

<https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.10>
УДК 159.9:316.624:72.04.01

Олексій Кудряков

ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЧЕРЕЗ ГЛИБИННЕ ЗАНУРЕННЯ В ПАТРІОТИЧНІ ТВОРИ ВУЛИЧНОГО МИСТЕЦТВА

Кудряков Олексій. Програма підтримки психологічного благополуччя студентів технічного університету через глибинне занурення в патріотичні твори вуличного мистецтва.

Вступ. В умовах воєнного часу дослідження в галузі підтримки психологічного благополуччя студентів закладів вищої освіти, зокрема технічних університетів, є актуальним завданням сучасної української психології.

Мета: презентувати програму психологічної підтримки студентів технічного університету, спрямовану на підвищення загального рівня їхнього психологічного благополуччя в умовах повномасштабної війни в Україні.

Методи. Теоретичний аналіз та систематизація наукової інформації з проблеми; моделювання й апробація авторської програми «Підтримка психологічного благополуччя студентів технічного університету»; техніки глибокого занурення в твір мистецтва; перевірка ефективності програми за допомогою діагностичної методики «Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)».

Результати. Стаття присвячена висвітленню програми підтримки психологічного благополуччя студентів технічного університету під час війни. Програма складалася з чотирьох тренінгових сесій, під час яких застосовувались структуровані методи мислення для глибинного аналізу муралів патріотичного спрямування, групових обговорень та рефлексії. Було виявлено позитивну динаміку загального рівня психологічного благополуччя по групі загалом на 5,55%, що свідчить про потенціал програми як інструмента психологічної підтримки.

Висновки. Збільшення кількості тренінгових сесій дозволить ґрунтовніше дослідити вплив глибинного психологічного занурення в твори вуличного мистецтва на динаміку психологічного благополуччя студентів.

Ключові слова: психологічне благополуччя, студенти технічного університету, вуличне мистецтво, програма підтримки, втілена естетика, уміле мислення (Artful Thinking)

Kudriakov, Oleksii. A program to promote technical university students' psychological well-being by means of deep immersion in patriotic street art.

Introduction. In wartime conditions, research into promoting technical university students' psychological well-being is a topical task of modern Ukrainian psychology.

Aim. To present the psychological support program for technical students, aimed at increasing the general level of their psychological well-being in the context of the war in Ukraine.

Methods. Theoretical analysis and systematization of scientific information on the problem; modeling and testing of the author's program "Promoting psychological well-being of technical university students"; techniques of deep immersion in a work of art; verification of the program effectiveness using the Psychological Well-being Scale (C. Riff).

Results. The technical university students' psychological well-being promotion program, which consisted of four training sessions, encouraged students' structured thinking for deep patriotic murals analysis, group discussions and reflection. The program showed a growth by 5.55% in the general level of psychological well-being in the group as a whole, which indicated the potential of the program as a psychological support tool.

Conclusions. Greater number of training sessions may allow researchers to better understand the impact of psychological immersion in street art on technical students' psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, technical students, street art, training program, embodied aesthetics, Artful Thinking

Вступ. Постійний вплив стресових чинників воєнного часу – від бойових дій і тривог до викликів дистанційного навчання та соціальної відокремленості – обумовлює нагальну потребу в розробці ефективних засобів психологічної підтримки для українського студентства (Винославська & Кудряков, 2024; Винославська, 2023). У процесі надання психологічної допомоги різним категоріям населення найбільшого поширення під час війни набули гнучкі, доступні та адаптивні технології, що не завжди вимагають довготривалого курсу терапії в спеціальному кабінеті. До них належать: кризова інтервенція, дистанційна допомога, групова робота, у тому числі із застосуванням класичних методів арттерапії (малюнок, живопис, робота з природними матеріалами, музикотерапія, танцювально-рухова терапія), а також специфічні арттерапевтичні методи, спрямовані на роботу з образами. До останніх можна віднести технологію «уміле мислення» (Artful Thinking), спрямовану на покращення обізнаності учнів і студентів про мистецтво та розвиток у них навичок критичного мислення шляхом інтерпретації творів мистецтва та їх обговорення. Зокрема, зазначена програма набула широкого поширення у дослідженнях, присвячених розвитку особистості та покращенню психологічного благополуччя учнів та студентів (Мараховська, 2022; Şenel & Döş, 2024; Zhang, 2025 та ін.).

Мета дослідження. Розробити теоретичну концепцію та зміст програми психологічної підтримки студентів технічного університету, спрямованих на підвищення загального рівня їхнього психологічного благополуччя в умовах війни в Україні.

Завдання дослідження.

1. Розробити теоретичне підґрунтя програми підтримки психологічного благополуччя студентів технічного університету в умовах війни.
2. Розробити зміст програми підтримки психологічного благополуччя студентів технічного університету в умовах війни.
3. Апробувати розроблену програму в процесі експериментального навчання студентів-волонтерів технічних спеціальностей на університетському рівні.

