійшли студенти, які навчаються на різних курсах спеціальностей галузі «Культура і мистецтво» Київського національного університету культури і мистецтв, Київського університету культури, Таврійського національного університету, Луганської державної академії культури і мистецтв.

Враховуючи особливості проведення онлайн-занять, деякі з методик, які застосовувалися під час занять, було використано відповідно до інструкцій, описаних їх авторами: «Горщики», «Дорога за обрій» (В. Назаревич), «Рука підтримки» та «Чарівна кулька» (О. Луценко), «Птах

надії» (Р. Присяжнюк), «Розфарбуй свій стан» (О. Тараріна), «Цілющі яблучка» (А. Панасюк), інші – модифіковано відповідно умов проведення і особливостей вікової категорії учасників: «Рюкзачок для атрибутів професійності» (на основі техніки «Рюкзачок» Ю. Нагорної), «Тіло як сад» («Сад мого дитинства», «Сад мого життя», «Сад моєї мрії»), «Я-книга» (на основі методики М. Кіпніса) [7], «Життя як дорога». Також застосовувалися авторські методики: «Власний професійний бренд», «Психогеометрія мого життя та професії», «Квадрат в квадраті» [9], «Місто: мої потреби», «Філа» (адаптація М. Бриль методики Н. Борисовой «Генограма») та ін. Зазначимо, що методики застосовувались нами виключно як психокорекційні, самодіагностичні, самопізнавальні для усвідомлення й осмислення ресурсів власної резильєнтності на різних рівнях світосприймання [9; с. 164]: фізичному, афективному, когнітивному, психосоматичному, особистісному соціальному, що засвідчує поліфункціональність арт-практики з художньо-графічної рефлексії світу.

Самосвідомість рефлексії, за думкою З. Заборовського [23], є особливою формою самосвідомості, що знаходиться на межі між внутрішнім і зовнішнім світом людини, ґрунтуючись на когнітивній переробці і інтеграції різномірної інформації щодо власної особистості. В. Зінченко [5] визначає рефлексивний прошарок свідомості як центральну ланку, яка з'єднує буттєвий та духовний рівні свідомості людини і відносно до них виконує контрольну, оціночну та змістовизначальну функції. Механізм рефлексії розглядається А. Шаровим [20] як процес самоорганізації психічної активності, яка здійснюється на різних рівнях психіки (свідомості, несвідомості) для досягнення в процесі взаємодії людини з світом синергізму. Вона виявляється в побудові і скріпленні меж, їх організації під час руху до основ власної діяльності. Рефлексія виступає як процес осмислення особистісних змістів (образів, з якими ототожнює себе особистість), який сприяє поступальним змінам і породжує новоутворення особистості в різних умовах її існування (Є. Бодрова, В. Давидов, О. Зак, В. Мільман, Н. Поливанова, В. Романко) [19]. Отже, кожна з обраних методик дає змогу завдяки рефлексії визначити рівень суб'єктивної гармонійності сприймання світу – тобто ступінь взаємодії суб'єкта з простором, зі світом, відреагувати своє внутрішнє самовідчуття й виразити його символами через форму, колір, композицію (пропорцію, розміщення та узгодження частин цілого). Під час роботи з створення різних

зображень використовувався паперовий аркуш, який представляє собою своєрідну модель простору – світу (внутрішнього або зовнішнього) й, крім стану м'язів людини, фіксує її ставлення до простору, особливостей взаємодії з ним. Простір, у свою чергу, пов'язаний з емоційним забарвленням переживань і часовим періодом: минулим, теперішнім, майбутнім; дієвістю чи ідеально-мисленнєвим планом роботи психіки.

У результаті проведення системи занять з організованою групою студентів: відбулося зниження тілесної та емоційної напруги вже на 3 занятті, встановлення контакту між учасниками на довірливій і доброзичливій основі; виявився високий рівень готовності до творчої взаємодії; всі методики були сприйняті позитивно з бажанням обговорювати, висловлюватись, при чому коментарі, інтерпретації власного самоусвідомлення результатів опрацювання вправ були оригінальними, повноцінними, розширеними; всі учасники відмітили про відчуття ними комфортної затишної атмосфери в групі, що сприяло саморозкриттю; майже на кожному занятті учасники визначали для себе можливі кроки, необхідні подальші дії для накопичення та реалізації ресурсів; вже з третього заняття найбільш затребуваним і цінним був образно-символічний та сенсоутворюючий рівень самопізнання й усвідомлення.

