

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ  
СПРАВ**

**АРТТЕРАПІЯ  
І ВІЙНА:  
контексти і досвід  
практичної роботи**

**Коллективна монографія**



**Львів – 2023**

УДК  
ББК  
К 17

*Рекомендовано до друку Вченою радою Львівського державного  
університету внутрішніх справ  
(Протокол №14 від 28 червня 2023 р.)*

**Рецензенти:**

**Ковальчук З. Я.** – доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ.

**Підлипна Л. В.** – кандидат психологічних наук, доцент, директор Івано-Франківського обласного центру практичної психології та соціальної роботи, директор Асоціації практикуючих психологів Івано-Франківської області, психолог, арт-терапевт, гештальт-терапевт.

**Наукова експертиза:**

**Вознесенська О. Л.**, кандидат психологічних наук, старша наукова співробітниця, старша наукова співробітниця лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, членкиня Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація», президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація».

**Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи.** /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Коллективна монографія]. Львів: К 17 ЛьвДУВС, 2023. 283с.

Коллективну монографію присвячено висвітленню результатів роботи психологів з використанням арттерапевтичних технік у супроводі та надання психологічної допомоги особам, що переживають події війни в Україні.

У монографії презентовано результати використання низки арттерапевтичних технік, методів та методик, завдяки яким можна розширити професійний арттерапевтичний арсенал та інструментарій та окреслити особливості, переваги, проблеми та ризики його застосування.

Коллективна монографія адресована практичним психологам, арттерапевтам, науково-педагогічним працівникам та здобувачам закладів вищої освіти, науковцям.

*Усі публікації подано в авторській редакції*

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> ( <i>Вознесенська Олена</i> ) .....	4
--	---

### РОЗДІЛ 1.

#### **ЗЦПЛЕННЯ МИСТЕЦТВОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: СТРАТЕГІЇ РОБОТИ, МАТЕРІАЛИ, ЗАСТЕРЕЖЕННЯ**

<b>КАТОЛИК Галина.</b> Арттерапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами в час широкомасштабної війни росії в Україні.....	8
<b>ВОЗНЕСЕНСЬКА Олена.</b> Ризики та обмеження застосування арттерапії в час війни.....	37
<b>ЛЕВУС Надія.</b> Застосування арттерапевтичних конфронтацій у роботі з травмівними спогадами.....	57
<b>ОДИНЦОВА Галина.</b> Можливості казкотерапії у трактуванні клієнтських казок.....	70
<b>АНДРУШКО Людмила, ЛЕГКА Андріана.</b> Пошук психологічного ресурсу у кольорі в умовах воєнних дій.....	88
<b>ЦИМБАЛА Олеся.</b> Терапевтичні властивості глини: особливості застосування в умовах війни.....	98
<b>БЕРЕЗОВСЬКА Лариса.</b> Піскова терапія у роботі з втратою в умовах війни: можливості діагностики.....	112

### РОЗДІЛ 2.

#### **ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

<b>КАЛЬКА Наталія.</b> Арттерапевтичний потенціал артбуку у роботі із резильєнтністю особистості у час війни: рефлексивний аналіз.....	129
<b>ГРИЦІВ Наталія.</b> Метафоричні карти в просторі формування успішної особистості (за результатами впровадження авторської тренінгової програми Make yourself) .....	148
<b>АНДРУНИК Василь, КАЛЬКА Наталія.</b> Особливості застосування арттерапії у віртуальній реальності у роботі з дітьми з РАС.....	159
<b>БАРДИН Наталія.</b> Особливості здійснення психологічного супроводження поліцейських із застосуванням засобів арттерапії в умовах воєнного стану...	173

### РОЗДІЛ 3.

#### **АРТТЕРАПІЯ ДІТЕЙ: СТАБІЛІЗАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ**

<b>АЛЕКСАНДРОВ Денис.</b> Психологічна допомога дітям в умовах війни засобами ігрової анімації.....	193
<b>МРАКА Наталія.</b> Арттерапія в роботі з дітьми ВПО.....	223
<b>УГРИН Ольга.</b> Коли бракує слів... Арттерапія у роботі з переживанням травмівного досвіду дітей, які постраждали внаслідок війни.....	237
<b>ЛУЦЕНКО Олена.</b> Можливості арттерапії в супроводі дітей та підлітків в умовах війни: застосування образу руки.....	250
<b>КРУКЕНИЦЬКА Ольга.</b> Застосування арттерапевтичних технік у роботі з ресурсними стани у дітей з окупованих територій. ....	263
<b>СКАКОВСЬКА Анастасія.</b> Арттерапія як метод подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування...	273

