

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2025-1.20>

Вікторія НАЗАРЕВИЧ

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри вікової та педагогічної психології,
Рівненський державний гуманітарний університет
nazarevich.v@gmail.com

ORCID: 0000-0002-0111-7070

Марина БРИЛЬ

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології, педагогіки та філософії,
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського;
директорка,
Державний науково-методичний центр змісту культурно-мистецької освіти
mbryl73@gmail.com

ORCID: 0000-0003-1116-5823

Ольга ЛІТВИНОВА

кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри психології, педагогіки та філософії,
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
litvinova1992@gmail.com

ORCID: 0000-0001-5261-6358

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ІГРОТЕРАПІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ ОБРАЗУ ПОЛЯРНОГО ВЕДМЕДЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Анотація. *Мета* статті полягає в дослідженні впливу ігрових практик із використанням образу полярного ведмеда на формування резильєнтності в дітей і дорослих, а також визначення ефективності копінг-стратегій, заснованих на цьому образі, в подоланні стресу та розвитку емоційної стабільності. **Методологія** дослідження ґрунтується на комплексі різноманітних методів, як-от: теоретичні (аналіз, синтез, зіставлення, порівняння та узагальнення), зокрема метод класифікації, завдяки якому розподілялися вербальні дані з анкет; емпіричні: опитування у вигляді розробленої авторської анкети з 5 розділів, яку було створено за допомогою Google-форми для отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів; методи оброблення даних: підрахунок кількісних проявів, порівняння процентних співвідношень, виявлення числових ієрархій, контент-аналіз; інтерпретаційні: структурний метод для встановлення структурних зв'язків. **Наукова новизна** полягає у виявленні можливості використання різних копінг-стратегій за допомогою образу полярного ведмеда в процесі формування резильєнтності, дослідження символічної основи для розвитку резильєнтності, що є корисним для використання в психологічних практиках та ігротерапії. Досліджено застосування образу полярного ведмеда в ігротерапії як символу стійкості та підтримки для розвитку резильєнтності в дітей і дорослих. **Висновки.** Проведено аналіз асоціацій, які викликає образ полярного ведмеда, а також їх вплив на емоційний стан, адаптацію до стресових ситуацій та здатність долати труднощі. Описано особливості побудови копінг-стратегій через ігрові практики із залученням символу полярного ведмеда. Особливу увагу приділено формуванню позитивних поведінкових патернів і зміцненню психологічної стійкості через інтеграцію символу в терапевтичні процеси. Описано ризики, які треба враховувати практичному психологу, який залучає символ полярного ведмеда в роботу з дітьми і дорослими.

Ключові слова: ігротерапія, копінг-стратегії, методика «Полярний ведмедик», резильєнтність, терапія плюшевим ведмедиком.

Victoria NAZAREVYCH

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Developmental and Educational Psychology
Rivne State University of the Humanities
nazarevich.v@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0111-7070*

Maryna BRYL

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology, Pedagogy and Philosophy,
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University;
Director,
State Scientific and Methodological Center for the Content of Cultural and Artistic Education
mbryl73@gmail.com
ORCID: 0000-0003-1116-5823*

Olga LITVINOVA

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology, Pedagogy and Philosophy
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University
litvinova1992@gmail.com
ORCID: 0000-0001-5261-6358*

COPING STRATEGIES IN PLAY THERAPY USING THE IMAGE OF A POLAR BEAR IN THE PROCESS OF BUILDING RESILIENCE

Abstract. *The purpose* of the article is to study the impact of play practices with the image of a polar bear on the formation of resilience in children and adults, as well as to determine the effectiveness of coping strategies based on this image in overcoming stress and developing emotional stability. The research **methodology** is based on a complex of various methods: theoretical (analysis, synthesis, comparison, comparison and generalization), in particular the classification method, due to which verbal data from the questionnaires were arranged; empirical: a authors developed and presented in Google form survey with 5 sections to obtain information through written responses from respondents; data processing methods: counting quantitative manifestations, comparing percentages, identifying numerical hierarchies, content analysis; interpretative: a structural method for establishing structural connections. The **scientific novelty** lies in identifying the possibility of applying various coping strategies using the image of a polar bear in the process of developing/building resilience, studying the symbolic basis for the development of resilience, which is useful for psychological practices and play therapy. The use of the image of a polar bear in play therapy as a symbol of resilience and support for the development of resilience in children and adults was studied. **Conclusions.** An analysis of the associations caused by the image of a polar bear was conducted, as well as their impact on the emotional state, adaptation to stressful situations and the ability to overcome challenges. The features of building coping strategies through play practices involving the symbol of a polar bear are described. Special attention is paid to the formation of positive behavioral patterns and strengthening psychological resilience through the integration of the symbol into therapeutic processes. The risks that a practical psychologist who involves the symbol of a polar bear in work with children and adults are described.

Key words: *play therapy, coping strategies, Polar Bear technique, resilience, teddy bear therapy.*

Постановка проблеми. Проблема пошуку копінг-стратегій у контексті проблеми вивчення аспектів забезпечення психологічного здоров'я не втрачає своєї актуальності, спонукаючи спеціалістів допоміжних професій шукати оригінальні способи та образи, які можуть стати опорою для його відновлення та підтримки. Протягом останніх трьох років, які почалися від повномасштабного вторгнення військ РФ на територію

України, серед психологів нашої країни значно виріс інтерес до використання образу, знаку, символу в індивідуальній консультативній та груповій роботі з дітьми і дорослими. Така особлива підтримка потрібна людям різних вікових категорій, соціальних статусів, бо в символі, як в узагальненому коді, зашифровуються сенси, смисли та цінності, які мають важливе значення для людини, несуть для неї концентрований зміст,

який швидко усвідомлюється і стає основою для вчинку та діяльності. Цю ідею в Україні нині реалізують у волонтерському проєкті «Кімната терапії іграшкою» (Toy Therapy Room), який об'єднав психологів у темі впровадження ігрових практик терапії іграшкою. Проєкт було запроваджено за ініціативи Вікторії Назаревич з метою мінімізації травматичного досвіду в дітей та дорослих методами лялько- та ігротерапії під час запровадженого воєнного стану в Україні. Він передбачає використання реабілітаційними або арт-центрами роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), іншими залученими до проєкту психологами формату постійної робочої кімнати як особливого ігрового терапевтичного простору, діяльність в якому здійснюється із супроводом спеціалістів-психологів. За 3 роки реалізації проєкту було створено більше 70 кімнат, в яких і дотепер упроваджується метод терапії іграшкою [7]. Крім арттерапевтичного цілющого простору кімнат терапії іграшкою, створився й простір односторонніх, які шукають ефективні способи формування резильєнтності та підтримки ментального здоров'я засобами ігрової терапії. Зважаючи на це, різні методичні інструменти, які були апробовані та показали свої ефективні результати на практиці, можуть бути потрібні для такої роботи багатьом спеціалістам.