Методи та організація дослідження. Автором застосовувався комплекс методів, спрямованих на досягнення мети та вирішення поставлених завдань, до якого увійшли: теоретичні методи (теоретичний аналіз літератури з питань втіленої естетики та умілого мислення (Artful Thinking), систематизація сучасних підходів до арттерапії щодо підтримки психологічного благополуччя); метод моделювання (розробка дизайну програми підтримки психологічного благополуччя студентів, моделювання структури та змісту тренінгових сесій); емпіричні методи (опитування за допомогою «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф», формувальний експеримент); методи обробки та інтерпретації отриманих даних (порівняння, узагальнення); методи математичної статистики (статистичне групування, альтернативний і варіаційний аналіз).

Вибірка дослідження. Апробація розробленої програми здійснювалася в Національному технічному університеті України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» протягом весняного семестру 2024-2025 навчального року в групі студентів-волонтерів, які навчаються на бакалаврських програмах з комп'ютерних наук, матеріалознавства, електротехніки та електромеханіки. Кількість учасників тренінгової групи становила 16 осіб, що є допустимим для онлайн-тренінгів. Водночас кількість студентів-жінок (81%) перевищувала кількість студентів-чоловіків (19%), що не є типовим для технічного університету, але свідчить про більш яскраво виражений інтерес студентів-жінок до глибинного занурення в твори мистецтва.

Результати дослідження та їх обговорення. Вирішення *першого* завдання нашого дослідження полягало у розробці теоретичного підґрунтя програми підтримки психологічного благополуччя студентів технічного університету в умовах війни. Надалі ми спиралися на концепцію втіленої естетики та технологію Artful Thinking, яка була розроблена командою проєкту «Зеро» Гарвардського університету (Project Zero, 1967).

Концепція втіленої естетики виходить з того, що в процесі ознайомлення з мистецьким твором встановлюється психологічний взаємозв'язок між митцем та

споглядачем. Митець та глядач наче взаємодіють в мистецькому творі. Мистецтво передає реальність через суб'єктивний світ художника та глядача. У межах втіленої естетики (Аветисян, 2018; Бородій, 2022) це відбувається завдяки тому, що кожен глядач інтерпретує мистецтво через власне тілесне й емоційне сприйняття. Наприклад, реалістичне відображення природи викликає відчуття, які ґрунтуються на попередньому досвіді сприйняття природи, таких як прохолода вітру або шурхіт листя.

Втілена естетика пояснює, що поєднання раціонального та емоційного, як елемент естетичної насолоди, виникає через когнітивно-сенсорну інтеграцію. Глядач осмислює художній твір, тілесно й емоційно залучаючись до нього. Це можна описати як «втілене пізнання», коли мислення фізично й емоційно закріплюється в тілі. Мистецтво звертається до внутрішнього світу глядача, роблячи індивідуальне зрозумілим для широкої аудиторії. Втілена естетика розглядає це як інтерсуб'єктивний досвід, де мистецтво стає медіатором між суб'єктивними світами художника і глядачів, дозволяючи їм «розділити» відчуття та емоції. Художник, створюючи твір, використовує уяву, фантазію та емпатію. Втілена естетика вказує, що цей творчий процес також втілений – майстерність художника формується на основі його моторного, сенсорного й емоційного досвіду. Відтак глядач сприймає твір як «втілене відображення» досвіду художника (Матюх, 2015).

З позиції втіленої естетики, сприйняття твору мистецтва глядачем (реципієнтом) є процесом, в якому художній твір створює «втілений міст» між внутрішнім світом художника та глядача. Емпатія, концентрація типового через індивідуальне, суб'єктивність сприйняття й інтеграція раціонального та емоційного – усе це залучає глядача на рівні його тіла, почуттів та мислення (Скальська, 2019).

Далі проаналізуємо арттерапевтичні практики, які можуть сприяти збереженню психологічного благополуччя особистості.

Технологія Artful Thinking (Project Zero, 1967) має на меті інтегрувати мистецтво в навчальний процес для розвитку критичного мислення, креативності та естетичного сприйняття. Цю технологію можна порівняти з концепцією втіленої естетики за кількома ключовими параметрами (таблиця 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз технології Artful Thinking та концепції втіленої естетики

Параметр	Втілена естетика	Artful Thinking
Тілесне сприйняття	Акцент на сенсорній інтеграції та емпатії	Включення фізичної активності в процес навчання
Емпатія та інтерпретація	Дзеркальні нейрони активуються при взаємодії з мистецтвом	Учасники тренінгу інтерпретують мистецькі твори, співпереживаючи їх зміст
Когнітивне мислення	Поєднання когніції та сенсорного досвіду	Розвиток критичного мислення через аналіз мистецтва
Досвід творчості	Співтворчість через залучення тіла і відчуттів	Студентів залучають до створення власних інтерпретацій

Artful Thinking використовує практики, які ґрунтуються на принципах втіленої естетики – сукупності підходів, які розглядають естетичну цінність як невід'ємну частину реального, «втіленого» досвіду, а не лише як абстрактну концепцію. Це такі принципи, як: *чуттєве сприйняття* (естетична оцінка позначає те, що доступне безпосередньо почуттєвому сприйняттю та переживанню, а не лише розумовому аналізу), *взаємодія з реальністю* (краса розглядається не як абстрактна ідея, а як невід'ємна частина буття та практичної діяльності людини) та *індивідуальний досвід* (естетична цінність тісно пов'язана з особистим досвідом, переживаннями та почуттями, що формуються в процесі взаємодії з навколишнім світом).

