

К.П. Гавриловська, Ю.Ю. Дем'янчук

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ: АРТ-КОУЧИНГОВИЙ ПІДХІД

Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості (арт-коучинговий підхід). У статті розглянуто феномен життєстійкості особистості. Життєстійкість – це така якість особистості, яка дозволяє їй ефективно функціонувати та досягати своїх цілей, зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях життєвого вибору. Життєстійкість тісно пов'язана із суб'єктивністю особистості, її суб'єктивним благополуччям, здатністю до успішної адаптації в нових умовах діяльності та життєтворчістю. Для формування та розвитку життєстійкості можна створювати нові або модифікувати вже існуючі арт-коучингові техніки. Зокрема, у статті презентовано три арт-коучингові техніки, які дозволяють працювати з трьома компонентами життєстійкості: залученістю, контролем та здатністю до прийняття виклику.

Ключові слова: життєстійкість, компоненти життєстійкості: залученість, контроль, здатність до прийняття виклику, арт-коучинг.

Гавриловская К.П., Демьянчук Ю.Ю. Формирование жизнестойкости личности (арт-коучинговый подход). В статье рассмотрен феномен жизнестойкости личности. Жизнестойкость - это такое качество личности, которое позволяет ей эффективно функционировать и достигать своих целей, сохраняя внутреннее равновесие в сложных ситуациях жизненного выбора. Жизнестойкость тесно связана с субъектностью личности, ее субъективным благополучием, способностью к успешной адаптации в новых условиях деятельности и жизнетворчеством. Для формирования и развития жизнестойкости можно создавать новые или модифицировать уже существующие арт-коучинговые техники. В частности, в статье представлены три арт-коучинговые техники, которые позволяют работать с тремя компонентами жизнестойкости: вовлеченностью, контролем и способностью к принятию вызова.

Ключевые слова: жизнестойкость, компоненты жизнестойкости: вовлеченность, контроль, способность к принятию вызова, арт-коучинг.

Постановка проблеми. Феномен життєстійкості не так давно перебуває у сфері зацікавлення вітчизняних психологів. Інтерес до проблеми формування та підтримки життєстійкості особистості зумовлений тим, що сучасний темп нашого життя є досить інтенсивним, надмірна кількість стресових ситуацій можуть зумовити проблеми як із фізичним, так і з психологічним здоров'ям. Тому пошук методів, технік формування та підтримки життєстійкості особистості є досить актуальним.

Аналіз останніх публікацій. Вперше життєстійкість (англ. «hardiness») як психологічну категорію було розглянуто в контексті проблем формування творчого потенціалу особистості та регулювання стресу. Це поняття включає в себе атитюди залученості, контролю і виклику (прийняття виклику життя), завдяки яким людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і давати раду стресам, що зустрічаються на її життєвому шляху [1]. Підґрунтям життєстійкості є особистісна активність, яку людина проявляє під час прийняття життєво важливих рішень. Надзвичайно важливими є готовність до прийняття ризику та інтернальність контролю [2]. Для того, щоби прийняти на себе всю відповідальність за свій життєвий вибір,

необхідна відвага, сміливість і мужність. Мужність варто розглядати як здатність особистості протистояти соціальному тиску, що дозволяє зберігати індивідуальність. Вибір теж пов'язаний з мужністю: в прийнятті рішень, в готовності ризикувати і діяти тощо. Основними складовими життєстійкості є переконаність особистості у готовності впоратися з будь-якою ситуацією, і відкритість всьому новому.

Як уже було сказано вище, життєстійкість включає в себе три компоненти: «залученість», «контроль» і «прийняття виклику». Розглянемо їх детальніше. Повна зануреність, «залученість» у плін життя і діяльність означає наявність цілей, що дозволяють розкрити смисл діяльності. Саме тому життєстійкі люди здаються більш успішними. Наявність «контролю» відображає віру людини в те, що вона може впливати на своє оточення і світ навколо. Такі люди оцінюють стресові ситуації як менш небезпечні. Вони впевнені, що володіють необхідною силою, щоб перетворити несприятливу ситуацію в ресурс для самої себе. Розвиток умінь «прийняття виклику (ризиків)» передбачає готовність до усвідомлення того, що постійні зміни, а не стабільність характеризують наше життя. Це дає здатність передбачати зміни і не боятися їх, а сприймати як надану можливість для подальшого розвитку.