Аналіз джерел та останніх досліджень.

У науковому дискурсі останнім часом з'являється багато інформації, присвяченої вивченню резильєнтності [3; 5; 8]. Як зазначають Є. Потапчук та О. Поліщук, «серед цілої низки способів та засобів розвитку резильєнтності ефективними є: розвиток життєвих цілей та основних копінг-стратегій, поліпшення соціальної комунікації та взаємодії, розвиток когнітивних навичок, створення власної моделі резильєнтності та її втілення в життя». Автори пропонують покрокову модель, що включає чотири етапи: виявлення позитивних аспектів; розроблення власного концепту резильєнтності; реалізація в життя особистої моделі резильєнтності; практика резильєнтності [8, с. 51].

Отже, формування навичок резильєнтності має велике значення, особливо в роботі з травмою. Такою практикою може стати застосування ігрової терапії в корекційній роботі. На думку С. Литвиненко, «в оцінюванні ефективності ігротерапії враховуються всі аспекти терапевтичного процесу. Кожна ситуація обіймає низку

складників: пацієнт зі своєю проблемою, психолог з його терапевтичним стилем і техніками, фактор часу. Практичний досвід засвідчує, що жоден із методів не є однаково ефективним для кожної людини. Різні люди потребують різних терапевтичних підходів» [6, с. 41]. Науковець зазначає, що практики, залежно від своєї підготовки, можуть по-різному розв'язувати наявні проблеми, головним тут стає «установка на глибоку і всезагальну віру в здатність дитини до конструктивного управління власною діяльністю та власним розвитком» [6, с. 42]. У цьому контексті цінним стає розроблення різних інструментів та методик, які можуть бути ефективними в роботі психологів, ігротерапевтів. Цінним напрямом, зокрема, є концепція Teddy Bear Therapy (ТБТ, терапія плюшевим ведмедиком), яка досить активно застосовується в психотерапії, поєднуючи її принципи з методиками ігрової терапії, котрі пропонують трансформаційний простір для дослідження, вираження та вирішення емоційних проблем [11], а значить, і для пошуку копінг-стратегій.

Символ – елемент культури людства. О. Бичков'як підкреслює: «Значення символів вказує на значущість, цінність цих явищ як для окремої людини <...>, так і для малих і великих груп людей, народів, держави, людства загалом. Повсякденне життя людини наповнене символами і знаками, які регулюють її поведінку, щось дозволяючи чи забороняючи, уособлюючи і наповнюючи змістом. У символах і знаках виявляється як зовнішнє «Я» людини, так і внутрішнє, несвідоме, дане їй від природи» [1]. Потужним символом в історії культури людства є ведмідь. Геральдично він є символом для західних країн, міст у Фінляндії, Німеччині, Швейцарії, Іспанії, зустрічається він і на теренах України [2; 4; 9]. Символізм ведмеда (грецькою «арктос») також співвідносять із північчю, з Арктикою (Земля Ведмеда), з полярними сузір'ями Великої та Малої Ведмедиці, із зіркою Арктур у сузір'ї Волопаса, а полярний ведмідь є одним із національних символів у Канаді, Гренландії (Данія), Норвегії (архіпелаг Свальбард). У контексті нашого дослідження і накопиченого досвіду роботи з іграшками в рамках діяльності в Toy Therapy Room ми вирішили розглянути саме образ білого/полярного ведмеда, який виступає символом могутності північної природи, практик виживання в її суворих умовах [10] та може

бути прикладом для вироблення відповідних копінг-стратегій.

Мета статті полягає в дослідженні питання впливу ігрових практик із використанням образу полярного ведмеда на формування резильєнтності в дітей і дорослих, а також визначення ефективності копінг-стратегій, заснованих на цьому образі, в подоланні стресу та розвитку емоційної стабільності.

Завдання статті: визначити символічне значення образу полярного ведмеда в контексті ігротерапії; розробити методики застосування копінг-стратегій із використанням цього образу; дослідити емоційні та поведінкові реакції дітей та дорослих на образ полярного ведмеда в процесі ігротерапії; визначити роль іграшки або символу полярного ведмеда у формуванні резильєнтності, здатності долати стресові ситуації та адаптуватися в несприятливому середовищі, подоланні труднощів фізичного та психологічного характеру.

На нашу думку, такий підхід, спрямований на інтеграцію емоційної підтримки, символізованої образом полярного ведмеда, може бути використаний у процесі психологічного відновлення та розвитку стійкості.

Виклад основного матеріалу. У січні 2025 р. нами було проведено дослідження копінг-стратегій, що можуть допомогти в роботі психолога, який використовує образ полярного ведмеда під час формування резильєнтності.

Нами було опитано групу зі 118 осіб. За віком група була представлена такими категоріями: 7–12 років – 1 особа (0,8%), 13–18 років – 4 особи (3,4%), особи дорослого віку (18+) – 113 осіб (95,8%). За статтю група була переважно жіночою – 110 осіб (93,2%), до неї увійшли лише 8 осіб чоловічої статі (6,8%). Опитування проводилося через анкетування в мережі Інтернет серед цільових груп психологів і викладачів сфери мистецької освіти. Невелика частка відповідей належить підліткам – учням мистецьких шкіл, які виявили бажання приєднатися до опитування.

Загалом на запитання «*Чи асоціюєте ви полярного ведмеда з безпекою? Чому так/ні?*» ми отримали три типи відповідей: «*Так*» – 48 осіб (40,6%); «*Ні*» – 42 особи (35,6%); «*І так, і ні*» – 28 осіб (23,8%).

Серед пояснень відповідей «*Так*» (40,6%), яких за кількістю було дещо більше, зустрічається велика кількість різних прикметників,

які характеризують позитивні, сильні сторони образу полярного ведмеда, а саме – *великий* (відмічається розмір тварини у світі природи, досить часто характеристика), *сильний*, його активна роль у *захисті*, *підкуванні за потомством*, *вмінні виживати в складних умовах*. Також на сприйняття респондентів частково вплинув образ із телеекрану: респонденти пов'язують образ полярного ведмеда з Умкою – широковідомим образом білого ведмедика з однойменного радянського мультиплікаційного фільму, в якому також звучала відома на той час пісня «Колискова Ведмедиці», або таким розкрученим образом став білий ведмідь із культової реклами напою «Coca-Cola». Серед респондентів у поясненні, чому полярний ведмідь пов'язаний з безпекою, зустрічалися також прикметники: *білий (незаплямований)*, *м'який*, *витривалий*, *вміє постояти за себе*, *добрий*, *милий*, *могутній*, *надійний*, *непереможний*, *підтримує*, *розумний*, *самодостатній*. Відповідь «*Ні*» (35,6%) (чому полярний ведмідь не асоціюється з безпекою) переважно у всіх респондентів була пов'язана з поведінкою тварини в живій природі: полярний ведмідь – це хижак (*страшний*, *розумний*, *дикий*, *небезпечний*, *голодний*, *грізний*). Одна відповідь була пов'язана з політичним сприйняттям образу ведмеда: «*символ керівної партії агресивної ворожої держави*». Можна сказати, що дуальність попередніх відповідей відобразилася в поясненнях «*І так, і ні*».

