

- вивчати індивідуальні прояви системи розуміння любові індивіда, що огорожена в якійсь мірі бар'єрами для сприйняття, як і будь-яка частина існування;
- застосовувати досить не директивні інструкції і стимульні матеріали для нівелювання психологічних захисних механізмів;
- надає великий вибір підручних матеріалів при роботі зі структурами особистості;
- може не тільки здійснювати діагностичний аналіз, а й корекційну роботу одразу.

Література:

- Шебанова В., Тавровецька Н. (2018). Застосування інструментарію візуально-нарративного підходу у психологічній допомозі особистості. *Психолінгвістика*. 24 (1), 381–402.
- Berscheid, E. (2010). Love in the fourth dimension. *Annu. Rev. Psychol.* 61, 1–25.
- Fisher, H. E., Aron, A., and Brown, L. L. (2006). Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philos. Trans. R. Soc. Lond. B Biol. Sci.* 361, 2173–2186.
- Graham, J. M., and Christiansen, K. (2009). The reliability of romantic love: a reliability generalization meta-analysis. *Pers. Relat.* 16, 49–66.
- Masuda, M. (2003). Meta-analyses of love scales: Do various love scales measure the same psychological constructs? *Jpn. Psychol. Res.* 45, 25–37.

ВИКЛИКИ СВІТУ VUCA²⁰ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Мерзлякова Олена,

кандидатка психологічних наук, арттерапевтка, травмотерапевтка, доцентка кафедри освітнього лідерства Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, членкиня ГС «Національна психологічна асоціація» та ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

VUCA – аббревіатура, що була вперше використана в 1987 р., базована на теорії лідерства Уоррена Бенніса та Берта Нануса для опису або розмірковувань щодо мінливості, невизначеності, складності та неоднозначності загальних умов та ситуацій [1²¹] [2²²]. Концепція

²⁰ Volatility, uncertainty, complexity and ambiguity / en.wikipedia.org. https://en.wikipedia.org/wiki/Volatility,_uncertainty,_complexity_and_ambiguity?fbclid=IwAR2ikuJSug7NTeh8cm1LVrf6cw0Z5_ZxOmnpbzkO-mO4XOXdr0Sye1FjnyY

²¹ U.S. Army Heritage and Education Center (February 16, 2018). «Who first originated the term VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity)?». USAHEC Ask Us a Question. The United States Army War College. Retrieved July 10, 2018.

²² Bennis, Warren; Nanus, Burt / *Leaders: Strategies for Taking Charge* 2003 (ISBN 0887308392)

розкриває можливі причини системних та поведінкових збоїв, що притаманні для персональних або організаційних «провалів» у звичному режимі життєдіяльності через зміну зовнішніх умов.

V = Volatility або Мінливість, нестабільність: характер й динаміка змін, а також характеристики й швидкість чинників і каталізаторів змін.

U = Uncertainty або Невизначеність: відсутність передбачуваності, неочікувані перспективи та почуття недостатнього усвідомлення та розуміння питань та подій.

C = Complexity або Складність: множинність впливових чинників, заплутаність питань, відсутність причинно-наслідкових ланцюгів й плутанина, що оточує організацію.

A = Ambiguity або Неоднозначність: туманність реальності, підвищений ризик помилок й плутане розуміння умов; причинно-наслідкова плутанина.

Ключове розуміння та актуальність VUCA найчастіше стосується того, як люди бачать умови, в котрих вони приймають рішення, планують наперед, керують ризиками, сприяють особистісним змінам, вирішують проблеми. Взагалі концепція VUCA, як правило, описує здатність людини чи організації до:

- передбачення проблем, що назрівають;
- розуміння наслідків цих проблем та можливих дій по їх вирішенню;
- оцінки факторів взаємовпливів;
- готовності до реалізації альтернативних можливостей подолання викликів;
- інтерпретації та фокусування власної активності на обрані можливості.

Концепція світу VUCA також демонструє, які навички і компетентності потрібно розвивати, аби бути успішним фахівцем в сучасному світі.