**Калька Наталія,**

старший викладач кафедри практичної психології

Інституту управління, психології та безпеки,

Львівський державний університет внутрішніх справ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6989-4909>

**АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТБУКУ У РОБОТІ ІЗ  
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ У ЧАС ВІЙНИ:  
РЕФЛЕКСИВНИЙ АНАЛІЗ**

**Анотація.** Публікація містить обґрунтування доцільності застосування артбуку у психокорекційній та психотерапевтичній роботі психолога. Особливу увагу присвячено аналізу окремого тематичного артбуку «Моя резильєнтність». Завдяки роботі над ним та аналізу зображень клієнтка мала змогу відшукати та усвідомити основні аспекти своєї стійкості, які представлені у візуальний спосіб через малюнок, зображення, кольори, символи тощо. Шляхом рефлексивного аналізу визначено, що орієнтація на цінності, регуляцію емоцій, діяльність та мислення забезпечить належну резильєнтність та опірність особистості у складних ситуаціях.

**Ключові слова:** стійкість, резильєнтність, арттерапія, артбук, тематичний артбук, символи.

**Abstract.** The publication contains justification of the expediency of using an art book in psychocorrective and psychotherapeutic work of a psychologist. Special attention is devoted to the analysis of a separate thematic artbook "My Resilience". By working on it and analyzing images, the client was able to find and realize the main aspects of her resilience, which are presented in a visual way through drawing, images, colors, symbols, etc. Through reflective analysis, it was determined that focusing on values, regulation of emotions, activity and thinking

will ensure proper resilience and will ensure the resilience of the individual in difficult situations.

**Keywords:** stability, resilience, art therapy, art book, thematic artbook, symbols.

**Вступ.** У сучасному світі у контексті кризових, складних цивілізаційних та суспільних процесів резильєнтність виступає важливою особистісною якістю, яка забезпечує здатність протистояти стресам та успішно долати складні періоди в житті. Завдяки її сформованості особистість здатна зберігати оптимальний внутрішній баланс та успішно протистояти зовнішнім та внутрішнім викликам, мати можливість прогнозувати або ж уникати їх.

Важливим завданням для особистості у зрізі власної резильєнтності є усвідомлення не лише формальних, а й змістових складових, і, відповідно, пошук шляхів для її «тренування» у різний спосіб. Розвиток цієї якості забезпечить особистості більшу психологічну стійкість та пружність у мінливих несприятливих обставинах зовнішнього середовища.

Науковці визначають наступні складові, які варто розвивати для збільшення рівня резильєнтності, а саме: цінності (усвідомлення сенсу життя, покликання), ефективні дії (формування ефективних поведінкових моделей, що узгоджуються з цінностями), корисне та продуктивне мислення (вміння аналізувати ситуації, реалізовувати творчий підхід), продуктивна співпраця (готовність та пошук підтримки для подолання труднощів, здатність опиратися на думку та поради інших людей), регуляція енергії та емоцій (вміння правильно розподіляти енергетичний та емоційний потенціал та ресурс) [4].

Вважається, що базовий рівень резильєнтності закладений природою. Проте резильєнтність можна розвивати і тренувати, недарма її часто

називають психічним м'язом [6]. Для цього лише потрібне усвідомлення того, що впливає на особу, час для відновлення та зростання .

Загалом, резильєнтність базується на таких складових як цінності (внутрішні сенси, життєва мотивація та натхнення), діяльність (включає активність, працездатність та відновлення сил), корисність мислення (здатність до аналізу та рефлексій), регуляція емоцій (пошук джерела позитивних емоцій та нейтралізація негативних або ж правильне їх проживання), соціальні зв'язки (здатність бути з іншими, отримувати та надавати підтримку) [5].

У монографії Чиханцової О. зазначено, що основними ознаками резильєнтності є менталітет уцілілого (відчуття особи, яка вижила); ефективна емоційна регуляція; відчуття контролю; навички вирішення проблем; самоприйняття та співчуття; наявність соціальної підтримки [7].

З усього спектру психокорекційних та психотерапевтичних технік можна запропонувати арттерапевтичний підхід, в якому пропонується через створення та ведення тематичного артбуку на тему «Моя резильєнтність» можливість усвідомити та рефлексувати усі складові, потенціали та аспекти розвитку резильєнтності, а також окреслити ситуації та фактори, що підвищують чи знижують її прояви.

Психологічне значення створення артбуку розглядається у арттерапії як спосіб зцілення та проживання складних ситуацій.