У дослідженні асоціативного ряду, пов'язаного з образом білого полярного ведмеда, з використанням контент-аналізу було отримано дані, які представлені в табл. 1. Для зручності сприйняття з наданих характеристик ми сформуваємо три категорії: *природні мотиви Півночі*, *психологічні та етичні характеристики* та *соціально-культурні характеристики* з кількістю вказаних слів у підтемі для аналізу.

Як можна бачити з таблиці, асоціативні характеристики, які виникали в респондентів, переважно були пов'язані із середовищем перебування полярного ведмеда – природними мотивами Півночі. Найпопулярніші асоціації в цій групі – слова «*білий*», «*Північ*», «*Північний полюс*», «*Північне сяйво / ніч*», «*Арктика*», «*холод*», «*сніг*», «*зима*», «*лід*». Серед психологічних характеристик найчастіше зустрічаються слова: *сила / сильний* та характеристики розміру тварини – *великий / велетенський*; серед соціально-культурних – стійка асоціація з позитивним

Таблиця 1

**Розподіл відповідей респондентів за категоріями сприйняття образу білого
полярного ведмедя**

I. Природні мотиви Півночі – 45%		II. Психологічні, етичні характеристики – 50%		III. Соціально-культурні характеристики – 5%	
46	білий / світлий	34	сила / сильний	10	«Умка»
30	Північ, Північний полюс, північне / полярне сяйво / ніч, Арктика	28	великий / велетень		
23	холод	14	витривалий	2	дитинство
20	сніг / зима	11	пухнастий		
18	лід / крига / льодовик	7	теплый	1	символ керівної партії ворожої держави
по 4	океан / море / крижана вода льодяна безмовність / тиша, сніжна пустеля / початок	6	красивий	по 1	Coca-Cola диво романтика цукерки обійми
по 3	мороз / морозиво сузір'я / зірка / зоряне небо	5	милий, няшний, спокійний		
по 2	риба, хижак, відчуття прохолоди / чистого повітря	по 4	сміливий, м'який, величний		
по 1	стійкий до холоду вимираючий вид лапка з кігтником чорний ніс	по 3	володар / господар гнучкий / вправний граційний, могутній, міцний, чистий		
		по 2	спритний, надійний, вільний, незалежний		
		по 1	небезпечний, суворий, доброта, любов, мудрість, повага, душевність, піклування, повільний		

образом героя-ведмедика мультфільму «Умка», про який ми вже згадували.

Крім асоціацій, наші респонденти визначили спектр емоцій, які викликає в них образ білого полярного ведмедя. На запитання «Які емоції, на вашу думку, може викликати образ полярного ведмедя в дітей чи дорослих?» було отримано різні відповіді, які можна розділити в дві групи: *позитивні та негативні емоції*. Треба зазначити, що загальна кількість та палітра позитивних емоцій, які згадали респонденти, значно яскравіша, ніж палітра негативних емоцій. Серед позитивних емоційних слів представлено 52 слова, а негативних слів налічується 17. Причому найбільш уживаними стали такі позитивні слова (у дужках подано кількість згадувань): захоплення (25), радість (21), позитив (18), зацікавлення, цікавість (17), спокій (12), тепло (10), сила, найсильніший (8), захват (8), надійність (5), здивування, подив (4), інтерес (4), доброта (4), велич (4), впевненість (4), повага (4), ніжність (3), симпатія (3), захист (3), безпека (3), захищеність (2), розчулення (2), друг (2), а також одиничні згадування таких слів, як *бажання погладити чи погодувати,*

беззахисність, благоговіння, винахідливість, витривалість, відважність, відчуття мамини поруч, гармонія, довіра, життєлюбність, затишок, зворушливість, лагідний, любов, милість, милування, натхнення, ностальгія, передчуття свята, сміх, приємний, рівновага, рішучість, розум, розчулення, романтизований образ, співчуття, стійкість, терпіння, турбота, умиротворення, чистота. Як бачимо з наведеного списку, спектр позитивних емоцій досить різнобарвний. Серед негативного переліку зустрічаються такі слова: *страх (18), сум, смуток (7), небезпека (3), холод (2), хвилювання (2), тривога, паніка (2),* по одному згадуванню прийшлося на такі слова, як: *беззахисність, грізний, загроза, збудження, інтрига, маскування, напруження, настороженість, невизначеність, переляк, побоювання, хижак.* Отже, можна зробити висновок, що позитивні емоції, пов'язані з білим полярним ведмедем, представлені більш яскраво та різноманітно.

Наші респонденти також дали відповіді щодо того «Які казки чи історії про полярних ведмедів вам відомі та які сенси з них можна з них винести?» (табл. 2).

Таблиця 2

Казки чи історії про полярних ведмедів та їх «сенси»