Виклик – Volatility – Мінливість, нестабільність. Відповідь – Vision – Бачення.

Комунікація – необхідно постійно доносити зміст мети, щоб люди змогли зрозуміти, куди і навіщо вони йдуть.

Віра – в себе і інших, яка підтримується фактами і доказами.

Фокус – забезпечити ситуацію, при якій всі зусилля команди будуть узгоджені і зосереджені на потрібних аспектах діяльності.

Виклик – Uncertainty – Невизначеність. Відповідь – Understanding – Розуміння.

Допитливість – задавати питання (коучинг), тому щоденні зміни – це статус-кво у діяльності людини чи організації.

Відкритий розум – постійне дослідження нових ідей, можливостей, постійне відображення і пошук конструктивної критики.

Емпатія або емоційний інтелект – розуміння, що відбувається з людьми, які їх надії, очікування, страхи і бажання.

Виклик – Complexity – Складність. Відповідь – Clarity – Ясність.

Спрощення, візуалізація і прототипування – відкидання всього зайвого, аби дивитися в саму суть.

Інтуїція – використовувати дар знань без міркувань, довіра власній інтуїції і досвіду.

Системне мислення – розгляд проблем з глобальної точки зору (динамічна система, система взаємодій і взаємозалежних частин).

Виклик – Ambiguity – Неоднозначність. Відповідь – Agility – Гнучкість.

Рішучість, лідерство – швидка адаптація до змін і їх наслідків, впевнене прийняття рішень.

Інноваційне мислення – інновації або смерть, здатність вчитись на помилках, постійний пошук нових шляхів, які допоможуть стати краще в тому, що ви робите.

Здатність делегувати, працювати в команді – надання переваги мережевим зв'язкам замість ієрархії, співпраця замість контролю, надання можливості вільно творити, аби досягати помітні результати.

Отже, орієнтирами для саморозвитку, самовдосконалення, самостворення постають якості: **бачення, розуміння, ясність, гнучкість.**

Риторичне питання – чи не є всі означені якості обов'язковими у будь-якому арттерапевтичному процесі? Творчий продукт надає візуальне **бачення** внутрішніх процесів психіки людини. Спільне з терапевтом або учасниками групи обговорення творчих продуктів розвивають вміння **розуміти** власні глибинні перетворення та надають їм ознак **ясності** в загальному баченні картини власного життя. Творчий підхід та багатоваріантність інтерпретацій розвивають психологічну **гнучкість** емоційного реагування та розмаїття поведінкових проявів. Аби проілюструвати це, пропонуємо ознайомитись ще з однією сучасною концепцією розвитку найважливіших компетентностей людини.

Арттерапевтичний підхід: парадигма самодослідження й самостворення. 4 С чи 4S? Набирає популярності скорочений

уніфікований перелік актуальних навичок, так звана «формула 4С»: Critical thinking, Creativity, Communication, Collaboration, або Критичне мислення, Креативність, Комунікація, Кооперація (співпраця). Зупинимось на цих навичках докладніше.

Критичне мислення. У широкому розумінні критичне мислення означає комплексну навичку, що допомагає вирішувати проблеми в умовах нестачі інформації. У наукових джерелах критичне мислення має чотири складові:

Системний аналіз: здатність визначати зв'язок між змінними у певній системі.

Аналіз аргументації: здатність доходити логічних висновків, спираючись на дані чи твердження.

Творчий процес: вміння вибудовувати стратегію, теорію, методу чи лінію аргументації на основі сукупності супровідних даних (які повинні бути глибшими, ніж очевидна інформація на поверхні).

Оцінка: здатність оцінювати якість процесів та рішень. Оцінка охоплює критику кінцевого продукту мислення з урахуванням специфіки конкретної ситуації.

Як видно з визначення критичного мислення, воно щільно пов'язано з наступною складовою формули 4С (4К) – творчим мисленням або **Креативністю**.