Життєстійкість, на думку С. Мадді, є однією з рис особистості. Життєстійкість розглядається як фактор, що сприяє фізичному і психічному здоров'ю. Проблеми з наявністю життєстійкості, нестача даної особистісної властивості віднімають у людей енергію і мотивацію, що так необхідні для вибору і побудови свого майбутнього.

Сотниченко Д.М. досліджував феномен життєстійкості у військовослужбовців-контрактників. Життєстійкість він пов'язує із успішною адаптацією до умов служби [3]. Євтушенко Є.А. вважає, що життєстійкість є інтегративною особистісною якістю, яка дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримувати оптимальну працездатність і зберігати внутрішній баланс. Відбувається це завдяки орієнтації на майбутнє і прихованій в ній активності, що привносить в життя людини новий досвід і можливості, стимулює до подальшого особистісного розвитку [4].

Власне тлумачення життєстійкості дають Титаренко Т.М. та Ларіна Т.О.: «Життєстійкість особистості - це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно.» [5, с. 4]. Авторки зосередили свою увагу на таких питаннях як: природа життєстійкості та її структура; умови, що сприяють життєстійкості; резервні ресурси конструктивного та безпечного опанування життєвих труднощів. Зазначено також, що надважливим нині є практичні питання пошуку ресурсів та можливостей підвищення рівня життєстійкості [5].

Отже, життєстійкість – це така якість особистості, що дозволяє їй ефективно функціонувати та досягати своїх цілей, зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях життєвого вибору. Життєстійкість включає в себе три компоненти: залученість (наявність життєвих цілей і радість від їх досягнення); контроль (активна життєва позиція і здатність самостійно вибирати свій життєвий шлях); прийняття виклику (готовність до виправданого ризику в ситуаціях невизначеності та здатність користуватися отриманим досвідом; здатність сприймати зміни як можливість для розвитку і самовдосконалення). Життєстійкість тісно пов'язана із суб'єктивністю особистості, її суб'єктивним благополуччям, здатністю до успішної адаптації в нових умовах діяльності та життєтворчостію.

Формулювання мети і завдань статті. Метою даної публікації є висвітлення

можливостей сприяння формуванню життєстійкості техніками арт-коучингу. Завдання: визначення компонентів життєстійкості, що можуть підлягати корекції в процесі арт-коучингової взаємодії; створення та/або модифікація існуючих арт-коучингових технік для роботи з окремими компонентами життєстійкості.

Виклад методики і результатів дослідження. З метою формування життєстійкості, а відтак і зниження прояву негативних психологічних та психосоматичних симптомів у різних життєвих ситуаціях С.Мадді пропонує «тренувати» всі основні компоненти життєстійкості («залученість», «контроль» та «прийняття виклику»). Оскільки, як було вже зазначено вище, життєстійкість великою мірою пов'язана із прийняттям рішень, готовістю до ризикованих дій у складних ситуаціях, цілком доцільно в роботі з даною проблематикою використовувати техніки коучингу та/або арт-коучингу.

Арт-коучинг є відносно новим напрямком роботи в галузі особистісного зростання та самовдосконалення. Арт-коучинг поєднує технології класичного коучингу та різноманітні техніки арт-терапії. Основні переваги арт-коучингу полягають в тому, що до вирішення життєвих задач підключається весь індивідуальний потенціал особистості: клієнт має можливість знаходити відповіді на деякі важливі питання у сфері власного несвідомого, використовувати власні ресурси для втілення бажань, визначає, що саме у сфері бажань належить йому, а що є нав'язаним і запозиченим із досвіду інших людей [6; 7].

Для роботи з компонентом життєстійкості «залученість» ми пропонуємо техніку «Якби...». Вона дає можливість сформулювати цілі та налаштуватися на їх успішне досягнення.

Техніка «ЯКБИ...»

(автор: Л.Бесчастна, модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук)

Мета: мотивувати клієнта до реалізації цілі, підвищити рівень внутрішнього емоційного налаштування на успіх.