Казка, книга, мульт-фільми, фільми	«Сенси»
М/ф «Умка» (1969)	– загубився, шукав маму – найбільш значуща людина; любов, турбота, підтримка, тепло – дбати про себе та інших, слухатися дорослих, дотримуватися правил захист, опора – цікавість, яка приборкує страх, ведмежа-дослідник, розум, інтерес до пригод, досвід, допитливість – співіснування, дружба людини та звіра, взаєморозуміння, згуртування всіх на захист кожного – дбайливе ставлення до природи – мудрість, віра в нову зустріч, планування радості після полярної ночі – краще рідного краю нема
М/ф «Норм та Незламні» (2016), «Ключі від Королівства» (2018), «Велика пригода» (2019), «Сімейні канікули» (2020)	– історії про білого ведмежа Норма та його спритних друзів лемінгів та їх пригоди в Арктиці, сімейні цінності
М/серіал «Бернард» (2005–2008)	– білий ведмідь на ім'я Бернард любить різні пригоди та подорожі, постійно потрапляє в неприємності, йому фатально не щастить і будь-яка справа, за яку він береться, перетворюється на непереборне загрозливе випробування, чорний гумор
К/ф «Золотий компас» (2007)	– розповідає про початок пригод незвичайної дівчинки Ліри Белаква у світі, де відьми правлять небесами Півночі, де білі ведмеді – найвідважніші воїни
Документальні фільми	– учать поважати природу, її закони і не порушувати кордони життя цих тварин, аби не зашкодити ні їм, ні собі
Ч. Петреску «Фрам, білий ведмідь» (1931)	– історія мудрого й доброго білого ведмеда на ім'я Фрам, який багато років виступав у цирку та згодом опинився серед крижаних просторів Арктики на волі. Це його привело до нових пригод і подій. Урок: розраховувати на свої сили
Л.Ф. Баум «Король білих ведмедів» (1901)	– щира гідність та відвага залежать не від зовнішнього вигляду, а йдуть глибоко зсередини, вихваляння та порожні загрози – слабка зброя в справжній битві
К. Вітгерс «Ведмежа книга» (2019)	– розповідь про всі 8 видів ведмедів, зокрема про білого ведмеда (енциклопедія)
Авторська казка «Казка про білого ведмеда та пінгвіна»	– дружба не має кордонів (пінгвін та білий ведмідь живуть на різних полюсах), і навіть якщо люди абсолютно різні, в них усе одно будуть спільні теми, або якщо людина виглядає суворою та недружелюбною, це ще не означає, що всередині не ховається маленька лагідна істота, що прагне розуміння та турботи
Казки народів Півночі	– полярний ведмідь – це символ духу Півночі, сили, мужності та справедливості
Окремі історії (прикладі):	– казка ведмеда, що знайшов камінець, який виконував усі бажання та закривав потреби: спочатку ведмідь вирішив усі свої потреби, а потім подумав про своїх близьких, які теж мають потреби і вирішив допомогти. Під час того, як він допомагав іншим, камінчик починав світитися яскравіше історія про вірність і дружбу білого ведмеда і людини в Берлінському зоопарку казка про білих ведмедів Мішу і Рішу, які долали негаразди разом

Найбільше респондентів – 77 (65%) пригадали позитивно закарбований у свідомості образ ведмедика Умки, описуючи різні «уроки», які виходять із сюжету. Усі вони пов'язані з етичними цінностями, когнітивними та емоційними потребами. Незважаючи на те, що фільм було знято в 1969 р., можна передбачити, що більшість респондентів тоді або пізніше в радянські часи були дітьми та в їхній емоційній пам'яті закарбувався позитивний, добрий образ білого ведмедика. Саме такий образ представлено і в книгах румунського письменника Ч. Петреску «Фрам,

білий ведмідь», американського письменника Л.Ф. Баума «Король білих ведмедів» та в казках народів Півночі. Частка респондентів згадувала персонажів-ведмедиків із сучасних західних мультиплікаційних фільмів (необов'язково позитивних у своїй поведінці): Норма, Бернарда або бойового ведмеда Лірі з фільму «Золотий компас» тощо. Або у відповідях на це запитання були оригінальні приклади з власного досвіду: про випадок прив'язаності людини і тварини, пов'язаний з ведмедем із Берлінського зоопарку; приклади з авторських казок або в контексті

негативно забарвленого образу у зв'язку з неетичною поведінкою російських будівельників на Півночі та поранення білого ведмеда (випадок описано в ЗМІ у 2015 р.).

Наступний блок запитань був пов'язаний із впливом умовної іграшки «Полярний ведмідь». На запитання *«Чи може іграшка полярний ведмідь допомогти дитині або дорослому справлятися зі стресом?»* 85 опитаних респондентів (72 %) підтвердили гіпотезу щодо такого потенціалу. Причинами найчастіше називали: *білий колір, тактильні особливості м'якого та теплового хутра, характеристики – спокою, впевненості, витривалості та захисту*. Деякі респонденти наводили приклади щодо спостережень за реакціями на подібні іграшки: *«...на занятті дитина з РАС у стані перевантаження, нервового збудження завжди бере до рук білого ведмедика. Через деякий час заспокоюється»*, *«...білий ведмідь білого забарвлення – це простір для польоту фантазії та уяви людини»*, *«...у сина була гумова іграшка білого ведмеда із маленькими кульками всередині»*, *«полярний ведмідь уособлює стійкість*

і адаптацію... Його природна поведінка та середовище проживання є чудовою метафорою для розвитку психологічної стійкості». Тільки 2 респонденти категорично зазначили, що таке використання може бути вкрай небезпечним, тому що побудовано на міфологічному мисленні, а не на реальному сприйнятті такої небезпечної тварини, як полярний ведмідь, убачаючи ризики його використання.

Розробляючи анкету, ми відштовхувалися від думки, що образ полярного ведмеда, який асоціюється з виживанням в суворих арктичних умовах, може стати потужною метафорою для розвитку резильєнтності. Отже, ми спробували узагальнити якості образу полярного ведмеда, зіставити їх з якостями людини та, відповідно, інтегрувати в особистісні резильєнтні риси. Таке узагальнення представлено в табл. 3.

На запитання *«Уявіть, що дитина отримала іграшку – полярного ведмеда. Які позитивні зміни в поведінці або емоційному стані ви очікуєте побачити?»* найбільш очікуваними реакціями стали: *радість (41), спокій (20),*

Таблиця 3

Якості полярного ведмеда, які можна інтегрувати в особистість резильєнтної людини

Образ полярного ведмеда	Якості людини	Якості резильєнтної людини
Здатний долати тривалі періоди голоду, виживаючи в умовах, де ресурси обмежені	Стійкість і витривалість	Вміння витримувати стресові виклики, тривалі складнощі, зберігати внутрішній баланс
Адаптується до мінливих умов Арктики – льодовиків, танення снігу, пошуку їжі	Адаптивність	Здатність швидко пристосовуватися до змін у житті, знаходити нові способи розв'язання проблем
Полноє і виживає самотужки, спираючись на власні сили	Самостійність і впевненість	Здатність приймати самостійні рішення, довіряти власним силам і вмінням
Наполегливо шукає їжу, долаючи величезні відстані, не здається перед труднощами	Цілеспрямованість	Ставить перед собою мету і не відступає, навіть у складних ситуаціях
Планує полювання, використовуючи лід і воду, щоб ефективно захопити здобич	Здатність до стратегічного мислення	Вміє аналізувати ситуацію, мислити стратегічно й вибирати найефективніші способи розв'язання проблем
Може годинами спокійно чекати, підстерігаючи здобич біля ополонки	Спокій та терплячість	Вміння залишатися спокійним у стресових ситуаціях, проявляти терпіння і зважено діяти
Використовує свої ресурси максимально ефективно: накопичений жир, хутро для тепла, гострий нюх для пошуку їжі	Ресурсність	Здатність знаходити й ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси (емоційні, інтелектуальні, соціальні)
Ведмедиця піклується про своїх дитинчат, навчаючи їх виживати в екстремальних умовах	Турботливість і відповідальність	Вміння підтримувати інших, брати відповідальність за себе й близьких
Ведмідь володіє фізичною силою, але діє обережно й гнучко в складних умовах	Сила і гнучкість	Поєднання внутрішньої сили з гнучкістю мислення, що дозволяє знаходити оптимальні рішення, навіть у складних обставинах
У періоди голоду знижує свою активність, економлячи сили	Здатність зберігати енергію	Вміння розподіляти ресурси, уникати емоційного чи фізичного вигорання

обійми (19), впевненість (18), захист (15), друг (15), посмішка (14), сила (11), зменшення тривожності (8), сон (7). Інші зміни в поведінці вказані за діапазоном 1–5 виборів. Отже, це підтверджує раніше описані дані про більшість позитивних емоцій, який викликає образ полярного ведмеда.

