

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З ОСОБИСТІСНИМИ РЕСУРСАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Представлена стаття фокусується на дослідженні та науковому обґрунтуванні потенціалу арт-терапевтичних технік, зокрема техніки «Я-Електроприлад» у діагностиці та активації особистісних ресурсів особистості в умовах воєнного часу.

Метою дослідження є наукове обґрунтування та систематизація особливостей застосування техніки «Я-Електроприлад» для дослідження та розвитку особистісних ресурсів.

Результати емпіричного дослідження показали, що жоден електроприлад не домінує абсолютно, що свідчить про різноманіття актуальних потреб вибірки. Зокрема, високий відсоток вибору фенів та стайлерів вказує на домінування ресурсів самопрезентації, естетики та емоційної регуляції. Значна частка виборів комп'ютерів та телефонів підкреслює цінність інтелектуальних, аналітичних та комунікативних ресурсів, що є критично важливими в умовах воєнного часу для отримання інформації, зв'язку та онлайн-діяльності. Вибір павербанків та генераторів свідчить про важливість ресурсів підтримки, автономії та стійкості, а холодильника – про цінність стабільності та збереження ресурсів.

На основі аналізу були виділені та деталізовані типології особистостей за обраними електроприладами, кожна з яких асоційована з певним набором домінуючих особистісних ресурсів, а саме «Освітлювачі», «Зберігачі», «Комунікатори», «Трансформатори», «Прогресори»; «Трансформатори Образу»; «Багатофункціональні організатори», «Джерела енергії», «Швидкі активатори».

Кожен обраний електроприлад є метафоричним відображенням внутрішнього ресурсного потенціалу особистості, що допомагає у розробці диференційованих стратегій психологічної підтримки та втручань у кризових ситуаціях.

***Ключові слова:** ресурс, особистісний ресурс, ресурсний стан, ресурсний потенціал, емоційні ресурси, соціальні ресурси, інтелектуальні ресурси, адаптивні ресурси, арт-терапія.*

Постановка проблеми. Перманентні соціально-психологічні виклики, зумовлені тривалою військовою агресією та її руйнівними наслідками для психічного здоров'я українського суспільства спричиняють безпрецедентний рівень стресу, травматизації, втрат та невизначеності, що суттєво виснажує особистісні ресурси індивіда. За таких умов зростає критична потреба у розробці та імплементації ефективних методів психологічної допомоги, спрямованих не лише на усунення симптомів посттравматичних розладів, а й на відновлення внутрішнього потенціалу особистості.

Арт-терапія як напрямок, що базується на використанні творчого самовираження, надає унікальні можливості для безпечної та екологічної переробки травматичного досвіду, мінімізуючи ретравматизацію та сприяючи доступу до глибинних рівнів психіки. Вона дозволяє сублімувати деструктивні емоції, символічно відреагувати на переживання та знайти опору у власних силах.

У контексті війни, коли вербалізація болю може бути ускладненою або заблокованою, невербальні арт-терапевтичні техніки стають особливо цінним інструментом для розкриття внутрішніх резервів та підвищення психологічної стійкості. Використання арт-терапевтичних технік дозволяє деталізувати механізми активації особистісних ресурсів та розширити практичний інструментарій психологічної допомоги в умовах війни.

Методологія дослідження. Для дослідження рівня та особливостей прояву особистісних ресурсів використано арттерапевтичну техніку «Я-електроприлад». Суть цієї техніки полягає у зображенні на аркуші паперу за допомогою олівців, фарб електроприладу, що максимально відображає особистість досліджуваного. Автор малюнка обов'язково дає назву цьому приладу та детальну інструкцію з його експлуатації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Концепція **особистісних ресурсів** посідає особливе місце у кризовій психології та персонології, особливо у контексті стресостійкості, адаптації та резильєнтності особистості. Етимологічно термін «ресурс» має глибоке коріння: від грецького "πρῶν" (джерело) до латинського «resurgere» (знову виникати) та французького «ressource» (відновлюватися), що вже вказує на його динамічну та відновлювальну природу.

У слов'янських мовах також простежуються відтінки цього терміну, що відображаються через трактуванні слів «вхід», «вихід» та «сутність» і підкреслюють фундаментальне значення ресурсу як джерела підтримки та відновлення.