У широкому розумінні артбук є блокнот, альбом певної тематики, що зроблений та проілюстрований власноруч. Зазвичай він містить малюнки, коментарі до них у вигляді окремих слів, словосполучень чи коротких текстів або лонгрідів (за бажанням автора). Варто зазначити, що обмежень немає, і в артбук можна додавати інші матеріали (текстиль, тканина, дерево, фольга, вата, нитки, сухі квіти, трава, чеки, квітки, реклами, фото тощо) (Рис. 1).



*Рис.1. Варіанти артбуків*

Часто автори артбуків у його оформленні використовують аплікацію, проте – не обов'язково з паперу. Як допоміжні матеріали використовують пайетки, стрічки, шнурки, шпагати, а також природні матеріали (насіння, хвоя, листки, солома) (Рис.2).



*Рис.2. Варіанти артбуків з аплікацією та природніми матеріалами*

Основне завдання – прикріпити їх на основу артбука (аркуш паперу) з метою отримання певної композиції чи окремого елемента. Кожен елемент артбуку для його автора носить важливе смислове навантаження, яке розуміє сам автор. За бажанням автор може поділитися з іншими особами чи

розповісти арттерапевту зміст, емоційні реакції та приховані сенси елементів артбука.

Як правило, артбук містить символічне та метафоричне зображення або опис емоційних переживань, плани, особистісні завдання, враження, цінні думки за визначеною тематикою артбука. Сторінки цієї авторської книги можуть мати як конкретні, так і абстрактні зображення, довільні елементи, різну кольорову гаму. Вона є символічним дзеркалом переживання і проживання певного життєвого періоду.

Артбук є індивідуальною творчою книгою, наповненою історіями подій, переживань, емоцій, ставлень тощо.

Робота над ним безперечно покращить психологічний стан та допоможе у «пропрацюванні» складних емоційних переживань, глибинному усвідомленні власного Я, досягненні внутрішнього балансу та пошуку особистісних ресурсів та життєвого натхнення і мотивації.

На думку арттерапевтки В. Назаревич артбук є важливим інструментом творчості, самопізнання та саморегуляції особистості, а також можливістю відкрити приховані потенціали власного «Я». Вона акцентує на наступних важливих складових процесу створення артбуку та роботи з ним:

- артбук є альбомом чи блокнотом, у якому зберігаються важливі образи та символічне зображення усвідомлення та прийняття себе в безпечній та зручній формі;
- зображення в артбуці демонструють здатність особистості підсвідомо кодувати через елементи творчості важливе для неї у житті і водночас наповнюють її радістю та натхненням;
- самовираження через артбук – це самодостатня форма репрезентації «Я», потреб та почуттів;
- артбук допомагає позбутися страху проявити себе у світі, внаслідок чого особа стає більш відкритою та довірливою до світу;



- артбук наповнює особистість усвідомленістю та життєвою енергією, є своєрідним арттерапевтичним майдфулнесом, дає можливість глибокого усвідомлення «Я у світі» [3; 4; 8].

Артбук здатен виконувати роль особистого «психотерапевта» для людини, бути місцем сили, спокою та наповнення.

У створенні артбуку варто дотримуватися простих правил, а саме дозволяти собі будь-які творчі прояви та експерименти, зображати як позитивні, так негативні стани та травматичні переживання, спробувати інтегрувати різні матеріали для творчості та стилі зображення реальності, налаштувати себе на прояв волі та бажання відтворити все у візуально вільних образах [4].

Як правило, тематику артбуку обирає сама людина, враховуючи власні потреби, цілі, бажання, емоції та період, який вона проживає. За останній період найчастіше спрямованість тем артбуку клієнтів, що працюють з арттерапевтами – це «Відродження», «Моя війна 2022», «Стосунки», «Живу і виживаю», «Мої емоції», «Незламність» (Рис.3).



Рис. 3. Елементи тематичного артбуку «Відродження» (2022 р.)

В. Назаревич наголошує, що організація особистості в тематичній роботі має такі умови як занурення клієнта у власні переживання, безпечна атмосфера для творення, велика кількість різноманітних матеріалів для творчості, достатня кількість часу для творчості та час для обговорення отриманого продукту у артбуці [3].

Варто зазначити, що іноді артбук може не мати тематичного спрямування, а виконувати роль щоденника пам'яті, сховища насичених та позитивних життєвих подій та пригод. Для окремих людей артбук слугує хобі та способом реалізації творчих ідей.

**Виклад основного матеріалу.** Безперечно, створення артбуку є абсолютно творчим процесом, який потребує багато часу, матеріалів, ретельної підготовки та реалізації. Однак, для успішності створення артбуку варто слідувати наступним етапам (Рис. 4):



Для аналізу та обґрунтування цінності роботи з артбуком візьмемо тематичний артбук на тему «Моя резильєнтність». Особа (досліджувана К.),

що створювала та продовжує його створювати радо поділилася усвідомленнями, інсайтами та результатами роботи над ним.