Сучасна арттерапія також використовує інші популярні практики:

- залучення до «спілкування з мистецтвом» (мультисенсорності) з використанням аналізу картин із залученням уявних дотиків чи запахів, які стимулюють та поєднують уяву й сенсорний досвід;
- рух і емпатія – студенти відтворюють пози чи рухи персонажів на картинах, що допомагає їм відчувати контекст твору.

У навчанні ці підходи комбінуються як розвиток емпатії через мистецтво – створення інтерактивних занять, де студенти відтворюють елементи твору або створюють власні, спираючись на фізичні відчуття (Крішевська, 2011; Скальська, 2019). Інтеграція науки та мистецтва може відбуватися як поєднання аналізу творчих робіт та обговорення можливих творчих проєктів. «Естетичні роздуми» підштовхують до ідей – як краще за допомогою мистецтва активізувати різні відчуття та розуміння.

Отже, технологія Artful Thinking являє собою практичний прояв втіленої естетики в освітньому контексті, що розкриває потенціал мистецтва як інструмента для комплексного навчання і глибокого пізнання.

Українська дослідниця Н. Мараховська (2022) успішно апробувала Artful Thinking у навчальному процесі. На нашу думку, технологія Artful Thinking в її інтерпретації є тим самим ланцюгом, який може поєднати концепцію втіленої естетики та її практичне застосування у навчанні.

Зокрема, для поглиблення дії Твору на глядача ми використовували «Техніку глибокого занурення в твір мистецтва» (Мараховська, 2022; 2016; 2024). Техніка використовує поступовий аналіз та рефлексію спостерігача стосовно Твору. Учасники заохочуються та роблять постійні «відкриття» за допомогою Твору, дізнаючись про те, що спонукало автора Твору до роботи, які контексти присутні в роботі, проговорюються власні емоції учасників стосовно Твору. Індукуючи один одного, виявляючи крок за кроком нові деталі Твору, учасники занурення поступово створюють ланцюжок власних вражень від Твору. Споглядачі Твору мистецтва симулюють у своєму власному тілі та мозку дії та емоції, зображені у творі мистецтва, створюючи відчуття зв'язку та розуміння.

У такий спосіб група може демонструвати певну групову динаміку (Олійник, 2020; 2022; Гірник & Гірник, 2009; Буданова, 2021), яка розвивається завдяки емоційному захопленню кожного учасника від Твору та розвитку процесу емоційної рефлексії інших учасників процесу. «Виконання таких навчально-мистецьких завдань уможливорює створення інклюзивного освітнього середовища на заняттях ..., оскільки передбачає дотримання наступних принципів: повага до всіх думок, що висловлюються під час аналізу мистецького твору, уникнення стереотипізації, нетолерантних суджень; усвідомлення та толерантність до різноманітності, вільного самовираження людини; розвиток емпатії, навичок взаємодіяти та співпрацювати, адаптування комунікативних навичок до різних контекстів; прагнення самостійно здобувати знання щодо інших культур, розширювати світогляд» (Мараховська, 2024: 321).

Дослідники N. Fellous & J. Isserow (Fellous & Isserow, 2016) проводять зв'язок між арттерапією та психологічним благополуччям через концепцію *налаштування* (attunement), зазначаючи, що цей процес дозволяє синхронізуватися з емоційним станом іншої людини. Дослідники розглядають важливість невербального спілкування й акцентують увагу на уважному спостереженні та інтерпретації мистецтва. Згадані вище дослідники, як і в технології Artful Thinking, працюють над здатністю глибше розглядати мистецькі роботи, віднаходити сенс у деталях і краще розуміти власні почуття, що дозволяє ставити запитання до своїх власних емоцій. Artful Thinking допомагає людям формулювати нові ідеї та знаходити нові перспективи щодо власного досвіду. Через встановлення зв'язку між мистецтвом, емоціями та особистим досвідом відбуваються тристоронні відносини між терапевтом, клієнтом і мистецьким об'єктом. Така взаємодія створює простір для глибокого рефлексивного мислення та заохочує людей будувати зв'язки між мистецтвом і власними емоціями, розглядаючи альтернативні бачення об'єкту мистецтва. Зазначимо, що процес створення мистецтва сприяє вираженню емоцій, які важко вербалізувати. Водночас Artful Thinking використовує мистецтво як спосіб вираження складних ідей, розвитку гнучкого

мислення та саморефлексії, уважності, емоційної чутливості, критичного мислення та творчості. Обидва підходи сприяють розумінню себе та інших, допомагають розвинути рефлексію та покращити емоційне благополуччя.

У нашому дослідженні ми використовували такі основні техніки, як:

- *візуальне мислення* – спонукає студентів досліджувати мистецькі твори через запитання, роздуми та інтерпретації;
- *інтерактивність* – відбувається через залучення студентів до діалогу, обговорень і створення нових сенсів;
- *тілесність у навчанні* – реалізується через практичний досвід, пов'язаний з різноманітними формами творчості, які включають активну участь тіла, спостереження за процесом творчості або відтворення творчого процесу в уяві.