У психологічній науці особистісні ресурси інтерпретуються як сукупність внутрішніх та зовнішніх засобів, що допомагають індивіду успішно функціонувати, долати виклики та досягати поставлених цілей. Дослідження різних наукових шкіл пропонують власні класифікації та акценти на певних видах ресурсів.

Даценко О. вважає, що психологічні ресурси особистості складноструктурованою, метарівневою, полімодальною та інтегрованою якістю психіки людини, що забезпечує результативність різних актів життєтворчості, серед яких (діяльність, адаптація, самореалізація тощо. (Даценко, 2020)

Так, психоаналітик Е. Фромм пояснює ресурси особистості як те, що допомагає зберігати душевну рівновагу у складних обставинах. Він виокремлював надію як активне сподівання та готовність до зустрічі з новим, раціональну віру як переконаність у наявності можливостей подолання, та мужність як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати надію та віру. Саме наявність таких емоційно-когнітивних ресурсів є критично важливою для психологічного виживання. (Fromm, 1968)

М. Селігман вважає ресурсами сили характеру, що дають змогу реалізовувати чесноти, до яких він відносить мудрість і знання, любов і гуманізм, мужність, справедливість, помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль), духовність, або трансцендентність (почуття прекрасного, почуття гумору, вдячність, надія, релігійність). (Seligman, 2004)

С. Хобфолл вбачає під ресурсами – особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності) (Hobfoll, 1993). Важливою є його ідея ресурсності як співвідношення внутрішніх, соціальних, матеріальних втрат та набуттів, що дозволяє оцінити загальний баланс ресурсного стану індивіда.

Як зазначає Р. Лазарус, внутрішні ресурси є когнітивно-феноменологічні здатності людини (здатність чинити опір, емоційна стабільність, атрибутивні тенденції), що у співвідношенні з характеристиками «зовнішніх» вимог зумовлюють тип стресової реакції індивіда (Lazarus, 1996)

У своїх наукових розвідках О. Рязанцева та І. Бринза наголошують на наявності важливих екзистенційних ресурсах особистості, серед яких виокремлюють ресурс свободи, ресурс сенсу, ресурс самотрансценденції, ресурс прийняття та ресурс віри (Рязанцева, Бринза, 2010).

О. Федчук вважає, що у дорослому віці важливим ресурсом у формуванні копінг-стратегій є можливість усвідомлення своєї психологічної реальності, її прийняття, розуміння своїх можливостей чи обмежень у різних життєвих сферах (Федчук, 2023).

Щодо трактування психологічної ресурсності О. Штепою у своєму опитувальнику вона окреслює 15 шкал, які відображають особистісні ресурси та вміння ними керувати: Упевненість у собі, Доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії відповідальність, знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння використовувати власні ресурси, загальний рівень психологічної ресурсності (Штепа, 2018).

Узагальнюючи різні психологічні підходи акцентуємо на багатоаспектності їхніх вимірів: когнітивних, емоційних, вольових, соціальних та навіть екзистенційних. Ці ресурси формують основу психологічної стійкості, дозволяючи індивіду не лише виживати в умовах тиску, а й розвиватися, трансформуючи негативний досвід у джерело зростання. Розуміння їх сутності та видів є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки особистості в складних та кризових життєвих ситуаціях.

Метою статті є наукове обґрунтування та систематизація особливостей використання арттерапевтичних технік, зокрема техніки «Я-електроприлад» для дослідження та активації особистісних ресурсів в умовах воєнного часу.

Виклад основного матеріалу дослідження і результатів дослідження. З метою вивчення особливостей особистісних ресурсів нами було використана техніка «Я-електроприлад». Алгоритм проведення цієї техніки полягає у роботі з малюнком електроприладу, з яким себе асоціює досліджуваний. Він повинен визначити 10 правил дозволеного використання приладу (його функціональні можливості) та 10 правил забороненого використання (обмеження та «червоні лінії»). Також досліджуваний повинні придумати лаконічний та привабливий рекламний слоган цього електроприладу та зазначити його вартість.

Після виконання завдань досліджуваний дає відповіді на запитання рефлексивного аналізу:

– Яка користь від цього електроприладу?