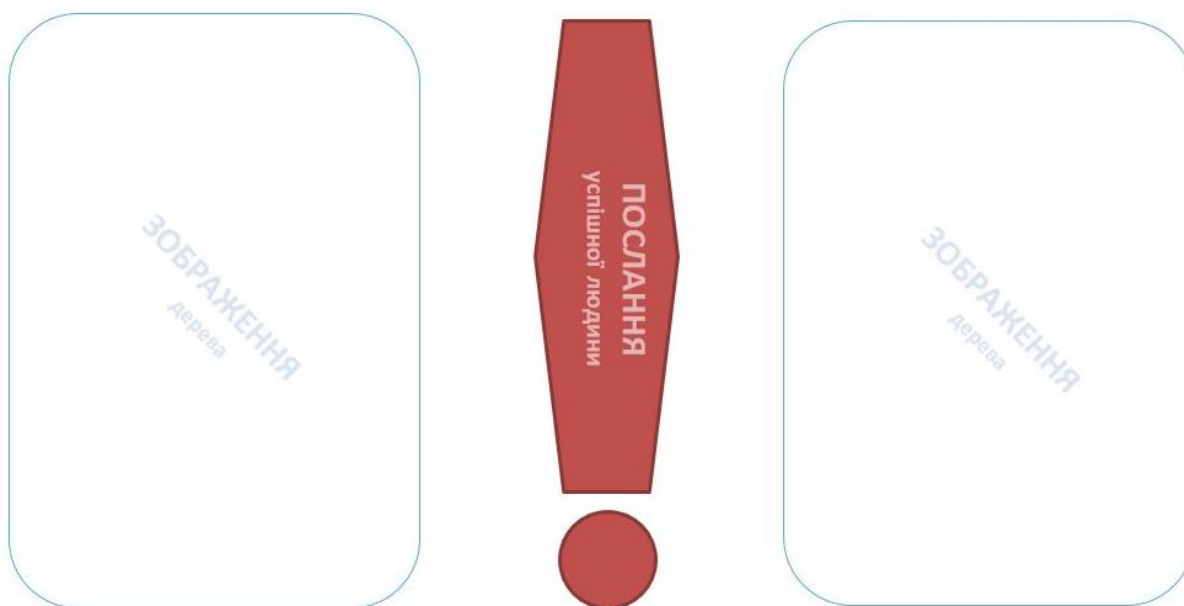
Інвентар: ручка, олівці або фарби та пензлик, блок-схема (Рис. 1).

Час: 20-30 хвилин

Інструкція:

1. Сформулюйте ціль.
2. Згадайте когось, хто є/був успішним у досягненні схожої цілі.
3. Намалюйте 2 дерева: одне дерево символізує Вас, інше – авторитетну для Вас людину. Прокоментуйте зображення.
4. Уявіть, що ця авторитетна людина є на Вашому місці, у Вашій нинішній ситуації і складає стратегію досягнення мети. Що би, насамперед, вона включила до плану з урахуванням свого життєвого досвіду? Запишіть.
5. Якби б ця людина могла дати Вам одну важливу пораду, то якою б вона була?
6. Якби б Ви мали можливість обговорювати стратегію досягнення своєї цілі з успішною людиною, то яке питання вона могла би поставити Вам? Що би Ви їй відповіли?
7. Якби ця успішна людина могла додати якийсь один «неймовірний» пункт до Вашого плану, то що б це було? Запишіть.
8. Напишіть 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для досягнення своєї мети.
9. Якби Ви могли здійснити все задумане, то яку наступну неймовірну ціль Ви би перед собою поставили?

Результат: Техніка дає можливість налаштуватися на успіх, підвищує рівень мотивації досягнення запланованої мети.



Стратегії успішної людини	
Нереальний пункт плану	
Кроки	1. 2.

Рис. 1. Блок-схема до техніки «Якби...»

Для роботи з компонентом життєстійкості «контроль» ми пропонуємо техніку «Картезіанський квадрат». В умовах неспроможності контролювати життєві події, існує ризик формування феномену завченої безпорадності. Щоб зменшити вплив неефективних, але звичних стратегій, рекомендовано використовувати техніки прийняття рішень, які допомагають проаналізувати переваги та можливі втрати при прийнятті оптимального рішення.

Техніка «КАРТЕЗІАНСЬКИЙ КВАДРАТ»

(модифікація К.П.Гавриловської, Ю.Ю.Дем'янчук)

Мета: оцінити актуальну ситуацію вибору і прийняти оптимальне рішення.

Інвентар: ручка, кольорові олівці, метафоричні зображення «Мій ВОЯЖ», блок-схема (рис. 2).

Час: 20-30 хвилин.

Інструкція:

1. Сформулюйте мету/задачу.
2. Розділіть аркуш паперу на 4 рівні частини-квадранти.
3. Пронумеруйте квадранти цифрами від 1 до 4.
4. У 1 квадранті пропишіть відповідь на питання:
«Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо не вирішите цю задачу?»
5. У 2 квадранті пропишіть відповідь на питання:
«Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо вирішите задачу?»
6. У 3 квадранті пропишіть відповідь на питання:

«Що Ви втратите бажане/небажане, якщо не вирішите задачу?»