Artful Thinking використовує практики, що ґрунтуються на принципах втіленої естетики. Наприклад, практика *«Думай – Звертай увагу – Розмірковуй»* вчить студентів зосереджуватися на деталях твору мистецтва, інтуїтивно досліджувати свої емоції та пов'язувати їх з тілесними реакціями. Практика залучення до *«Спілкування з мистецтвом»* використовує аналіз, уяву і сенсорний досвід. Практика *«Рух і емпатія»* передбачає відтворення поз чи рухів персонажів на картинах, що допомагає студентам відчувати контекст твору.

У навчальному процесі ці підходи можуть працювати як засіб розвитку емпатії через мистецтво. Це може бути створення інтерактивних занять, де студенти «переживають» твір або створюють власний, спираючись на фізичні відчуття.

Технологія використовує поступовий аналіз та рефлексію спостерігачів стосовно твору, де учасники заохочуються та роблять постійні «відкриття», дізнаючись про те, що спонукало автора твору до роботи, які контексти присутні в роботі; проговорюються власні емоції учасників стосовно твору. Учасники тренінгу, активізуючи один одного, виявляють крок за кроком нові деталі твору та створюють ланцюжок власних вражень від нього.

Особи, які розглядають твір мистецтва, симулюють у своєму власному тілі та мозку дії та емоції, зображені в цьому творі, створюючи відчуття зв'язку та розуміння.

Друге завдання дослідження передбачало розробку змісту програми підтримки психологічного благополуччя студентів технічного університету в умовах війни. За своєю структурою авторська програма складається з чотирьох тренінгових сесій, мета яких полягає в актуалізації потенціалу самоприйняття, гармонізації відносин з оточенням та особистісному рості студентів технічних спеціальностей шляхом емпатійного залучення до аналізу творів мистецтва, розвитку образного мислення та рефлексії. Водночас відбувається актуалізація терапевтичних властивостей власної творчості з допомогою практик групової дискусії, проговорення, фантазування, естетичного сприйняття та аналізу.

Програма ґрунтується на принципах емпатійної педагогіки (Гоулман, 2018), візуального мислення (Василишина, 2000) і теорії соціального конструктивізму (Бородіна, 2014), які наголошують на тому, що знання і особистісний сенс формуються в груповій дискусії, зокрема в соціокультурному контексті, а також на технології Artful Thinking, спрямованій на розвиток інтелектуальних здібностей через мистецтво. Вчена Сьюзен Лангер (Крішевська, 2011) підкреслювала, що мистецтво комунікує через формуючі, невербальні символи, які потрібно «зчитувати».

Розроблена програма використовує метод глибинного занурення в патріотичне вуличне мистецтво як інструмент для підтримки психологічного благополуччя студентів технічного університету.

В якості основної форми проведення тренінгових сесій ми застосовували групову дискусію учасників, кількість яких не перевищувала межі того, щоб кожен них мав змогу виступити та висловити власну думку, міг продемонструвати власні емоції, відчуючи себе «задіяним у процесі».

Кожна з чотирьох тренінгових сесій складається з таких основних етапів:

Етап 1. Знайомство, встановлення довірчих стосунків. Короткий вступ і налаштування (індукція та формування безпечного простору). Цей етап виконує функцію створення переходу від повсякденної реальності до творчого стану. Його мета – зниження

когнітивних бар'єрів, характерних для студентів технічних спеціальностей, які звикли до алгоритмічного мислення. Теоретичною основою на цьому етапі виступає концепція «емпатійного простору» (Василишина, 2000), де створення атмосфери безумовного позитивного прийняття та конфіденційності є необхідною умовою для саморозкриття.

Керівник тренінгової сесії дає коротке пояснення мети тренінгу – не «здати іспит» з мистецтва, а дослідити власні інтелектуальні та емоційні реакції. Далі слідує нагадування правил: повага до думки іншого, право на мовчання, акцент на «Я-повідомленнях», наприклад, «Я відчуваю...», «Мені здається...» тощо. Пропонується виконання налаштувальних вправ (Icebreaker) – коротких вправ для знайомства та налагодження контакту в нових групах, які допомагають створити невимушену атмосферу та налаштуватися на спільну роботу. Наприклад, «Трьома словами опишіть свій настрій зараз». Це дозволяє учасникам «проголосити» свій емоційний стан і почати процес рефлексії.

Етап 2. Перегляд і аналіз твору мистецтва за допомогою технології Artful Thinking, яка використовує набір «вправ мислення» (Thinking Routines), щоб структурувати сприйняття, зробити його глибшим і розвинути «мову опису». Для студентів технічних спеціальностей ця структура є особливо важливою, оскільки замінює хаотичне «ще красиво» на системний аналіз.

На цьому етапі керівник тренінгової сесії ставить учасникам низку запитань.

Що ми бачимо? Фаза чистої дескрипції. Учасники називають об'єкти, кольори, лінії, композицію без інтерпретації. Відбувається розвиток спостережливості та уваги до деталей, мінімізація передчасних висновків.

Що ми думаємо? Фаза інтерпретації. На ґрунті побаченого учасники висловлюють гіпотези: «Що тут відбувається?», «Яку ідею хоче передати автор?». Ці запитання сприяють активізації критичного та асоціативного мислення, побудові логічних ланцюжків.

Що ми хочемо дізнатися? Фаза породження запитань. Стимулює допитливість: «Що було до цієї сцени?», «Чому автор вибрав саме такий колір?». Завдяки таким запитанням стимулюється розвиток творчої допитливості, як основи для фантазування та гіпотетичного мислення.