- Наскільки часто є необхідність його використовувати?
- Наскільки складний він у використанні?
- У якому стані він перебуває зараз?
- Де він знаходиться в просторі (на вітрині, на видному місці, прихований у шафі)?
- Яке його функціональне призначення?

Участь у дослідженні взяли 85 осіб, віком від 25 до 55 років, що перебувають в Україні. Усі учасники дослідження є представниками професій «людина-людина». Серед досліджуваних 30 чоловіків та 55 жінок.

Аналізуючи та інтерпретуючи результати техніки «Я-електроприлад» нами було визначено особливості самосприйняття, ідентифікація актуальних переживань досліджуваних, особистісні межі та потенційні потреби представників вибірки

Для розуміння системи особистісних ресурсів нами було акцентовано на таких особливостях електроприладу :

- Тип приладу (його функціональне призначення (індивідуальне чи колективне використання), частота застосування (щоденно чи епізодично).
- Механізм функціонування (способи «заряджання» та «розряджання» (поповнення та витрата енергії/ресурсів).
- Просторове розміщення (символіка прихованості чи відкритості).

Результати аналізу електроприладів демонструють наступну частоту їх виборів серед досліджуваних (рис. 1).

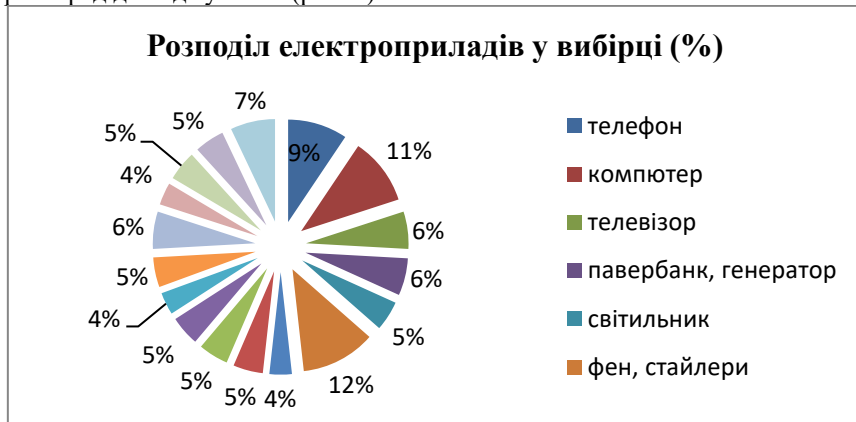


Рис. 1. Розподіл електроприладів у вибірці

Як бачимо з рис. 1. жоден із електроприладів не домінує абсолютно, що може свідчити про відсутність єдиної, універсальної потреби. Однак є певні групи приладів, що мають дещо вищий відсоток у порівнянні з іншими.

Так, лідером вибірки виявилися фени та стайлери (12%). Високий відсоток їх вибору може відображати потребу в контролі над тим, як людина виглядає та сприймається, що особливо важливо в умовах стресу, коли зовнішній вигляд може бути одним з небагатьох елементів, які можна контролювати. Також це може свідчити про прагнення до оновлення та догляду за собою як способу підтримання психологічного благополуччя.

Високий відсоток вибору комп'ютера (11%) та телефону (9%) вказує на високу цінність інтелектуальних ресурсів, аналітичного мислення, здатності до обробки інформації, а також комунікації та соціальної взаємодії. Сучасний контекст (час війни) може посилювати потребу в отриманні та обробці інформації, підтримці зв'язку з близькими, роботі та навчанні онлайн. Це підкреслює важливість когнітивних та комунікативних ресурсів для адаптації та функціонування в умовах невизначеності.

Також на середньому рівні спостерігаємо вибір телевізора, що також відображає потребу в інформації, розвагах або ж відволіканні від зовнішніх подразників. Також варто підкреслити, що вибір павербанків та генераторів символізує актуальність ресурсів підтримки, автономії, стійкості та здатності функціонувати в умовах нестабільності, що особливо актуально для воєнного часу. Тенденція вибору таких електроприладів, як холодильник (7%) свідчить про цінність стабільності, надійності та здатності зберігати ресурси.

Для більше детального розуміння специфіки прояву та рівня ресурсів у досліджуваних виокремимо типології особистостей відповідно до обраних ними електроприладів та подамо їх психологічну характеристику.