Креативність. Найчастіше креативність розуміють як здатність продукувати інноваційні та корисні ідеї. Креативний потенціал людини залежить від її:

- рівня професійної підготовки в певній галузі;
- здатності мислити нестандартно і виходити за рамки;
- природного прагнення займатися креативною діяльністю;
- особистісних характеристик, таких як терпимість до невизначеності та бажання ризикувати.

Креативний потенціал також залежить від рівня підтримки особи іншими (вдома, на роботі, в просторі особистісних активностей), і тут ми впритул дійшли до наступних навичок формули 4К – комунікації та кооперації, тобто здатності до співпраці.

Комунікація. Комунікацію визначають як суспільний процес, в якому відбувається обмін інформацією задля передачі сенсів і досягнення бажаних результатів. Комунікація може відбуватися в будь-якій формі: від написання твору або читання книги до виступу з презентацією чи участі в дебатах.

Ключовими навичками в комунікації є такі:

- визначення бажаних результатів комунікації;

- створення чіткого послуху: розробка повідомлення, яке би передавало необхідне значення, і використання невербальних засобів комунікації, як-от жести та наочні матеріали;

- моделювання свідомості інших: усвідомлення рівня освіченості, позиції та емоцій інших;

- конвенційність: вміння слідувати правилам, нормам та дисципліні, що підходять для певного контексту комунікації;

- усвідомлення соціальних та культурних відмінностей;

- вибір необхідних каналів комунікації;

- активне слухання;

- «глибоке читання»: вміння критично аналізувати текст, мовлення або «творчий продукт» .

Кооперація. Кооперація (колаборація) або командна взаємодія складається з таких елементів:

- міжособистісна комунікація,

- здатність вирішувати конфлікти,

- управлінські здібності.

Здатність людини до командної взаємодії залежить від її особистого бажання та можливості зважати на точки зору інших людей, координувати ідеї багатьох осіб, вирішувати проблеми в команді, знаходити консенсус та йти на компроміс.

Аби завершити ознайомлення з важливими орієнтирами сучасного розвитку людини, її освіти й самоосвіти, зазначимо ще чотири навички, які, на нашу думку, щільно пов'язані з подоланням викликів світу VUCA.

Створення сенсу (Sense-making). FWS (Future Work Skills 2020) описує цю навичку як «здатність визначати більш глибоке або важливе значення того, що виражається». Це вміння бачити Храм, там де всі бачать тільки носіння каменів. Це не просто дивитися за обрій, це знаходити новий вимір, що перетворює хаос в струнку систему. Фактично, це навик виживання 21 століття – або людина вміє створювати власні сенси, або їй доведеться споживати сурогати, які їй так активно пропонують медіа. Потрібно бути дуже винахідливим і творчим в цьому процесі, і в такому контексті, це *Креативність 2.0*

Вміння виразити себе (Self-expression). Цієї навички немає ні в одному науковому переліку. Але в ситуації толерантності думок, відсутності загальноприйнятої універсальної Істини, вміння коректно висловлювати власну думку, доносити свій стан стає критично необхідним. Коли кожна людина стає важливою, коли думки кожного/кожної готові вислухати (і чим більше точка зору відрізняється

від загальноприйнятої, тим більше вона цінна), вміння виразити себе ефективно стає **Комунікацією 2.0**.

Здатність слухати себе (Self-invention). Ця навичка є продовженням попереднього пункту. Нам доведеться винаходити себе кожен день, щодня вирішуючи: Хто Я? Потрапляючи в суперечливі контексти і знаходячись в ситуації безперервної невизначеності, потрібна буде неймовірна ціннісна гнучкість. Коли людина може бути абсолютно будь-якою, вирішити, якою саме бути, стає неймовірно складно. Ця навичка про «життя як портфель проектів», про роль і сценарії, про вибір, про *Критичне мислення 2.0*.