Етап 3. Обговорення в групі або індивідуальні рефлексії студентів. Це ключовий етап емпатійного залучення та соціального конструювання знань. Згідно з теорією соціального конструктивізму, інтелектуальний розвиток відбувається в спілкуванні, коли індивід інтерналізує позиції інших. Групова дискусія дозволяє кожному учаснику побачити безліч інтерпретацій одного об'єкта, розширюючи власне розуміння. Емпатія розвивається через слухання та сприйняття емоційних реакцій інших. Застосовується модель «активного слухання»: керівник не оцінює думки, а лише фасилітує процес, використовуючи техніки уточнення та перефразування, наприклад: «Отже, ти кажеш, що це викликає відчуття тривоги?». Здійснюється стимулювання фантазування за допомогою запитань: «Якби ви могли щось змінити в цій роботі, що б ви зробили?», «Які настрої, на вашу думку, характерні для цього твору?» та інших, які можуть актуалізувати творчий потенціал. Можуть застосовуватися альтернативні види рефлексії: запис декількох асоціацій, суджень в чаті також дозволяє учасникам структурувати та висловлювати свої думки.

Етап 4. Підсумкове обговорення та спільне резюме. Цей етап виконує функції консолідації досвіду та рефлексивного осмислення. Він закріплює нові нейронні зв'язки, сформовані під час тренінгу, і переводить емоційно-чуттєвий досвід в особистісний ресурс. Підбиваючи підсумки, керівник тренінгової сесії не дає готових висновків, а запитує: «Які найяскравіші ідеї, відкриття пролунали сьогодні?», «Як змінилося ваше сприйняття цього твору на початку та наприкінці сесії?». Водночас він підкреслює цінність кожного внеску, групову роботу та різноманітність інтерпретацій, а також надає інформацію про розглянутий твір мистецтва, що задовольняє пізнавальний інтерес і закріплює зв'язок між емоцією та знанням.

Об'єктами для глибинного занурення під час проведення тренінгових сесій нами були обрані зображення муралів патріотичної або україно-ідентичної тематики, виконані українськими та іноземними митцями на підтримку справедливої визвольної боротьби українського народу проти російських загарбників.

Перша тренінгова сесія була присвячена основам втіленого сприйняття, тілесним та емоційним реакціям. Вона мала на меті навчитися розпізнавати та називати власні емоції й тілесні відчуття, викликані мистецтвом. Учасники описували, які емоції та фізичні відчуття викликає твір. Були використані зображення муралів з сильним емоційним зарядом авторів:

- Бенксі (Banksy) – графіті «Діти», м. Київ.
- Данило Ковач та Джулія Мота Альбукерке, мурал «Стіна».

Друга тренінгова сесія була присвячена розвитку критичного мислення та інтерпретації. Учасники вчилися будувати гіпотези, бачити зв'язки між елементами та «читати» візуальні символи. Зокрема, їм пропонувалось відповісти на запитання: «Що я бачу?», «Що це може означати?», «Які запитання у мене виникають?». Були використані зображення творів вуличного мистецтва таких авторів:

- Seth, мурал «Україна в дії» (L'Ukraine en marche).
- Анджей Понговський, мурал «Вільна панна» (Panna wolna).

Третя тренінгова сесія була присвячена темі втіленої емпатії. Учасники зосередилися на здатності сприймати ситуацію з точки зору іншого (персонажа, автора), відповідаючи на запитання: «Якби ви були цією людиною на муралі, то щоб ви бачили, чули, думали й відчували?». Також спробували відповісти на запитання: «Як змінилося моє розуміння, коли я спробував побачити світ очима іншого?». Для цієї тренінгової сесії ми вибрали твори із яскраво вираженими персонажами:

- BKfoxx, мурал «Піднятися з бруду» («Rise up in the dirt»).
- Francisco Rodrigues da Silva (Nunca), мурал «Козак».
- Володимир Манжос та Олексій Бордусов, мурал «Час змін».

Четверта тренінгова сесія була присвячена інтеграції досвіду та побудові зв'язків особистого з соціальним контекстом. На сесії ми намагалися з'єднати отриманий учасниками досвід із власним життям, сформулювати особистісний сенс та побачити зв'язок мистецтва з суспільством. «Який заголовок ви б дали цьому твору?», «Як цей твір резонує з моїм власним досвідом?». Для пред'явлення учасникам були обрані символічні та мотивуючі твори авторів вуличного мистецтва, спрямовані у майбутнє:

- Андрій Кальков та Денис Шустер, мурал «Квітка демократії».
- Микита Кравцов, мурал-триптих «Зерна культури».

Прогнозовані результати тренінгових сесій полягають у розвитку можливостей та навичок власної творчості, розумінні того, як та яким чином народжується сам концепт творчості. Групова дискусія стосовно естетичної значущості дає можливість учасникам бути причетними до наповнення смисло-вольової сфери життєдіяльності соціуму та власної особистості суспільно значущим компонентом творчості.

Вирішуючи *третє* завдання дослідження, ми здійснили апробацію розробленої програми в процесі експериментального навчання студентів-волонтерів технічних спеціальностей на університетському рівні.