Цікавими в контексті методичного впровадження стали відповіді на запитання: «*Чи могли би ви використовувати полярного ведмеда як символ стійкості в арттерапії або ігротерапії? Якщо так, поділіться прикладами*». «Так» на нього відповіли 98 респондентів, однозначно «Ні» – 20. У тих, хто не бачить полярного ведмеда в такій роботі, були «*політичні сумніви*» та сумніви, пов'язані із зовнішніми особливостями образу – найбільша тварина-хижак, відсутність досвіду такої роботи та нерозуміння її сенсів. Більшість учасників запропонувала значну кількість ігрових та арттерапевтичних методів, які можна використати в посиленні метафори полярного ведмеда як метафори стійкості. Наведемо декілька відповідей учасників із прикладами *арттерапевтичних прийомів*, що мають прикладний характер:

– *терапія іграшкою*: Теддітерапія, створення іграшки самостійно з витривалих та міцних за фактурою матеріалів;

– *гра, театр*: відтворення ситуацій по ролях, в яких ведмідь долає труднощі, програвання ролі ведмеда і тих, хто з ним зустрівся, створення костюмів (масок) білого ведмеда, уявлення себе ведмедем, який долає перешкоди (наприклад, успішне проходження крижаного лабіринту), що допомагає будувати впевненість у власних силах;

– *руханки*: виконання моторної програми на крижинках (наприклад, велика крижинка – хлопнути, маленька – присісти); їжа для ведмеда (наприклад, збирання на швидкість веганського «меню» для ведмеда); будівництва «печери захисту», кидання сніжками; рухливі вправи для впевненого стояння на своїх ногах – полярний ведмідь може бути використаний як фігура, що долає шлях через заметіль, кригу (додатково використання запитань: Що допомагає йому на цьому шляху? Що би ви хотіли взяти в цього ведмедика?);

– *малювання, колажування, аплікація*: наприклад, використання білого кольору як початку, який веде до «народження» кольорових

бажань; намалювати светр, подарунок для полярного ведмеда; малювання ведмеда, який долає бурю, або створення скульптури, що символізує стійкість у складних життєвих обставинах; створення колажу «Крижаний світ стійкості», в якому через образи полярного ведмеда, криги та північного саява можна навчитися візуалізувати складнощі життя як «холодного світу», в якому можна проявляти силу та адаптуватися; артрефлексії на тему виживання: виживає в довгій полярній ночі, спостерігаючи за полярним саявом – створити полярне саяво власного проживання складних ситуацій (можна в техніці ґратаж); виживати під час снігових буревіїв – створити із цеглинок-крижинок фортецю власної стійкості, впевненості, захисту; подолати великі відстані – створити шлях (по слідах) виходу зі складних ситуацій з огляду на свої сильні сторони;

– *казкотерапія, сторітелінг*: наприклад, *гра «Заверши історію»*: початок історії надає психолог/викладач, а продовження її вигадує дитина – як ведмедик вдалося вистояти, подолати страх, або це може бути історія про друга-захисника, або ведмедика «до» та ведмедика «після», або казка про полярного героя (про подолання героєм власних труднощів та/або про допомогу іншим звірям); *мономіф «Шлях героя»*, «*Крижані пригоди ведмедика*»: запропонувати історію про те, як полярний ведмідь потрапив у сильну завірюху, але його міцні лапи, пильний погляд та віра в себе допомогли йому знайти дорогу додому; *гра «Арктична мандрівка»*: можна малювати «станції», на яких ведмідь зупиняється, щоб набратися сил, поїсти, отримати пораду від пінгвінів, подивитись на полярну зірку, помріяти про бажане майбутнє і тоді з новими силами продовжити свій шлях додому, а потім розповісти історію про таку подорож; *гра «Казка про білого ведмедика»*: з білої глини виліпити або з бавовни/вати сформувати іграшку білого ведмеда; на білому аркуші намалювати простим олівцем білого ведмеда, а потім вигадати йому фон, що його оточує, або вирізати його фігурку і зробити колаж; *гра «Ведмежа мапа»*: малювання карти Арктики з позначенням місць, де ведмідь знаходить їжу та безпеку (це вчить розпізнавати життєві ресурси); *гра «Ведмідь-захисник»*: дитина грає роль сильного ведмеда, який захищає молодших ведмежат від небезпек; *гра*

«Що відчуває ведмедик»: учасники гри отримують м'яку іграшку ведмедика та описують його почуття, страхи, друзів на цей момент; *гра «Коло довіри ведмедика»:* діти малюють декілька кіл, у центральному колі малюють ведмедика і в межі інших кіл вписують людей, яких ставлять на перший план і більше довіряють, потім – тих, хто на другому плані; можна малювати персонажів із мультфільмів, а потім описувати, кому більше довіряє ведмедик і називати декілька рис, чому саме ведмедик їм довіряє.

Цікавими були ідеї, які запропонували викладачі мистецьких шкіл, які брали участь в опитуванні, бо їх пропозиції бути пов'язані з педагогічними ситуаціями сенсорного, мотиваційного, заохочувального плану. Наприклад, пропонувалося включити образ ведмедя для вивчення техніки Меллера під час опанування гри на ударних, вивчення прийому «маркато» – потужних акцентів в артикуляційній інтерпретації виконання музичного твору; використовувати іграшку полярного ведмедя як помічника на уроці, через якого пояснювати новий матеріал або як ведмедя-глядача/слухача учнівського виконання твору, або за його допомогою надавати оцінку роботі учня на уроці. Також, як зазначали респонденти, можна звертатися до образу полярного ведмедя під час музично-терапевтичних занять, наприклад під час гри в низькому регістрі, впевнено та гучно, створюючи мелодію, яка подобається дитині, та допомагає боротися зі страхом або агресією.