Таблиця 1

Типологія особистостей за технікою «Я-електроприлад»

№	Тип особистості	Обраний електроприлад	Ключові особистісні ресурси (ключові характеристики)
1	Освітлювачі	Лампа / Світильник	Інтелектуальна ясність, оптимізм, позитив, внутрішня мудрість, творчість, вміння створювати затишок, бути джерелом знань.

2	Зберігачі	Холодильник	Стабільність, надійність, ощадливість, завбачливість, самоконтроль, турбота про інших, вміння підтримувати порядок.
3	Комунікатори	Телевізор, телефон	Комунікабельність, адаптивність, емоційний вплив, різноманіття інтересів, здатність до розваги та передачі інформації.
4	Трансформатори	Електропила, дрель	Воля, рішучість, здатність до кардинальних змін, цілеспрямованість, самозахист, енергія та сила для дій.
5	Прогресори	Електроомобіль	Інноваційність, саморозвиток, енергоефективність, екологічна свідомість, автономність, орієнтація на майбутнє.
6	Трансформатори образу	Фен / Стайлери	Вплив на зовнішній вигляд, естетика, самопрезентація, швидкі зміни, адаптивність, прагнення подобатися, емоційна регуляція
7	Багатофункціональні організатори	Кухонний комбайн, мультипіч	Ефективність, універсальність, багатозадачність, організаційні навички, практичність, висока працездатність, творчість ("змішувати і перетворювати").
8	Очищувачі	Порохотяг	Прагнення до порядку, оновлення, звільнення від зайвого, самодисципліна, здатність «фільтрувати» негатив, відновлення внутрішнього та зовнішнього простору.
9	Джерела енергії	Павербанк, генератор	Здатність підтримувати, поповнювати ресурси (власні та інших), самодостатність,

			мобільність, готовність «зарядити» інших.
10	Генератори стабільності	Генератор	Автономія, стійкість, витривалість у кризових ситуаціях, лідерські якості, здатність забезпечувати життєдіяльність, високий запас внутрішньої сили.
11	Швидкі активатори	Електрочайник	Оперативність, швидкість реакції, створення комфорту та тепла, цілеспрямованість, здатність швидко «закипати» та віддавати енергію, турбота про інших.
12	Аналітики та комунікатори	Комп'ютер / Телефон	Високі інтелектуальні, аналітичні, системні ресурси, вміння обробляти інформацію, логічне мислення, планування, комунікабельність, адаптивність («оновлення»).

Вибір певного електроприладу в арт-терапевтичній техніці «Я-електроприлад» може бути інтерпретований через призму провідних наукових концепцій особистісних ресурсів.

Так, особистості, що обирають освітлювачі демонструють ресурси, які корелюють з концепцією творчості, мудрості, стабільності, позитивного налаштування та оптимізму. Цей вибір відображає прагнення до ясності мислення, здатності знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях та виступати джерелом внутрішнього «світла» для себе та інших, що узгоджується із визначенням ресурсів як умов для повноцінної реалізації потенціалу.

Типи «Зберігачі» характеризуються ресурсами цінності стабільності, надійності та самоконтролю, що відображено у низці наукових теорій підкреслює цінність збереження внутрішнього порядку і прийняття реальності як ресурс.

Представники типу «Комунікатор» у системі особистісних якостей мають виражену адаптивність, життєтворчість, соціальний інтелект та прагнення до соціальних зв'язків та взаємодії. Їхні ресурси проявляються у здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими, обробляти та передавати інформацію, а також швидко пристосовуватися до змінних умов, що підкреслює їхню

орієнтацію на зовнішній світ та соціальну активність. Це відповідає широкому розумінню ресурсів як внутрішніх та зовнішніх засобів для успішного функціонування.

Особи, що ідентифікують себе з електропилою та дреллю проявляють свою ресурсність у наполегливості та здатності до створення нового.

«Прогресори», особи, що обирають електромобілі черпають свій особистісний ресурс у інноваційність, саморозвитку та автономності, що перегукується із науковими ідеями, де ресерсність проявляється через екзистенційні аспекти (творчість, самотрансценденція, свобода, відповідальність).