Для перевірки можливого позитивного впливу на психологічне благополуччя студентів-учасників тренінгових сесій до початку роботи та після її завершення нами вимірювався загальний рівень їхнього психологічного благополуччя за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (Ryff, 1989). Динаміку середнього значення загального рівня психологічного благополуччя студентів в процесі участі в тренінгових сесіях представлено у наведених нижче результатах дослідження.

Перше оцінювання загального рівня психологічного благополуччя загалом по групі показало, що його середнє значення дорівнює 367,81. Водночас середнє значення рівня психологічного благополуччя у підгрупі студентів-жінок дорівнювало 368,77, а в підгрупі студентів чоловіків – 363,67. Під час заключного оцінювання середнє значення рівня психологічного благополуччя загалом по групі дорівнювало 388,25, в підгрупі студентів-жінок – 388,38, а в підгрупі студентів чоловіків – 387,67.

Як видно з представлених даних, в процесі глибинного психологічного занурення в художні твори вуличного мистецтва патріотичного і національно-ідентичного спрямування відбулась певна позитивна динаміка загального рівня психологічного благополуччя

студентів-учасників тренінгових сесій – 5,55% по групі загалом. Причому зафіксована позитивна динаміка загального рівня психологічного благополуччя в студентів-чоловіків (6,59%) виявилась трохи інтенсивнішою, ніж у студентів-жінок (5,31%).

На завершення важливо зазначити, що застосування технології Artful Thinking для підтримки психологічного благополуччя учнів і студентів показало позитивну динаміку окремих його компонентів. Так, досліджуючи вплив залучення до мистецької діяльності на психологічне благополуччя студентів китайських університетів, Yan Zhang (2025) дійшов висновку, що мистецька діяльність має вирішальне значення для розвитку самосвідомості, емоційного інтелекту, впевненості, здібностей до вирішення проблем, творчого мислення та усвідомленості. Водночас Yan Zhang (2025) підкреслює необхідність пріоритезації та пропаганди інтеграції мистецтва в навчальну програму для покращення загального психологічного благополуччя молоді та її когнітивного розвитку. Вивчаючи інтеграцію художнього мислення як інноваційного підходу до розвитку навичок критичного мислення, турецькі дослідники M. Şenel & B. Döş (2024) отримали результати щодо того, що навчання за технологією Artful Thinking позитивно вплинуло на сприйняття мистецтва студентами, а також що завдяки цій програмі покращилися їхні когнітивні здібності та здатність до вербалізації. Описані результати свідчать про доцільність застосування технології Artful Thinking для підтримки психологічного благополуччя та особистісного розвитку учнів і студентів.

Висновки.

1. Представлена у статті авторська програма підтримки психологічного благополуччя студентів технічних спеціальностей ґрунтується на поєднанні сучасних міждисциплінарних підходів: концепції втіленої естетики, яка розглядає сприйняття мистецтва як цілісний тілесно-емоційно-когнітивний процес та технології Artful Thinking, що надає структуровані інструменти для роботи з мистецтвом.

2. Програма підтримки передбачає проведення чотирьох тренінгових сесій, структура яких складається з чотирьох взаємопов'язаних етапів, які забезпечують поступове занурення: від індукції та створення безпечного простору через структурований аналіз твору до групової дискусії та рефлексії. Ключовим елементом програми є використання глибинного занурення в твори сучасного патріотичного вуличного мистецтва (мурали), яке виступає потужним стимулом для емоційного залучення, рефлексії та групової динаміки.

3. Апробація розробленої програми здійснювалася під час чотирьох тренінгових сесій, кожна з яких була присвячена глибинному зануренню в конкретні твори українського та іноземного вуличного мистецтва патріотичної та національно орієнтованої тематики. У процесі реалізації програми підтримки була виявлена позитивна динаміка загального рівня психологічного благополуччя студентів технічних спеціальностей, які брали участь в тренінгових сесіях, що свідчить про потенціал програми як інструмента психологічної підтримки.

Наведені висновки вказують на практичну цінність розробленої програми для системи вищої освіти в умовах подолання наслідків воєнного часу.

Перспективи подальших досліджень полягають у ґрунтовному дослідженні впливу глибинного психологічного занурення в твори вуличного мистецтва на динаміку окремих параметрів психологічного благополуччя студентів технічного університету.

Література

1. Аветисян, А. (2018). Феноменологічне дослідження візуального досвіду: погляд художника (за творами Мориса Мерло-Понті). *Філософська думка*, (1).
2. Бородій, А. (2022). Нейрофеноменологія Франциско Варели. *Науково-теоретичний альманах Грані*, 25(3), 30-35. <https://doi.org/10.15421/172233>
3. Винославська, О., & Кудряков, О. (2024). Вплив патріотичних творів стріт-арту на психологічне благополуччя українських студентів під час війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 32(2), 16–24. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.2>
4. Бородіна, Д. Л. (2014). Концепція соціального конструювання реальності П. Бергера і Т. Лукмана як інтерпретаційна схема дослідження іміджу міста. *Соціологія*, (10), 114.