У блоці запитань для психологів також було подібне запитання: *«Які ігрові практики з використанням полярного ведмедя ви могли б запропонувати?»*, на яке більшість з учасників відповіли позитивно, пропонуючи казкотерапію, рольові ігри, зокрема командні, пальчиковий театр, арттерапію – малювання, ліплення, створення аплікацій, колажів, музикотерапію, зокрема вокалотерапію, рухливі ігри, руханки, танці, терапію іграшкою, піскову терапію, медитації, дихальні техніки, практики емоційної взаємодії, тактильні вправи, обійми.

Також респондентам було запропоновано назвати інші символи резильєнтності (до аналізу бралися згадування більше ніж двох разів). Ними стали: *пес, собака, хаскі (19), лев (10), птах Фенікс (9), черепаха (8), слон (7), пінгвін, вовк – по 6, дуб (5), дерево, верблюд, бамбук, сонце, вода, лід, кіт, гора, скеля – по 4, їжачок, дельфін,*

ворон, змія, панда, метелик – по 3, сова, акула, жираф, лелека, миша, орел, хвиля, якір, тигр – по 2. Серед символів найбільше зустрічаються тварини, найчастіше – *собака, лев, черепаха, слон.* Серед «неживої» природи – це *міфічний птах Фенікс* (відомий у культурі символ відновлення). Також респонденти навели багато різних прикладів природних об'єктів, які символізують силу та міцність: *дуб, дерево, бамбук, вода, хвиля, якір, гора, скеля.*

Головна мета дослідження була не тільки у виявленні копінг-стратегій для формування резильєнтності в кризових ситуаціях, а й завдяки інсайтам, рефлексіям, досвіду учасників опитування – проведення своєрідного «мозкового штурму» щодо можливих способів її формування для методичного узагальнення. Тому окремий блок запитань, звернений до психологів, виявив найбільш цікаві ідеї/мотиви формування резильєнтності в кризові періоди, а саме:

1) *робота з білим кольором* – початок, чистота, маскування;

2) *аналіз способу життя, суворих умов та необхідних якостей* – адаптації, сили, стійкості, спокою, волі, витривалості, витримки, впевненості, надії, які необхідні тварині для виживання та, відповідно, можуть використовуватися людиною як приклад, навіть коли треба зберігати ресурси;

3) *тема самотності та самотійності, сили духу*, використання власних внутрішніх сил як ресурсу виживання для подолання кризи, віра у власні сили, оптимізм, підвищення самооцінки;

4) *тема друга, великого захисника, янгола-охоронця та, навпаки, доглядальника за ведмедем;*

5) *фізична активність* – бігати, плавати, пірнати: активні вправи для попередження стресу, повернення до активного життя, відчуття себе володарем свого життя та своєї території, право захищати себе та свою домівку, бути хитрим, сильним та розумним;

6) *тема родини та піклування в ній за її членами.*

Отже, резильєнтність як здатність адаптуватися до змін і долати стрес є ключовим компонентом психологічного благополуччя. Тому образ полярного ведмедя як символу може допомагати: перенести стійкість на особистісний рівень, де учасник терапевтичного впливу

може спроектувати на себе якості ведмеда, розвиваючи власну внутрішню силу і впевненість; стимулюючи позитивне мислення, в якому образ полярного ведмеда створює відчуття захисту, знижуючи страхи та тривогу, розвиваючи адаптивність.

З огляду на результати проведеного дослідження було запропоновано модель взаємодії з образом полярного ведмеда під час формування резильєнтності – табл. 4.

Ця методика, інтегрована в п'ятикрокову модель ігротерапії, сприяє формуванню

в дітей і дорослих відчуття впевненості, стійкості й здатності долати труднощі через образ полярного ведмеда як символу сили й турботи. У роботі з клієнтами ми також пропонуємо використання самодіагностики проявів резильєнтності «Полярний ведмедик» за таким алгоритмом.

Опис: методику «Полярний ведмедик» розроблено для оцінювання рівня резильєнтності (психологічної стійкості) через символічну роботу з образом полярного ведмеда. Полярний ведмідь виступає як метафора стійкості,

Таблиця 4

Етапи інтегративної ігротерапії з образом полярного ведмеда в процесі формування резильєнтності

Назва етапу	Мета етапу	Методичні рекомендації	Результат
1. Включення в інтервенцію з іграшкою	Створити комфортне та безпечне середовище, яке сприятиме довірі дитини до терапевта й образу полярного ведмеда	Підготовка простору: кімната оформлюється так, щоб відображати середовище полярного ведмеда: наприклад, додати ілюстрації снігу, айсбергів або самих ведмедів. Ознайомлення з образом: психолог розповідає історію про полярного ведмеда як символ стійкості, що долає життєві труднощі в суворих умовах. Запитання для залучення дитини: Що ти знаєш про полярного ведмеда? Як ти думаєш, чому він сильний?	Залучити дитину до роботи через символізм полярного ведмеда, створивши умови для емоційної безпеки
2. Вибір терапевтичної іграшки	Дитина вибирає іграшку – полярного ведмеда, яка стає ключовим інструментом у терапевтичній взаємодії	Різноманітність іграшок: запропонуйте кілька варіантів полярних ведмедів різних розмірів і матеріалів, з різним «характером» (м'який, пухнастий, серйозний). Аналіз вибору – запитуйте: «Чому ти вибрав саме цього ведмеда?», «Як він може тобі допомогти?». Дозвіл змінювати вибір: дитина може замінити іграшку чи вибрати додаткового ведмеда, що допоможе підсилити відчуття контролю	Встановлення емоційного зв'язку з іграшкою як символом підтримки
3. Запуск іграшки	Полярний ведмідь стає активним учасником терапевтичного процесу, допомагаючи дитині моделювати копінг-стратегії	Інтерактивна розмова: «Що може зробити полярний ведмідь, коли тобі сумно чи страшно?» Рольова гра: розіграйте ситуації, де полярний ведмідь допомагає долати страхи чи труднощі. Індивідуалізація: адаптуйте функцію ведмеда до потреб дитини (наприклад, він «захищає», «заспокоює»)	Використання ведмеда для створення сценаріїв подолання стресу й емоційної підтримки
4. Закріплення копінг-стратегії	Дитина через творчість закріплює нові адаптивні стратегії, вивчені за допомогою ведмеда	Творчі завдання: створення інструкції для ведмеда: «Що він робитиме, коли тобі страшно/сумно?» (малюнок, аплікація, ліпка). Обговорення реальних ситуацій: «Коли ти був засмучений, як би тобі допоміг ведмідь?» Розширення функцій: «А як ведмідь може допомогти іншим людям?»	Формування стійких моделей поведінки, які дитина зможе застосовувати в житті
5. Переселення іграшки	Полярний ведмідь стає частиною повсякденного життя дитини як джерело підтримки й символ резильєнтності	Обговорення взаємодії вдома: «Що ти робитимеш із ведмедем завтра? Як він може допомогти?». Роль батьків: поясніть батькам, як підтримувати значення іграшки для дитини. Зворотний зв'язок: організуйте контрольні зустрічі, щоб обговорити успіхи дитини в застосуванні нових навичок	Інтеграція нових стратегій у повсякденне життя для зміцнення емоційної стійкості

здатності виживати й адаптуватися до надзвичайно складних умов. Цей підхід дозволяє учаснику усвідомити власні сильні сторони, оцінити їх рівень та визначити напрями розвитку.