Варто зазначити, що початок створення артбука був пов'язаний із певними завданнями, які отримала досліджувана у процесі арттерапевтичного навчального заняття. Суть завдань – створити перші елементи тематичного артбука на тему власної стійкості, опираючись на асоціації у наступному:

- Зобразити власну стійкість як пору року.
- Зобразити власну стійкість як явище природи.
- Зобразити власну стійкість як комаху.
- Зобразити власну стійкість як тварину.
- Зобразити власну стійкість як професію.
- Зобразити власну стійкість як свято.
- Зобразити власну стійкість як емоцію.

Усі образи створено протягом трьох годин та розміщено у артбуці. Наступні образи з'являлися поступово і спонтанно, досліджувана розповіла про специфіку їх появи та характер зображення. На даний час робота над артбуком продовжується, оскільки цей процес для досліджуваної, за її словами, є «цікавий, ресурсний, натхненний та магічний». Проте презентації цієї частини артбука була для неї захопливою і вона відкрито ділилася усіма емоціями та переживаннями від створених образів, пояснюючи їхній зміст.

Спочатку проаналізуємо основні образи, які з'явилися на початку створення артбука.

*Стійкість як пора року.* Досліджувана зобразила зиму (Рис. 5.).



*Рис.5. Зима та гроза (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)*

Важливі коментарі досліджуваної до малюнка *«Це пора, коли людина повинна бути максимально зібрана і сконцентрована, оскільки низькі температури на вулиці заставляють постійно шукати «тепле місце» і водночас дбати про правильний одяг». Це пора, що тримає в тонусі, не дає розслабитися, як і моя стійкість. Дивно, я не люблю цю пору, але дивлячись на малюнок, що відображає стійкість через цю пору у мене виникають тільки позитивні емоції».*

Коментарі та інсайти, що виникли під час аналізу цього малюнку: стійкість досліджуваної пов'язана із певним напруженням, що необхідне їй, вона додає життєвого тону та впевненості, можливості чинити опір впливу різноманітних факторів. Асоціація зими з низькими температурами – це «холодність розуму», раціональність, яка на її думку є ключовою у формуванні власної резильєнтності. Вона акцентує, що зараз відчуває, як ця якість максимально допомагає їй «заморозити інтенсивні емоції» і відчувати себе безпечно, стабільно та збалансовано.

*Стойкість як явище природи. Досліджувана зобразила грім (Рис. 5.).* Причому зобразила його на тому ж малюнку, що й пору року – зиму, підкресливши тим самим ефект несподіванки та небезпеки цього явища і, як наслідок, необхідність розвитку в таких умовах.

Коментарі досліджуваної до зображення грози: *«Це страшно, цікаво і водночас страшно цікаво спостерігати за таким явищем саме зимою. Чому зимою? Саме в цьому стійкість, що ти можеш прийняти, не задавати питання «Як так може бути?», а швидко зорієнтуватися та адекватно відреагувати на це явище (знайти безпечне місце, спостерігати, фотографувати). Це так показово демонструє стійкість, оскільки це завжди усвідомлення ризику та небезпеки, вміння правильно реагувати на них».*

Отже, явище природи відображає елемент ризиковості та несподіванки та особливості реагування особистості на появу цього у контексті життєвих

подій. Такий образ свідчить про готовність приймати виклики, усвідомлювати небезпеки та вміння швидко реагувати та діяти у ситуаціях загрози. У цьому випадку стійкість допомагає долати страхи та внутрішню невпевненість навіть у найнепередбачуваніших ситуаціях.

*Стійкість як комаха.* Досліджувана зобразила муражу (Рис. 6.).



*Рис.6. Мураха (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)*

Особливостями зображення мурахи було зображення поряд з нею мурашника, проте мураха розміщена на траві і рухається від мурашника.

Отримано наступні коментарі до малюнку мурахи: *«Ця комаха суперпрацьовита. Вона завжди чимось зайнята, її справи спрямована як і на себе, так і на загальне благо мурашника. Їй зараз дуже комфортно вона має завдання і вирушила сама його виконувати. Ось її стійкість в активності та працьовитості і цілеспрямованості. Моя, зрештою, також».*

Якщо розглядати символ мурахи, то можна акцентувати увагу на працьовитості та розумі, структурованості діяльності, бажання досконалості, доброти і чесності, спокою, невибагливості та обов'язковості, відповідальності та готовності включатися у виконання різних завдань.