5. Буданова, О. (2021). Онлайн фокусовані групові інтерв'ю: нові старі методи якісних досліджень. *IV Конгрес САУ Трансформація соціальних інститутів в інформаційному суспільстві: тези доп.*, Харків 28–29 жовт., (С. 340–341). https://sau.in.ua/app/uploads/2021/10/theses_iv_congress_sau.pdf
6. Волинець, Н. В. (2019). *Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності*. Видавництво НАДПСУ, 620. <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/2446>
7. Василюшина, Т. В. (2000). Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування. [Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України].
8. Гірник, А., Гірник, Д. (2009). Метод он-лайн фокус-груп. *Наукові записки*, (97), 24–27. <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/3958>
9. Гоулман, Д. (2018). *Емоційний інтелект, книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним*. Віват.
10. Крішевська, Л. (2011). Сьюзен Лангер про символ як основу пізнання. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*, 1(1), 219–225. <https://fip.dp.ua/index.php/FIP/article/view/542>
11. Мараховська, Н. В. (2022). Інтеграція арт-педагогіки в процес викладання навчальних дисциплін: технологія «Artful Thinking». *Інноваційні практики наукової освіти*, 638–641. Інститут обдарованої дитини НАПН України.
12. Мараховська, Н. В. (2016). Проведення арт-терапевтичного тренінгу як способу розвитку професійного самопізнання майбутніх психологів. *Молодий вчений*, (1), 78–81.
13. Мараховська, Н. (2024). Арт-педагогічні методи у створенні інклюзивного освітнього середовища та навчанні іноземних мов. *Актуальні проблеми науки та освіти*, 319–322. МДУ.
14. Матюх, Т. (2015). Емпатійні витоки створення та сприйняття художнього образу. *Гуманітарний часопис*, (1), 74–80.
15. Олійник, О. (2022). Онлайн фокус-групи: особливості організації та проведення. *Соціологічні студії*, 1(20), 32–40. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2022-01-32-40>
16. Олійник, О. (2020). Можливості та обмеження методу онлайн фокус-груп. *Проблеми розвитку соціологічної теорії: Концептуальні стратегії дослідження соціальних наслідків пандемії COVID-19: матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конф.* (С. 76–77). Наукова столиця. <https://sociology.knu.ua/sites/default/files/newsfiles/2020-issuesinthedevelopmentofsociologicaltheory-proceedings.pdf>
17. Скальська, Д. (2019). Візуальне мислення у видовій специфіці мистецтв. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 24(2). <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/24.176796>
18. Project Zero (1967). *Artful Thinking*. Harvard Graduate School of Education. <https://pz.harvard.edu/projects/artful-thinking>
19. Borochoff, E. (2022). Differences between traditional and online focus groups. <https://blog.remesh.ai/should-you-use-online-focus-groups>.
20. Fellous, N., & Isserow, J. (2016). The art of connecting: an exploration of art-based attunement in art psychotherapy. *Art Therapy OnLine*, 7 (1).
21. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
22. Şenel, Mustafa, & Döş, Bülent. (2024). Exploring the Integration of Artful Thinking as an Innovative Approach to Foster Critical Thinking Skills. *International Journal of Modern Education Studies*, (8), 24–48. <https://doi.org/10.51383/ijonmes.2024.361>
23. Zhang, Yan. (2025). Impact of arts activities on psychological well-being: Emotional intelligence as mediator and perceived stress as moderator. *Acta Psychologica*, 254, 104865. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104865>

References

1. Avetysyan, A. (2018). Fenomenologichne doslidzhennya vizualnogo dosvidu: poglyad khudozhnyka (za tvoramy Morysa Merlo-Ponti) [Phenomenological study of visual experience: the artists perspective (based on the works of Maurice Merleau-Ponty)]. *Filosofska dumka*, (1). [In Ukrainian]
2. Borodii, A. (2022). Neurofenomenologiya Frantsisko Vareli [Neurophenomenology of Francisco Varela]. *Naukovo-teoretichnii almanakh Grani*, 25(3), 30–35. <https://doi.org/10.15421/172233> [In Ukrainian]
3. Vinoslavskaya, O., & Kudryakov, O. (2024). Vpliv patriotichnikh tvoriv strit-artu na psikhologichne blagopoluchchya ukraïnskikh studentiv pid chas viini [The impact of patriotic street art on psychological well-being of Ukrainian students during the war]. *Organizatsiina psikhologiya. Ekonomichna psikhologiya*, 32(2), 16–24. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.2> [In Ukrainian]
4. Borodina D. L. (2014). Kontseptsia sotsialnogo konstruyuvannya realnosti P. Bergera i T. Lukmana yak interpretatsiina skhema doslidzhennya imidzhu mista [The concept of social construction of reality by P. Berger and T. Luckman as an interpretative scheme for studying the image of the city]. *Sotsiologia*, (10), 114. [In Ukrainian] [In Ukrainian]
5. Budanova, O. (2021). Onlain fokusovani grupovi intervyyu: novi stari metody yakisnykh doslidzhen [Online focus group interviews: new old methods of qualitative research]. *IV Kongres SAU Transformatsia sotsialnykh instytutiv v informatsionomu suspilstvi: tezy dop.*, Kharkiv, 28–29 zhovt., (pp. 340–341). https://sau.in.ua/app/uploads/2021/10/theses_iv_congress_sau.pdf [In Ukrainian]
6. Volinets, N. V. (2019). *Psikhologichni osoblivosti osobistisnogo blagopoluchchya v profesinii sferi zhittiediyalnosti /Psychological features of personal well-being in professional sphere*. Vidavnistvo NADPSU, 620. <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/2446> [In Ukrainian]