Ціль: допомогти людині зрозуміти свої адаптивні ресурси, виявити сильні й слабкі сторони резильєнтності та сформувати індивідуальні стратегії вдосконалення. **Завдання методики:** стимулювати рефлексію щодо власних психологічних якостей і ресурсів; підвищити усвідомленість щодо необхідних навичок для подолання труднощів; розробити персональний план удосконалення ключових якостей.

Етапи проведення:

1. **Вибір полярного ведмедика як символу резильєнтності.** Учаснику пропонується уявити або вибрати (візуально, з іграшок чи ілюстрацій) образ полярного ведмедя, який символізує стійкість. Запитання для рефлексії: *Що, на вашу думку, допомагає полярному ведмедю виживати в складних умовах? Які риси характеру, навички чи ресурси він має?* Учасник записує відповіді у вигляді списку якостей полярного ведмедя. Наприклад: *сила, терпіння, стратегічне мислення, вміння знаходити ресурси, здатність до адаптації.*

2. **Самооцінка власних якостей.** У другому стовпчику учасник записує *власні риси характеру*, які відповідають описаним якостям полярного ведмедя. Кожна якість оцінюється

за 100-бальною шкалою. Запитання для рефлексії: *Які якості полярного ведмедя я оцінюю в себе найвищими? В яких якостях я відчуваю потребу вдосконалитися?*

3. **Визначення способів покращення.** У третьому стовпчику учасник записує конкретні дії для розвитку якостей, які потребують удосконалення. Запитання для рефлексії: *Що я можу зробити вже зараз для покращення цих якостей? Які ресурси чи підтримка мені потрібні?*

4. **Аналіз і висновки.** Учасник узагальнює свої спостереження та відповідає на такі запитання: *Які якості я вже маю і можу використовувати для подолання труднощів? У яких сферах мені потрібно працювати над собою? Як мої сильні сторони допомагають компенсувати слабкі?*

Як уже зазначалося в запитаннях формування різних психологічних практик щодо використання образу полярного ведмедя для розвитку стійкості, більшість респондентів пропонували практики арттерапії. Проте були й різко негативні відповіді, насамперед пов'язані із соціально-політичною ситуацією в Україні. Певна кількість респондентів (приблизно 1/6 частина) не бачать у тварині символу резильєнтності, відповідно, їх оцінки щодо його застосування в розвитку стійкості є нейтральними або доволі негативними: *«Образ полярного ведмедя чомусь нагадує нашого ворога, тому не можу рекомендувати його для розвитку стійкості», «Напевно,*

Таблиця 5

Стимулювальний матеріал до впровадження методики самодіагностики проявів резильєнтності «Полярний ведмедик»

I етап Вибір полярного ведмедика як символу резильєнтності	II етап Самооцінка власних якостей	III етап Визначення способів покращення	IV етап Аналіз і висновки
– Що, на вашу думку, допомагає полярному ведмедю виживати в складних умовах? – Які риси характеру, навички чи ресурси він має?	– Запишіть власні риси характеру, які відповідають описаним якостям полярного ведмедя – Визначте їх прояв у % (від 0 до 100%)	– Що я можу зробити вже зараз для покращення цих якостей? – Які ресурси чи підтримка мені потрібні?	Які якості я вже маю і можу використовувати для подолання труднощів? – У яких сферах мені потрібно працювати над собою? – Як мої сильні сторони допомагають компенсувати слабкі?
Наприклад: <i>сила, терпіння, стратегічне мислення, вміння знаходити ресурси, здатність до адаптації тощо</i>	Наприклад: – <i>сила, фізична витривалість – 70%;</i> – <i>терпіння, емоційна стабільність – 50%;</i> – <i>стратегічне мислення, планування – 60%</i>	Наприклад: – <i>сила, фізична витривалість: заняття спортом, регулярний сон;</i> – <i>терпіння, емоційна стабільність: медитація, робота з психологом;</i> – <i>стратегічне мислення, планування: навчання тайм-менеджменту</i>	Наприклад: – <i>маю фізичну витривалість, тому впевнений, що вона допоможе в складних ситуаціях стресів;</i> – <i>терпіння, емоційна стабільність – треба посилювати, можливо через читання, арттерапію</i>

ні. Як на мене, полярний ведмідь у мене асоціюється, на жаль, з російською Північчю», «Тільки одна: не використовувати образ полярного ведмедя, а вибрати інший», «На жаль, для мене це тільки небезпека», «Оскільки в мене білий ведмідь асоціюється з росією й радянщиною, то сьогодні й наші діти не потребують цього образу», «Конкретно ні. Якщо спиратись тільки на образ білого ведмедя в розвитку стресостійкості, думаю – ні. Це тільки іграшка. Усе залежить від того, в чийх вона руках». Але їх кількість не здається нам критичною для відмови від ідеї використання образу полярного ведмедя як символу резильєнтності в кризових ситуаціях. Проте такі ризики треба враховувати в роботі та бути досить обережним, особливо на I етапі вибору іграшки, відштовхуючись від досвіду та сприйняття клієнта і надаючи право вибору іграшки як символу резильєнтності, якими можуть бути й інші тварини, як зазначалося вище.

Зазначимо також найбільш цікаві, на наш погляд, ідеї та рекомендації впровадження в практику розвитку стійкості за допомогою полярного ведмедя: 1) казка про Героя, подолання ним перешкод (можна створити серію карток, казок, робочий зошит, онлайн-гру – підказку-бродилку «Подорож через Арктику», «Мій внутрішній полярний ведмедик» (як він справляється з труднощами, буває в різних країнах); 2) створити серію карток, казок, робочий зошит, онлайн гру-підказку; 3) створити

власноруч атрибут для ведмедика, який він одягає, щоб стати сміливішим і долати страхи – прикрашання символами стійкості (жовто-блакитний шарф), крижана маска хоробрості, тепле ведмеже серце; 4) сенсорні та рухливі ігри (враховуючи його хутро, лапи, нюх тощо); 5) самостійно виконувати техніки саморегуляції під час виникнення стресових ситуацій, даючи тим самим дитині почуття врівноваженості; 6) практики візуалізації та медитації – створення власного символу, стійкості, логотипу сили, «Мій полярний ведмідь» – намалювати або виліпити свого полярного ведмедя і наділити його особливими якостями – сила, терпіння, витривалість, мудрість, стійкість, винахідливість; описати / намалювати ресурси для виживання полярного ведмедя.