У випадку із досліджуваною можна окреслити такі основні якості у структурі її стійкості як вміння опиратися на себе, проте слідування груповим нормам, трудоголізм та постійне бажання діяльності та зайнятості.

*Стійкість як тварина.* Досліджувана зобразила пантеру (Рис. 7.)

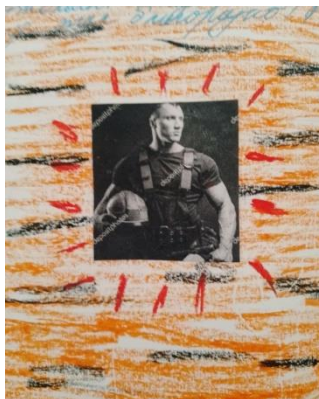


*Рис.7. Пантера (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)  
Коментарі досліджуваної до зображення тварини: «Граційна, сильна, впевнена та прудка. Має тонке відчуття моменту. Спостережлива і дуже уважна, інколи прискіплива до деталей, але це дає їй можливість контролювати ситуацію».*

Якщо трактувати особливості символу пантери, то основним є акцент на спритність, граційність, силу характеру, лідерські якості, цілеспрямованість, сміливість, свободу від зобов'язань, потужне жіноче начало, що і відображено у характері досліджуваної. Також пантера символізує швидкість, витривалість та гнів. Символ пантери є доволі амбівалентним і викликає відчуття насолоди ризиком. Часто дослідники символічного навантаження цього образу вказують на садомазохістичні тенденції. Проте у цьому символі прослідковується сила відродження і постійне прагнення до трансформацій.

Через цей символ досліджувана переконливо вказує на основні складові своєї стійкості такі як сила, гнучкість, спокусливість, вміння оцінювати ситуацію.

*Стійкість як професія.* Досліджувана зобразила пожежника (Рис. 8).



*Рис. 8. Пожежник (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)*

Коментарі досліджуваної до зображення професії: *«Він завжди поруч і готовий допомагати, швидко діяти у найскладніших ситуаціях. Блискавично приймає рішення. Втоmlений, але задоволений тим, що робить, від нього віє силою, впевненістю, мужністю».*

Через образ професії відкриваються навички, якими володіє особа, щоб підтримувати і розвивати свою резильєнтність. Серед них можна виокремити швидкість реакції, готовність до дії та бажання прийти на допомогу. Незважаючи на втому, ця особа переживає задоволення від того, що може прийти на допомогу «завжди і всюди».

*Стійкість як свято.* Досліджувана зобразила День Незалежності.

Коментарі досліджуваної до зображення свята: *«Такий прекрасний день, а треба працювати. В мене точно не буде вихідного, але внутрішнє відчуття цього свята мене переповнює. Хоча.... Обставини диктують. Не святкувати!!!! Війна ж бо..... ».*

Основною тезою зображення досліджуваної є готовність працювати, виконувати завдання, навіть жертвуючи якимись власними задоволеннями. У деякій мірі змістове навантаження перегукується із мурахою, працювати, але не забувати про власне «Я», бути корисним для інших, проте внутрішньо завжди залишатися незалежним від інших проявляти свою індивідуальність.

*Стійкість як емоція.* Досліджувана зобразила спокій (Рис. 9).

Коментарі досліджуваної до зображення спокою *«це абсолютний внутрішній дзен та баланс. У цій емоції максимальна наповненість та задоволення собою. Хочеться відкрити очі і побачити такі ж яскраві кольори зовні, бо вони струмують поки зсередини. Навколо ж багато п'тьми і сірості».*



Рис. 9. Спокій (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»).

Зосередженість на собі, своїй емоціях та переживаннях забезпечує стійкість досліджуваної. Це вказує на потребу занурення та акценту на внутрішньому світі про віднайдення власної точки так званого «внутрішнього спокою».

Проте після виконання цього завдання протягом двох місяців у цей артбук додавалися інші малюнки, які вказували на певні аспекти у розвитку та формування резильєнтності досліджуваної і якими вона також поділилася.

Серед таких малюнків вона продемонструвала, балерину, камінь, дуб, квадрат з серцем. Вона зазначила, що кожен із цих малюнків виникав після певних життєвих ситуацій, де вона демонструвала ці якості і підкреслювала, що «*дуже пишається собою за це*». До кожного з цих малюнків вона робила записи, деякими з них вона поділилася.

Коротко опишемо особливості кожного малюнку та особливості презентації резильєнтності через образи цього малюнку.