7. У 4 квадранті пропишіть відповідь на питання:

«Що Ви втратите бажане/небажане, якщо вирішите задачу?»

8. Оцініть кожну відповідь від 0 до 10 балів і знайдіть суму балів по кожному квадранту. Проаналізуйте і підрахуйте переваги для себе з позицій «зробити-не зробити», «отримаю-не отримаю».

9. Спробуйте зміст кожного квадранту презентувати у вигляді образу чи метафори для цього можете скористатися кольоровими олівцями/метафоричними зображеннями.

Результат. Техніка дозволяє усвідомити вигоди та втрати у процесі прийняття рішення з позиції «робити-не робити» і свідомо контролювати процес.

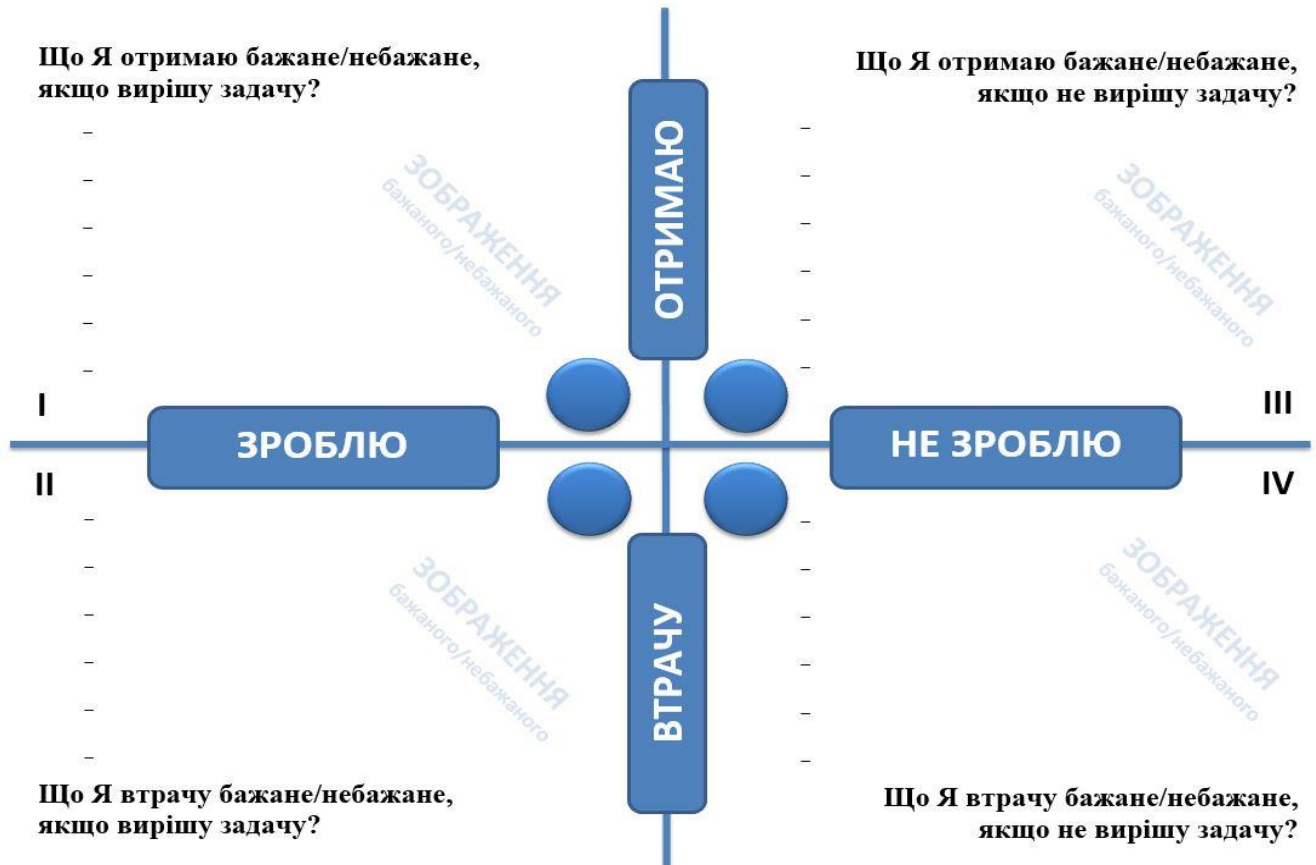


Рис. 2. Блок-схема до техніки «Картезіанський квадрат»

Для роботи з компонентом життестійкості «прийняття виклику» важливо враховувати внутрішні страхи та бар'єри, які можуть перешкоджати ефективному досягненню цілей. Ми пропонуємо техніку «Страх як перешкода».