Ті особи, хто обирають фен або стайлери, виявляють ресурси адаптивності та емоційної регуляції, прагнуть контролювати зовнішній вигляд може бути способом прийняття психологічної реальності. Можна припустити, що в них є домінуючими естетичні ресурси, що полягають у здатності бачити та створювати красу, турбуватися про зовнішній вигляд та імідж; емоційні ресурси як можливість «підсушити» сльози, «розвіяти» негативні емоції або, навпаки, «надати форми» почуттям; ресурси впливу, які проявляються у здатності швидко змінювати ситуацію, надавати їй бажаного вигляду, бути активним учасником трансформаційних процесів, а також соціальні ресурси як прагнення подобатися, привертати увагу, бути помітним.

Особи, багатофункціональні організатори (кухонний комбайн, мультипів) відображає ефективність, універсальність та багатозадачність особистості і вказує на результативність діяльності та життєтворчість. Акцент на творчість та самореалізацію у представників цього типу є їхнім особистісним ресурсом. Для них властива Висока працездатність, здатність «переробляти» великі обсяги інформації чи завдань, вміння обходитися власними силами, виконуючи широкий спектр функцій.

Важливо зазначити, що особи, що обирають павербанки та генератори володіють значним запасом ресурсів: вони демонструються стійкість, автономність, опірність, здатність протистояти впливам, залишатися витривалими та непохитними. Вони володіють навичками поповнення та відновлення власних особистісних ресурсів.

Велика кількість осіб, що обирали комп'ютер і телефон характеризуються інтелектуальними та аналітичними ресурсами. Ці прилади символізують високу потребу в обробці інформації, логічному мисленні, плануванні та комунікації. Ці особи вміють адекватно оцінювати вимоги

середовища та мобілізувати відповідні внутрішні резерви для адаптації. Їхній вибір підкреслює роль інтелектуальних ресурсів у сучасному світі, де інформація та зв'язок є ключовими для виживання та ефективного функціонування.

Висновки. Арт-терапевтична техніка «Я-електроприлад» дозволила дослідити індивідуальні особливості особистісних ресурсів та їхню структуру в умовах психологічної напруги, зокрема воєнного часу. Вибір конкретного електроприладу досліджуваними відображає актуальні адаптивні стратегії, домінуючі потреби та ресурсний потенціал особистості, що дозволяє ідентифікувати як сильні сторони, так і зони дефіциту ресурсів.

Через метафоричний образ електроприладу та його функціональні характеристики (інструкція, дозволи/заборони, розташування) досліджуваний проєктує своє самосприйняття, механізми саморегуляції, межі та потенційні шляхи поповнення енергії. Аналіз отриманих даних уможливорює створення типології особистісних ресурсів, яка дозволяє глибше зрозуміти адаптивний потенціал індивіда та його здатності до самореалізації в складних життєвих ситуаціях.

Виявлений розподіл вибору електроприладів у вибірці підтверджує багатогранність актуальних потреб та ресурсів сучасного індивіда. Домінуючі позиції фенів, стайлерів, комп'ютерів та телефонів свідчать про підвищену цінність ресурсів самопрезентації, адаптивності, інтелектуальної діяльності та комунікації в умовах невизначеності. Це вказує на прагнення особистості до контролю над власним образом, ефективної взаємодії із зовнішнім світом та підтримання зв'язків.

Інтерпретація кожного обраного приладу через призму наукових теорій ресурсів підтверджує багатоаспектність та інтегрований характер особистісних ресурсів, що охоплюють когнітивні, емоційні, вольові, соціальні та екзистенційні виміри. Типи «Зберігачів» та «Трансформатори» наголошують на потребі в опорі та здатності витримувати тиск, тоді як «Прогресори» та «Багатофункціональні організатори» відображають потенціал до саморозвитку та ефективності.

Розуміння специфіки ресурсного потенціалу особистості, що демонструє дана техніка, дозволила точніше діагностувати актуальний стан та спрямовувати зусилля на активацію необхідних внутрішніх сил особистості в кризових умовах.