Висновки. Отже, розроблена на основі описаного дослідження та практичного досвіду методика «Полярний ведмедик» дозволяє: усвідомити власний рівень резильєнтності; оцінити, які якості потребують розвитку; скласти конкретний план дій для вдосконалення своїх навичок і ресурсів. Цей підхід підходить для роботи як з дітьми, так і з дорослими, оскільки поєднує рефлексію, метафоричне мислення та планування дій, що робить його ефективним інструментом для розвитку стійкості. Інтеграція цих якостей з образом полярного ведмедя допомагає створити символічну основу для розвитку резильєнтності, що може бути корисним у психологічних практиках та ігротерапії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бичков'як О.В. Символ – ключ до культури людства. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2017. Вип. 7. С. 7–9. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e74eebf0-64da-467f-b6f7-3ccbec618774/content> (дата звернення: 02.02.2025).
2. Ведмідь. *Новий Акрополь* : вебсайт. URL: <https://newacropolis.org.ua/articles/vedmid> (дата звернення: 02.02.2025).
3. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резильєнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
4. Коляденко Н.В. Зоопсихологія та порівняльна психологія : підручник. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2019. 508 с.
5. Костюченко О.В., Бриль М.М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 43–50. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/8.pdf (дата звернення: 02.02.2025).
6. Литвиненко С.А. Теорія і практика ігротерапії: сучасні підходи. *Наука і освіта*. 2008. № 4–5. С. 37–40. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5362/1/Litvinenko.pdf> (дата звернення: 02.02.2025).
7. Назаревич В., Вальковська М. Використання іграшки як трансферного об'єкту в формуванні резильєнтності у дітей. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2022. № 19. С. 60–67. URL: https://www.prar.rv.ua/index.php/prar_rv/article/view/318/271 (дата звернення: 22.01.2024).
8. Потапчук Є.М., Поліщук О.Р. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*. 2023. № 11. С. 45–52. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404> (дата звернення: 22.01.2024).

9. Сюч Є., Касьяненко Р. Ведмідь в українській геральдиці. *Справжня варта* : веб-сайт. 26.04.2019 Ч. 1. URL: <https://varta.com.ua/news/lviv/1205660>; 29.04.2029. Ч. 2. URL: <https://varta.com.ua/news/west/1205708> (дата звернення: 02.02.2025).

10. Хто він – живий символ Арктики? *Кафедра фізичної географії, геоморфології та палеогеографії географічного факультету Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича* : веб-сайт. URL: <http://terra.chnu.edu.ua/hto-vin-zhyvyj-symvol-arktyky/> (дата звернення: 02.02.2025).

11. Aminuddin N. Bearing Emotions: Harnessing Psychoanalytic Principles in Teddy Bear Therapy for Children. URL: <https://greenhouselearning.co.uk/wp-content/uploads/2024/06/Bearing-Emotions-Teddy-Bear-Therapy.pdf> (дата звернення: 02.02.2025).

REFERENCES:

1. Bychkovyak, O. V. (2017). Symbol – klucz do kultury ludstva [Symbol – the key for the culture of humanity]. *Aktualni problemy filosofii ta sotsiologii – Current problems of philosophy and sociology*, 7, 7–9. Retrieved from <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e74eebf0-64da-467f-b6f7-3ccbec618774/content> [in Ukrainian].
2. Vedmid [Bear]. (n. d.). *newacropolis.org.ua*. Retrieved from <https://newacropolis.org.ua/article/s/vedmid> [in Ukrainian].
3. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). *Rezyliens-dovidnyk : praktychnyi posibnyk [Resilience handbook: a practical guide]*. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
4. Koliadenko, N. V. (2019). *Zoopsykholohiia ta porivnialna psykholohiia: pidruchnyk [Zoopsychology and comparative psychology: textbook]*. Kyiv: DP «Vyd. dim «Personal» [in Ukrainian].
5. Kostiuchenko, O. V., & Bryl, M. M. (2022). Rozvytok psykholohichnoi rezylientnosti osobystosti yak skladnyka zdorovia artherapevtychnymy zasobamy [Development of psychological resilience of personality as a component of health with art therapy]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia – Scientific notes of the V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*. T. 33 (72), 2, 43–50. Retrieved from https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/8.pdf [in Ukrainian].
6. Lytvynenko, S. A. (2008). Teoriia i praktyka iheroterapii: suchasni pidkhody [Theory and practice of game therapy: modern approaches]. *Nauka i osvita*, 4–5, 37–40. Retrieved from: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5362/1/Litvinenko.pdf> [in Ukrainian].
7. Nazarevych, V., & Valkovska, M. (2202). Vykorystannia ihrashky yak transferneho ob'ektu v formuvanni rezylientnosti u ditei [The usage of a toy as a transfer object in formation of children's resilience]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats RDHU – Collection of scientific works of the RSNu*. 19, 60–67. Retrieved from https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/318/271 [in Ukrainian].
8. Potapchuk, Ye., & M. Polishchuk, O. R. (2023). Rezylientnist – potentsial vidnovlennia osobystosti u skladnykh zhyttievykh obstavynakh [Resilience – the potential for personal recovery in difficult life circumstances]. *Psykholohichnyi zhurnal – Psychological journal*, 11, 45–52. Retrieved from <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404> [in Ukrainian].
9. Siuch, Ye., & Kasianenko, R. (2019). Vedmid v ukrainskii heraldytsi [Bear in Ukrainian heraldry]. *varta.com.ua*. chastyna 1: Retrieved from <https://varta.com.ua/news/lviv/1205660>, chastyna 2: Retrieved from <https://varta.com.ua/news/west/1205708> [in Ukrainian].
10. Khto vin – zhyvyi symvol Arktyky? [Who is he – a living symbol of the Arctic?]. *Sait kafedra fizychnoi heohrafii, heomorfolohii ta paleoheohrafii heohrafichnoho fakultetu Chernivetskoho natsionalnoho universytetu imeni Yurii Fedkovycha – Web-sait of the Department of Physical Geography, Geomorphology and Paleogeography of the Faculty of Geography of Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University*. (n. d.). *terra.chnu.edu.ua* Retrieved from <http://terra.chnu.edu.ua/hto-vin-zhyvyj-symvol-arktyky/> [in Ukrainian].
11. Aminuddin, N. (2024). Bearing Emotions: Harnessing Psychoanalytic Principles in Teddy Bear Therapy for Children. *greenhouselearning.co.uk*. Retrieved from <https://greenhouselearning.co.uk/wp-content/uploads/2024/06/Bearing-Emotions-Teddy-Bear-Therapy.pdf> [in English].