7. Vasilishina, T. V (2000). Empatiya yak faktor effektivnosti pedagogichnogo spilkuvannya [Empathy as a factor in effective pedagogical communication]. *Avtoref. dis. kand. psikhol. nauk*. In-t psikhologii im. G.S.Kostyuka APN Ukraïni. [In Ukrainian]
8. Girnik, A., & Girnik, D. (2009). Metod on-lain fokus-grup [Method of online focus groups]. *Naukovi zapiski*, (97), 24–27. <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/3958> [In Ukrainian]
9. Foulman, D. (2018). Emotsiini intelekt, knizhka, yaka zminyue uyavlennya pro te, scho oznachae buti rozumnim [Emotional Intelligence, a book that changes the idea of being intelligent]. *Vivat*. [In Ukrainian]
10. Krishevska, L. (2011). Syuzen Langer pro simvol yak osnovu piznannya [Susan Langer on the symbol as the basis of knowledge]. *Filosofiya ta politologiya v konteksti suchasnoi kulturi*, 1(1), 219–225. <https://fip.dp.ua/index.php/FIP/article/view/542> [In Ukrainian]
11. Marakhovska, N. V. (2022). Integratsiya art-pedagogiki v protses vikladannya navchalnikh distsiplin: tekhnologiya «Artful Thinking» [Integration of art pedagogy into the process of teaching academic disciplines: the technology of "Artful Thinking"]. *Innovatsiini praktiki naukovoï osviti*, 638–641. Institut obdarovanoï ditini NAPN Ukraïni. [In Ukrainian]
12. Marakhovska, N. V. (2016). Provedennya art-terapevtichnogo treningu yak sposobu rozvitku profesiinogo samopiznannya maibutnikh psikhologiv [Art therapy training as a way to develop professional self-knowledge of future psychologists]. *Molodii vchenii*, (1), 78–81. [In Ukrainian]
13. Marakhovska, N. (2024). Art-pedagogichni metodi u stvorenni inklyuzivnogo osvitnogo seredovischa ta navchanni inozemnikh mov [Art-pedagogical methods in creating an inclusive educational environment and teaching foreign languages]. *Aktualni problemi nauki ta osviti*, 319–322. MDU. [In Ukrainian]
14. Matyukh, T. (2015). Empatiini vitoki stvorennya ta spriinyattya khudozhnogo obrazu [Empathic origins of the creation and perception of an artistic image]. *Gumanitarnii chasopis*, (1), 74–80. [In Ukrainian]
15. Oliinik, O. (2022). Onlain fokus-grupi: osoblivosti organizatsii ta provedennya [Online focus groups: organization and conduct]. *Sotsiologichni studii*, 1(20), 32–40. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2022-01-32-40> [In Ukrainian]
16. Oliinik, O. (2020). Mozhlivosti ta obmezheniya metodu onlain fokus-grup [Possibilities and limitations of the online focus group method]. *Problemi rozvitku sotsiologichnoi teorii: Kontseptualni strategii doslidzhennya sotsialnikh naslidkiv pandemii COVID-19: materiali XVII Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (pp. 76–77). Naukova stolitsya. <https://sociology.knu.ua/sites/default/files/newsfiles/2020-issuesinthedevelopmentofsociologicaltheory-proceedings.pdf> [In Ukrainian]
17. Ckalska, D. (2019). Vizualne mislennya u vidovii spetsifitsi mistetstv [Visual thinking in visual arts]. *Aktualni pitannya humanitarnikh nauk*, 24(2). Drogobitskii Derzhavnii Pedagogichnii Universitet. <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/24.176796> [In Ukrainian]
18. Project Zero (1967). *Artful Thinking*. Harvard Graduate School of Education. <https://pz.harvard.edu/projects/artful-thinking>
19. Borochoff, E. (2022). Differences between traditional and online focus groups. <https://blog.remesh.ai/should-you-use-online-focus-groups>.
20. Fellous, N., & Isserow, J. (2016). The art of connecting: an exploration of art-based attunement in art psychotherapy. *Art Therapy OnLine*, 7 (1)
21. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
22. Şenel, Mustafa, & Döş, Bülent. (2024). Exploring the Integration of Artful Thinking as an Innovative Approach to Foster Critical Thinking Skills. *International Journal of Modern Education Studies*, (8). 24–48. <https://doi.org/10.51383/ijonmes.2024.361>
23. Zhang, Yan. (2025). Impact of arts activities on psychological well-being: Emotional intelligence as mediator and perceived stress as moderator. *Acta Psychologica*, 254, 104865. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104865>

Відомості про автора

Кудряков Олексій Геннадійович, аспірант кафедри психології і педагогіки, Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського, м. Київ, Україна.

Kudriakov, Oleksii, PhD Student, Psychology and Pedagogy Department, Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-1581-9040>

E-mail: o.kudriakov@gmail.com

Отримано 6 листопада 2025 р.
Рецензовано 10 листопада 2025 р.
Прийнято 19 листопада 2025 р.