*Рис.10. Балерини (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність» )*

Письмові нотатки досліджуваної *«Вона легка, невагома та повітряна. Вона здана на неможливе. Хоча збоку це виглядає дуже невимушено, за цим роки виснажливих тренувань, болю і роботи на собою, багато вимог до себе і цілей, котрі треба досягнути».*

Через образ балерин досліджувана транслює власну гнучкість, що є показником стійкості та можливості пристосовуватися до ситуацій. Усе це насправді є здобутком її внутрішньої роботи над собою, саморозвитком та самоорганізацією.

Протилежним символом і малюнком до балерин є камінь, абсолютно статична та нерухома форма (Рис. 11).



*Рис.11. Камінь (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)*

Деякі письмові нотатки досліджуваної до малюнку каменя *«Сила, непохитність, могутність, невідвладність часу, безстрашся, тверді переконання. Час іде – камінь стійкий та не змінює форму. Закам'яніння як особистісне заціпеніння, стан у якому зберігаєш себе для себе, і на це не впливають жодні фактори... Він неживий, але довкола нього вирує життя. Здалеку виглядає, наче велика людина сховалася у чорний мішок... Тому може й налякати»*.

В цьому символі акумульована максимальна сила, непохитність, безстрашся, як здатність протистояти впливам і чинити опір негативними ситуаціям. На противагу активності камінь є достатньо статичним образом, проте його сила якраз у цьому. Тому саме через такі характеристики подає досліджувана свою стійкість, а саме непохитність, твердість та безстрашся. А її внутрішній стан «закам'яніння» є рятівною стратегією в умовах постійних змін та різноманітних впливів.

Також цікаві аспекти резильєнтності досліджуваної відкриваються через зображення дуба (Рис. 12).



Рис.12. Дуб (малюнок з артбуку *«Моя резильєнтність»*)

Деякі письмові нотатки досліджуваної до малюнку дуба: *«Цей столітній дуб знає тисячу історій та ховає незліченну кількість сповідей людей. Біля нього безпечно та спокійно. Він величний та сильний. Біля нього розумієш цінність та сенс життя. Його крона передає і вселяє неймовірну*

*міць та непохитність. Біля нього хочеться бути якомога довше. З ним так добре мовчати вголос».*

Аналізуючи символ дерева візьмемо до уваги крону, яка добре промальована і символізує життєвість, життєздатність, відтворення, циклічність життя, його динамічність на противагу статичності каменю [2, с. 123].

Якщо конкретизувати символ дуба, то він відображає повноту життя, силу та величну красу. Здатен викликати подив, захоплення та повагу. Йому притаманна здатність ніколи не проявляти слабкість. Він здатен простояти найсерйознішим стихіям («ніколи не гнеться, його можна тільки зламати»).

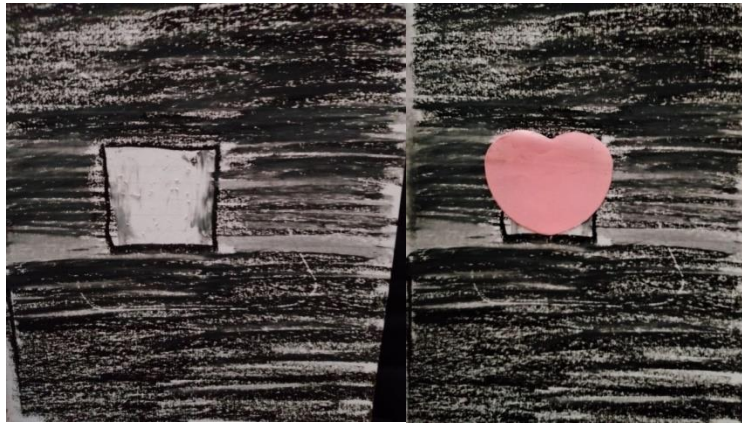
Через малюнок дуба досліджувана підкреслює важливість таких якостей, які дотичні до формування резильєнтності, як сила Я, сила духу та твердість характеру.

Також особливо натхненно та емоційно розповідає про свій малюнок, який символічно назвала «Білий квадрат» (Рис. 13).

*Деякі письмові нотатки досліджуваної до малюнку квадрату «Чорно-сіра гама гнітюча як кожен день, який ми проживаємо з цією війною. Але є біле віконце, яке неможливо не помітити. Воно відкриває можливість потрапити туди, де світло і надія. Вони точно розвіють пільму. Чи бачиш серце? Так, це любов до себе, світу, до інших, а за нею світло віри та надії».*

Символіка білого кольору вказує наявність свободи, можливості, відкритість до нового досвіду та зняття перешкод. Цей колір підкреслює віру та очікування здійснення планів, прагнення новизни (досліджувала наголошувала саме на цьому кольорі, незважаючи що домінантним на малюнку є чорний колір) [1, с. 196].