Техніка «СТРАХ ЯК ПЕРЕШКОДА»

(автор: О.Тараріна, модифікація: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук)

Мета: виявити можливі внутрішні бар'єри на шляху досягнення цілі.

Інвентар: метафоричні зображення «Мій ВОЯЖ», олівці або фарби та пензлик, блок-схема (рис. 3).

Час: 20-30 хвилин.

Інструкція:

1. Сформулюйте свою мету.

2. Якщо уявити процес досягнення цієї мети як процес переходу людиною мосту з лівого берега річки на правий, то які перешкоди і небезпеки можуть виникнути на її шляху?

3. Складіть список можливих перешкод.

4. Біля кожної перешкоди напишіть емоцію, з якою вона у Вас асоціюється.

5. Якщо подумати про шляхи досягнення мети, то які реальні перешкоди зможуть викликати такі емоції №1, №2, №3 і т. д.

6. Уявіть, що всі ці перешкоди можна об'єднати в дві групи:

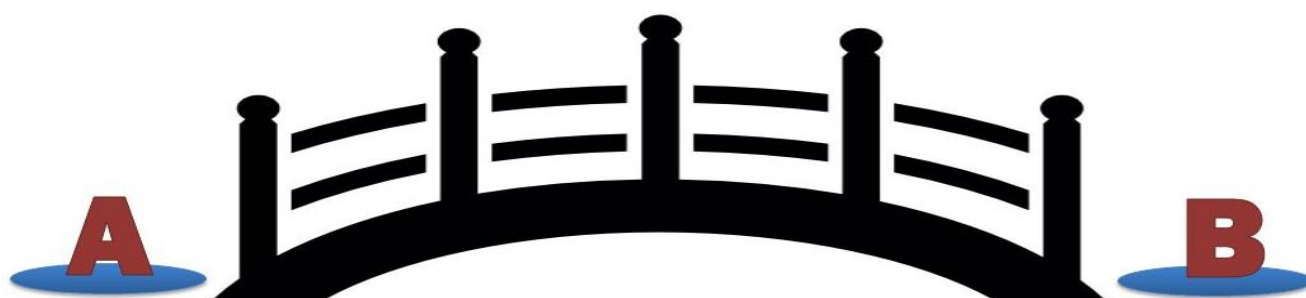
- Я можу на це вплинути...
- Я не можу на це вплинути...

7. Складіть перелік дій, які допоможуть запобігти впливу перешкод, на які Ви можете вплинути, мінімізувати втрати і підвищити власну стійкість.

8. Вкажіть терміни реалізації кожної дії.

9. Напишіть 2-3 кроки, які Ви готові зробити протягом найближчих трьох днів для досягнення своєї мети.

Результат: Техніка дозволяє усвідомити наявність страхів, які перешкоджають швидкому та успішному досягненню цілей.



	Перешкоди	можу вплинути/ не можу вплинути	Емоції
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

	перешкода	дії	терміни
1.	-		
2.	-		
	-		
	-		

Рис. 3. Блок-схема до техніки «Страх як перешкода»

Таким чином, запропоновані техніки дозволяють послідовно пропрацювати основні компоненти життєстійкості: замученість, контроль, прийняття виклику.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Життєстійкість – це така якість особистості, що дозволяє їй ефективно функціонувати та досягати своїх цілей, зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях життєвого вибору. Життєстійкість включає в себе три компоненти: залученість (наявність життєвих цілей і радість від їх досягнення); контроль (активна життєва позиція і здатність самостійно вибирати свій життєвий шлях); прийняття виклику (готовність до виправданого ризику в ситуаціях невизначеності та

здатність користуватися отриманим досвідом; здатність сприймати зміни як можливість для розвитку і самовдосконалення). Життєстійкість тісно пов'язана із суб'єктивністю особистості, її суб'єктивним благополуччям, здатністю до успішної адаптації в нових умовах діяльності та життєтворчістю. Для формування кожного з трьох компонентів життєстійкості можна використовувати техніки арт-коучингу. *Перспективи подальших досліджень* ми вбачаємо у розробці нових оригінальних технік арт-коучингу, що можуть, в перспективі, стати частиною тренінгової програми з формування та розвитку життєстійкості особистості.