Бути господарем (Show-running). При найближчому розгляді і керівники, і рядові співробітники прагнуть простої речі – вони хочуть залученості. Від фахівця 21 століття очікується не виконання інструкцій або трудового розпорядку – цим займуться роботи. Працівник 21 століття – це вільний агент, який доєднується до цікавих йому проектів, і який ставиться до цих проектів як до своїх власних, що приймає всі ризики і можливості, і звичайно, це *Співпраця 2.0*.

Таким чином, ми вибудували нову формулу – 4C 2.0 або 4S:

Sence-making (Створення сенсу);

Self-expression (Вміння виразити себе);

Self-invention (Здатність слухати себе);

Show-running (Бути господарем).

Як і будь-яка модель, 4S дозволяє сфокусуватися, визначити серед безлічі важливих і потрібних найбільш важливі і найпотрібніші.

Аби продемонструвати взаємодію всіх означених навичок – 4C&4S – вашій увазі запропоновано майстер-клас – **«Арттерапевтичний Ікігай. Створюємо власну формулу щастя»**.

Ключові ідеї майстер-класу та етапи його проведення.

1. Інтеграція креативного та критичного мислення, комунікації та кооперації для подолання викликів світу VUCA.

2. Концепція IKIGAI.

3. Творче групове опрацювання ключових складових концепції:

- Хочу – простір реалізації цінностей;

- Можу – розуміння власних талантів;

- Мушу – чого зараз потребує світ?

- Маю – рецепт персонального добробуту.

4. Ікігай – персональна формула щастя (критичне осмислення персональних налаштувань)

5. Подорож у країну персонального щастя (керована візуалізація, створення творчого продукту, колективне обговорення).

Література.

Грей Д. Лімінальне мислення: створіть потрібні вам зміни, змінивши спосіб, в який ви думаєте (*Liminal Thinking: Create the Change You Want by Changing the Way You Think*). <http://www.unifamily.ru/education/4s.html>

Толочко С. В. Структурно-системний аналіз визначення сучасних ключових компетентностей у світі // ScienceRise. Pedagogical Education. – 2018. – № 5.

Розвиваємо навички 4К: креативність, критичне мислення, комунікацію та командну працю// Освіторія: <https://osvitoria.media/experience/rozvuyayemo-navychky-4k-kreatyvnist-krytychne-myslennya-komunikatsiyu-ta-komandnu-pratsyu/>

4S: навички 21 століття: UniFamily: <http://www.unifamily.ru/education/4s.html>

РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ АРТКОУЧІНГУ

Молчанова Оксана,

кандидатка психологічних наук, старша викладачка кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», практична психологиня вищої категорії, арттерапевтка, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Кіровоградській області (Кропивницький)

Особистісна ефективність може стати психологічною категорією успіху людини, виступає її життєвою стратегією, шляхом до успішної й досконалої поведінки.

На думку багатьох дослідників, високий рівень самоефективності позитивно впливає на різні сфери життя людини. Наприклад, діти з високою самоефективністю демонструють просоціальну поведінку і популярні серед однолітків (Г. Сміт, Н. Бец); ефективніше долають труднощі у сфері спілкування та краще приймаються однолітками (О.А. Шепелева); мають загалом вищий рівень соціальної адаптації (С. Нейнберг, Д. Сірс, Р. Чалдіні та ін.).

Допомогти людині діяти більш ефективно для досягнення своїх цілей і покликана технологія коучінгу, яка спирається на ті навички та здібності, що розвинені найкраще. Коучінг націлений на досягнення результату, а не на рішення проблем людини. Його основним завданням є виявлення цілі та результатів, до яких прагне особистість.

Арткоучінг об'єднує в собі як логічний, так і творчий підхід у вирішенні задач та досягнення цілей. Оскільки головна ідея коучінгу – поставити ціль та прийти до неї, то використання арттехнологій дозволяє розслабитися, зняти напругу, знайти внутрішні перешкоди, що заважають руху до мети, м'яко їх пропрацювати та побудувати план із конкретних кроків. Використання творчого потенціалу