Серед символів, які зустрічаються і вказують на важливі компоненти у стійкості – це вікно як символ проникнення, потенції, нових можливостей та надії [2, с. 121]. У цьому випадку стійкість трактується клієнткою як віра у краще та можливість для пошуку.



*Рис. 13. Білий квадрат або вікно надії (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)*

Після аналізу та коментарів малюнків із артбуку досліджуваній задано низку питань для глибшого усвідомлення структури її стійкості, а саме:

- До яких із образів вона повертається найчастіше і чому?
- Яка із якостей у структурі стійкості для неї є базовою?
- Які з вказаних якостей потребують розвитку?
- Який із малюнків їй подобається найбільше і чому?

Із відповідей на запропоновані питання варто зазначити, що образ пантери та балерини викликає найбільшу потребу у зосередженні на ньому, оскільки в цих зображеннях багато сили, легкості, гнучкості, впевненості та витонченості. Це, на думку досліджуваної, складові «жіночої стійкості».

Основою структури власної стійкості досліджувана особа вказує на силу, а саме внутрішню силу, вміння не коритися обставинам. Серед основних якостей, які пов'язані із стійкістю, варто звернути увагу на розвиток та пошук внутрішнього спокою та статичності, що дає можливість зосередитися на власному «Я» і правильно реагувати на виклики.

Найбільше до вподоби образ столітнього дуба, який символізує мудрість, непохитність та силу духу. Він всупереч обставинам та часу залишається досконалим та демонструє красу життя.

Якщо узагальнювати складові резильєнтності досліджуваної на даному етапі, які вона дослідила, усвідомила і подала через певні образи, кольори та символи, то вони складають із таких якостей та характеристик у її

індивідуальній інтерпретації любов, віра, сила, непохитність та могутність, раціональність, контроль емоцій, активність, жага діяльності переживання спокою, бажання допомагати, гнучкість, готовність до ризику та несподіванок (Рис. 14).