Список використаних джерел

1. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. Санкт-Петербург: Издательство Речь, 2002. 539 с.
2. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*. 2005. №6. С. 87-101.
3. Сотниченко Д. М. Жизнестойкость как психологический феномен. Его значение в современных условиях службы в армии. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. Томск, 2009. Вып. 8 (86). С. 104-109.
4. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LX междунар. науч.-практ. конф.* Новосибирск: СибАК, 2016. № 1(58). URL: <https://sibac.info/conf/pedagog/lx/46481> (дата звернення: 22.11.2019).
5. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с.
6. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Застосування арт-коучингових технік у психотерапевтичній роботі з подолання ПТСР. Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни. Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. Том І. Варшава - Київ: ПАН - Гнозис, 2017. С. 7-20.
7. Гавриловская К.П., Демьянчук Ю.Ю. Карты «Мой ВОЯЖ» (Техники: Мои отношения, Семейные ресурсы, Уроки партнерства). *Каталог метафорических карт и техник*. Киев: Издательство ПСИХОБУК, 2019. С. 111-114.

References transliterated

1. Maddi S. Teorii lichnosti: sravnitelnyiy analiz / per. s angl. I. Avidona, A. Batustina, P. Rumyantsevov. Sankt-Peterburg: Izdatelstvo Rech, 2002. 539 p. [in Russian].
2. Maddi S. Smyisloobrazovanie v protsesse prinyatiya resheniy. *Psihologicheskii zhurnal*. 2005. №6. P. 87-101. [in Russian].
3. Sotnichenko D. M. Zhiznestoykost kak psihologicheskii fenomen. Ego znachenie v sovremennyih usloviyah sluzhbyi v armii. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. Tomsk, 2009. Vip. 8 (86). P. 104-109. [in Russian].
4. Evtushenko E.A. Zhiznestoykost lichnosti kak psihologicheskii fenomen. Lichnost, semya i obschestvo: voprosyi pedagogiki i psihologii: sb. st. po mater. LX mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Novosibirsk: SibAK, 2016. # 1(58). URL: <https://sibac.info/conf/pedagog/lx/46481> (data zvernennya: 22.11.2019). [in Russian].
5. Titarenko T.M., Larina T.O. ZhittEstlyklyst osobistostl: sotsialna neobhldnlst ta bezpeka: navch. poslb. KiYiv: Marich, 2009. 76 p. [in Ukrainian].
6. Havrilovska K.P, Dem'yanchuk Yu.Yu. Zastosuvannya art-kouchingovih tehnlk u psihoterapevtichnly robotl z podolannya PTSR. Post-travmatichniy stresoviy rozlad: dorosll, dliti ta rodini v situatslYi vlyni. Mlzhnarodne naukovo-praktichne vidannya / zag. red.: I. Manoha, G.

Sobchuk. Tom I. Varshava - KiYiv: PAN - Gnozis, 2017. P. 7-20. [in Ukrainian].

7. Havrilovskaya K.P., Demyanchuk Yu.Yu. Kartyi «Moy VOYaZh» (Tehniki: Moi otnosheniya, Semeynyie resursyi, Uroki partnerstva). Katalog metaforicheskikh kart i tehnik. Kiev: Izdatelstvo PSIHOBUK, 2019. P. 111-114. [in Russian].

Havrylovska K.P., Demianchuk Yu.Yu. The formation of person`s hardiness (art-coaching approach). The article considers the phenomenon of person`s hardiness. Hardiness is a trait of a person which provides individuals an opportunity to function efficiently and achieve their goals, as well as to maintain internal balance in difficult situations of life choice. Person`s hardiness includes three components: involvement (the presence of life goals and the satisfaction of their achievement); control (an active life position and the ability to choose one`s own life path); accepting a challenge (willingness to take reasonable risks in situations of uncertainty and the ability to use the experience gained; the ability to perceive changes as an opportunity for development and self-improvement). Hardiness is closely related to the subjectivity of the personality, its subjective well-being, the ability to successfully adapt to new conditions of activity and life-creation. One can create new or modify existing art-coaching techniques in order to form and develop person`s hardiness. Art coaching combines the techniques of classical coaching and various art therapy techniques. It provides an opportunity to clients both to find answers to some important questions in the field of the unconscious and to use their own resources to embodiment their desires. Three art-coaching techniques that give an opportunity to work with three components of hardiness, namely “involvement”, “control” and “ability to accept a challenge”, are presented in the article.

Key words: hardiness, components of hardiness: involvement, control, ability to accept a challenge; art coaching.