Зазначимо, що активізація творчого сприймання під час занять сприяла проявам творчої діяльності учасників, за допомогою спрямованої тематики арт-завдань вони змогли переключити увагу, сконцентрувалися на конкретних та значущих зараз проблемах. У творчо-пізнавальній діяльності помітним було нове світобачення внаслідок внутрішньої роботи з опанування емоційно-психологічного, інформаційного, мистецького впливу. Окремо відмітимо, що виявилась професійна спрямованість у результатах творчого опрацювання арттерапевтичних завдань, про що засвідчено значною кількістю малюнків з професійними атрибутами.

Висновки і подальші перспективи дослідження. Отже, під час дослідження обґрунтовано роль резильєнтності в сучасних надзвичайних умовах життєдіяльності, що забезпечує збереження здоров'я і гармонії особистості, складниками і критеріями яких є рівновага зовнішнього та внутрішнього життя, активність, усвідомлення та реалізація власних потреб щодо теперішнього і майбутнього. Презентовано результати участі з метою професійного розвитку для забезпечення власного саморозвитку та конкурентоздатності

в проєкті Інституту Інтегративної Арттерапії «Кризова психологічна допомога постраждалим від війни в Україні», що дозволило практично втілити резильєнс-підхід в умовах лиха. Окреслено істотне місце в системі різних видів резильєнтності саме психологічної складової як здатності людини відновлюватися в умовах насиченого незвичайними подіями комунікативно-інформаційного простору, обмежень у пересуванні, зміни місця перебування. Визначено ключові аспекти розвитку резильєнтності: формування повноцінних Я-концепції (самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність) і картини світу в системі образів «Я – інші – Світ»; планування майбутнього; екологічне проживання складних і неприємних емоцій; послідовне та систематичне вирішування проблем; організація й участь у доброзичливих і змістовних стосунках; розвиток ефективних навичок спілкування і взаємодії тощо. Обґрунтована універсальна роль арттерапії, зокрема інтегративної, як ефективного та екологічного засобу у формуванні повноцінного образу світу, що сприяє розвитку резильєнтності. Розроблено й проаналізовано результати проведення системи занять відповідно до складників

моделі інтегративної арттерапії на основі відомих і авторських технік, що підтвердило суттєвий вплив на формування та зміцнення психологічної резильєнтності, не тільки у фізичному, психічному (емоційному, розумовому), а й у творчому, культурному, духовному аспектах. Так запускається та реалізується важлива функція реактивного відображення; усвідомлення його ключової ролі у процесах орієнтації в реальній дійсності, пристосування до неї та активної її зміни. Отже, підтверджено роль інтегративної арттерапії як екологічного й ефективного засобу професійної діяльності конкурентоспроможного фахівця (у нашому випадку, психолога).

Наукова новизна полягає у виявленні взаємозв'язку, функціональної пов'язаності між собою послідовних елементів, взаємозумовленості системи: «інтегративна арттерапія – світосприймання – психологічна резильєнтність – здоров'я – здатність до психологічної підтримки – конкурентоздатність».

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні особливостей розвитку резильєнтності в умовах навчально-педагогічної діяльності.

Список літератури:

1. Аргайл М. Психология счастья; пер. с англ. / общ. ред. М. В. Кларина. Москва : Прогресс, 1990. С. 100–125.
2. Асонов Д., Хаустова О. Развитие концепции резильенса в научной литературе протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Том 4. № 4 (2019). URL: https://www.researchgate.net/publication/342345057_Rozvitok_koncepcii_reziliensu_v_naukovij_literaturi_protahom_ostannih_rokiv (дата звернення: 10.04.2022).
3. Ваништендаль С. Резильєнтность на практике. Касита – простой инструмент для сложной задачи; пер. А. Герцик. Париж – Женева : бісе. Международное Католическое Бюро Ребенка, 2018. 85 с.
4. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. Москва : Academia, 2001. 352 с.
5. Зинченко В. П. Сознание и творческий акт. Москва : Языки славянских культур, 2010. 592 с.
6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
7. Костюченко О. В., Бриль М. М. Психолінгвістичні особливості виявлення ціннісних орієнтацій студентів засобами метафори. *Psychological journal. Scientific Review*, 6. Issue 8 (40). Kyiv, Paris, 2020. P. 9–24. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/current> (дата звернення: 10.04.2022).
8. Костюченко О. В., Дихнич Л. П. Психология эффективности фахівця індустрії моди. Київ : Видавництво Ліра-К, 2016. 464 с.
9. Костюченко О. В. Перцептивні основи образу світу у студентів: Київ : НПП «Інтерсервіс», 2013. 444 с.
10. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018, 14, 26–64.
11. Майерс Д. Социальная психология: пер. с англ. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.
12. Мясичев В. Н. Психотерапевтическая энциклопедия; под. ред. Б. Д. Карвасарского. Санкт-Петербург : Питер, 2000. С. 394–195.
13. Назаревич В. Я. АРТ. Практическое пособие по саморегуляции средствами искусства. Киев : «ПРИНТХАУС», 2020. 180 с.
14. Никифоров Г. С. Психология здоровья. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 256 с.
15. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. 320 с.

16. Платонов К. К. Структура и развитие личности. Москва: Наука, 1986. 255 с.
17. Психологический словарь; под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд. Москва : ООО «Изд-во Астрель»: ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Транзит книга», 2004. 479 с.
18. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс; за заг. ред. Н. Гусак ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
19. Россохин А. В. Рефлексия и внутренний диалог в изменённых состояниях сознания: Интерсознание в психоанализе. Москва : «Когито-Центр», 2010. 304 с.
20. Шаров А. С. Ограниченный человек: значимость, активность, рефлексия. Омск : Изд-во ОмГПУ, 2000. 358 с.
21. Шиффман Х. Ощущение и восприятие. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 928 с.
22. BANI: A new framework to make sense of a chaotic world? *Think Insights*. April 7, 2022. URL: <https://thinkinsights.net/leadership/bani/> (дата звернення: 10.04.2022).
23. Zaborowski Z. Psychospoleczne problemy funkcjonowania samoswiadomosci. *Studia filosoficzne*, 1986. 5(246). P. 83–97.

Kostiuchenko O.V., Bryl M.M. DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF PERSONALITY AS A COMPONENT OF HEALTH WITH ART THERAPY

The article considers psychological aspects, components, means of resilience development under extraordinary conditions of social transformations, in particular the abilities to find realistic, positive problem solutions, fulfil needs, intentions, plans, goals of life, using the necessary knowledge and skills to build a constructive way of life “here and now”. The extraordinary role of psychological resilience as a person’s ability to recover from crises under conditions full of unusual events of communicative and information field, restrictions on movement, change of location is noted. The purpose of the article is to identify and analyze the features of the development of personal resilience as a component of health with art therapy. Defined concepts: resilience as a factor ensuring competitiveness, due to the ability to resist stress and show mental resilience, develop new forces and resources for adaptation and recovery, function competently, maintain well-being; as well as a resilience approach to forming “self-confidence”, “desire for wisdom”, “self-realization in the profession”, which are aimed at reproducing and updating resources, acquiring skills of emotional stability, strengthening self-confidence to help others. The role of full-fledged worldview in the development of resilience is highlighted. The art therapy approach, which has a significant recreational and corrective potential for the use of various arts in the formation of full perception of the system “I–others–World”, is emphasized. The universal role of integrative art therapy as an effective and ecological means in the formation of a full-fledged image of the world is substantiated. An art system of tasks and exercises with different levels is presented: body-oriented, reflective, creative, rational and cognitive, designed and representative, relaxation and adaptive. The scientific novelty is to identify the functional connection, the interdependence of the system: “integrative art therapy – worldview – psychological resilience – health – ability to provide psychological support – competitiveness”.

Key words: resilience, health, brand, competitiveness, worldview, art therapy.