Література

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31. (70) № 4. 2020 С. 22-27
2. Підлипна Л. Техніка «Я-Електроприлад». URL: <https://pidlypna.com/artmaterial2>
3. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наук. праць Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2010.Т. 7. Вип. 23. С. 201-209.
4. Федчук О. В. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Випуск 1. 2023 С.101-110. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6570/1/Fedchuk%2013.pdf>
5. Штепа О. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380-399. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33
6. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology // *Journal of Community Psychology*. № 21. 1993. P. 128–148.
7. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw Hill, 1996
8. Peterson C., & Seligman M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association.
9. Fromm E. (1968). *The Revolution of Hope: Toward a Humanized Technology*. Harper & Row.

References

1. Datsenko O. A. (2020). Psykholohichniy resurs osobystosti yak naukova paradyhma [Psychological resource of the individual as a scientific paradigm]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. Tom 31. (70) № 4. S. 22-27. [in Ukrainian]
2. Pidlypna L. Tekhnika «Elektroprylad» [Technique «I-Electric Device»]. URL: <https://pidlypna.com/artmaterial2> [in Ukrainian]
3. Riazantseva O. Yu., Brynza I. V. (2010) Do problemy diahnostyky ekzystentsialnykh resursiv osobystosti. [Before the problem of diagnosing existential

resources of particularity]. Aktualni problemy psykholohii. Zb. nauk. prats Zhytomyr, T. 7. Vyp. 23. S. 201-209. [in Ukrainian]

4. Fedchuk O. V. (2023). Aktyvizatsiia osobystisnykh resursiv u skladnykh psykholoho-vikovykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Activation of special resources in complex psychological and life situations.] Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Serii psykholohichna. Vypusk 1. S.101-110. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6570/1/Fedchuk%2013.pdf> [in Ukrainian]

5. Shtepa O. (2019). Opytuvalnyk psykholohichnoi resursnosti osobystosti: rezultaty rozrobky y aprobatzii avtorskoi metodyky [Questionnaire of psychological resourcefulness of the individual: results of development and testing of the author's methodology]. Problemy suchasnoi psykholohii. 2018. Vyp. 39.S. 380-399. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33 [in Ukrainian]

6. Hobfoll S. E., Lilly R. S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology . Journal of Community Psychology. № 21. 1993. P. 128–148. [in English]

7. Lazarus R. S. (1996). Psychological stress and the coping process. New York : McGraw Hill, 1996. [in English]

8. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association. [in English]

9. Fromm E. (1968). *The Revolution of Hope: Toward a Humanized Technology*. Harper & Row. [in English]

Kalka N. M., Matvyeyev V.N.

FEATURES OF THE USE OF ART THERAPEUTIC TECHNIQUES IN WORKING WITH PERSONAL RESOURCES DURING WAR

The presented article focuses on the study and scientific substantiation of the potential of art therapeutic techniques, in particular the «I-Electric Device» technique in the diagnosis and activation of personal resources in wartime conditions.

The purpose of the study was the scientific substantiation and systematization of the features of the use of the «I-Electric Device» technique for the study and activation of personal resources.

The results of the empirical study showed that no electrical device dominates absolutely, which indicates the diversity of the actual needs of the sample. In particular, the high percentage of choosing hair dryers and stylers indicates the relevance of the

resources of self-presentation, aesthetics and emotional regulation. A significant proportion of the choices of computers and phones emphasize the value of intellectual, analytical and communicative resources, which are critically important in wartime conditions for obtaining information, communication and online activities. The choice of power banks and generators indicates the relevance of support resources, autonomy and resilience, and the refrigerator - the value of stability and conservation of resources.

Based on the analysis, typologies of personalities were identified and detailed according to the selected electrical appliances, each of which is associated with a certain set of dominant personal resources, namely «Illuminators», «Savers», «Communicators», «Transformers», «Progressors», «Image Transformers», «Multifunctional organizers», «Energy sources», «Fast activators».

Each selected electrical appliance is a metaphorical reflection of the internal resource potential of the individual. This understanding has important practical significance for the development of differentiated strategies of psychological support and interventions in crisis situations.

Key words: *resource, personal resource, resource state, resource potential, emotional resources, social resources, intellectual resources, adaptive resources, art therapy.*

Калька Наталія Миколаївна – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології, Львівський державний університет внутрішніх справ;

Матвєєв Вілен Набільєвич – магістрант спеціальності 053 Психологія кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.