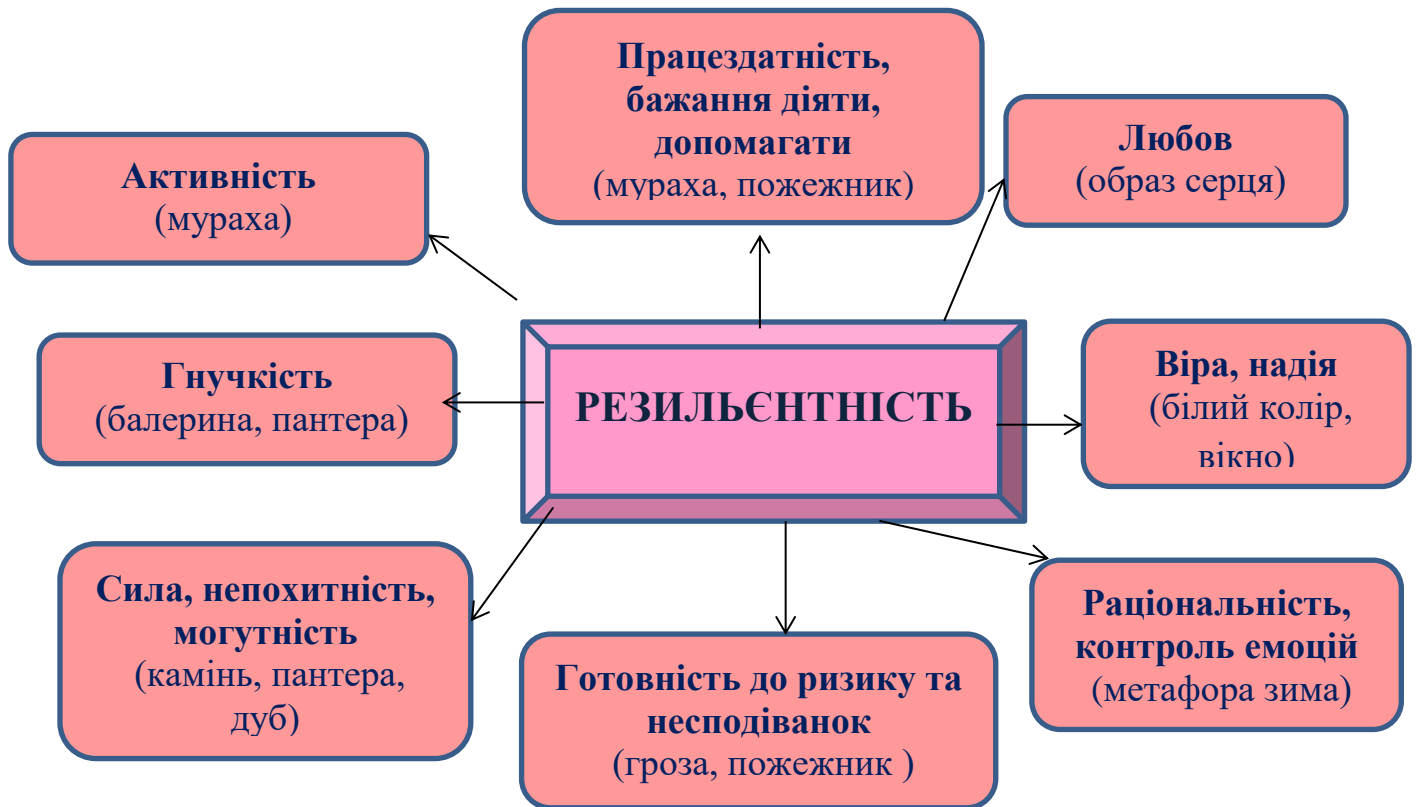


Рис. 14. Структура резильєнтності досліджуваної

Можна помітити, що через призму власних зображень досліджувала мала змогу глибше осягнути свою резильєнтність та усвідомити, які з якостей треба розвивати, а які, навпаки, варто укріплювати. Спостерігаємо, що структура резильєнтності досліджуваної багаторівнева і включає компоненти активності-пасивності, спокою, діяльності-бездіяльності, сили «Я», сформованості адаптивних моделей, контролю емоцій, віру, надію та любов.

**Висновки.** За допомогою аналізу тематичного артбуку «Моя резильєнтність» вдалося оцінити основні базові структури та її компоненти, що пов'язані із зображуваними символами досліджуваною у створеному артбуці. Так, якщо брати за основу ціннісну складову резильєнтності, то досліджувана виокремила у ній віру, надію та любов (символ серця, вікна,

білого кольору). Важливість емоційної регуляції та контролю емоцій подала через образ зими та пантери. Діяльнісний компонент у резильєнтності презентовано через активність, готовність до дій, швидкість реагування та готовність до ризику (мураха, пожежник, гроза). Важливою також є опора на інших та спільна діяльність, що відображено через образ мурахи та мурашника.

Враховуючи велику кількість образів, метафор та символів, отриманих у процесі роботи з артбуком, а також зворотних зв'язків досліджуваної можна пересвідчитися у сформованості основних складових резильєнтності і важливо акцентувати на відчутті та внутрішній потребі цієї особи працювати над ними, тобто тренувати

### Список використаних джерел

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії Ч.1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії Ч.2. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 158 с.

3. Назаревич В. Артбук як спосіб досягнення цілісності методами творчого самовираження. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій*: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 17–18 червня, лютий 2022 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скарп]. Київ : ВГО “ арттерапевтична асоціація”, 2022. С.164-168.

4. Назаревич В. Артбук «Коли ти не дома, коли дома війна» URL: <https://psychologist.net.ua/artbuk-koly-ty-ne-doma-koly-doma-vijna>

5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

6. Романчук О. Витривалість у резильєнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL; <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>

7. Саган А. Резильєнтність. Приклад життєстійкості з реального життя в умовах війни URL:<https://ancia-coach.com/rezilyentnist-priklad-zhittyestijkosti-z-realnogo-zhittya/>

8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник К.: Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

**Гриців Наталія,**

магістр психології, спеціаліст у роботі із метафоричними картами, м. Львів

ORCID ID:<http://orcid.org/0009-0001-1572-7232>

**МЕТАФОРИЧНІ КАРТИ В ПРОСТОРІ ФОРМУВАННЯ УСПІШНОЇ  
ОСОБИСТОСТІ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВПРОВАДЖЕННЯ  
АВТОРСЬКОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ MAKE YOURSELF).**

**Анотація.** Презентовано можливості ефективного використання асоціативних метафоричних карт в тренінговій роботі, спрямованій на досягнення особистісних успіхів. Описані вправи тренінгової роботи з використання проєктивних карт. Показані можливості усвідомлення особистісних ресурсів і формування стратегій поведінки в різноманітних ситуаціях досягнення успіху. Обумовлюється ефективність використання метафоричних асоціативних карт у психологічній тренінговій діяльності.

**Ключові слова:** метафоричні асоціативні карти, успіх, особистісне зростання, тренінгові програма.

**Abstract.** Possibilities of effective use of associative metaphorical maps in training work aimed at achieving personal success are presented. The exercises of the training work on the use of projective maps are described. Possibilities of realizing personal resources and forming strategies of behavior in various