

<https://doi.org/10.34142/23129387.2024.70.13>

УДК 159.9

ORCID 0000-0003-2971-1386

ORCID 0000-0002-8387-1690

ORCID 0009-0009-1734-8509

АРТТЕРАПІЯ ТА РОБОТА З КОГНІЦІЯМИ ЯК КЛЮЧОВІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ОСІБ, ЩО ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ВІЙНИ

**Вікторія В. Найчук^{1ABCD}, Борис В. Хомуленко^{2AD},
Віталій Ю. Синюк^{3BE}**

E-mail naichukvv@gmail.com

1 кандидат психологічних наук

*докторант Харківського національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди,*

*2 кандидат психологічних наук, доцент, Українська
інженерно-педагогічна академія, Україна*

E-mail b.khomulenko2022@gmail.com

*3 здобувач другого (магістерського) рівня освіти, студент,
Вінницький соціально-економічний інститут*

*Відкритого міжнародного університету розвитку людини
“Україна”*

E-mail vitalii.synuk2022@gmail.com

Актуальність дослідження. Стаття присвячена актуальній проблемі – пошуку ефективних способів психотерапевтичної роботи з людьми, постраждалими в наслідок воєнних дій. Авторами наголошено, що вплив війни на сучасне українське суспільство проявляється особливо гостро не стільки на фізичному, скільки на психічному рівні.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей феномену резильєнтності та висвітленні необхідності формування даного механізму у осіб, що зазнали впливу війни.

Результати. Зазначено, що вивчення резильєнтності є особливо актуальним, оскільки знання про здатність індивіда до позитивної психологічної адаптації в несприятливих умовах може допомогти розробляти психопрофілактичні заходи, формувати та розвивати

здатність до життєстійкості, резильєнтності, стресостійкості, вміння самостійно долати стрес тощо.

Авторами встановлено, що розуміння та розвиток резильєнтності українського суспільства у контексті воєнних подій вимагає уваги до когнітивних аспектів психічного здоров'я. З'ясовано, що процес резильєнтності розпочинається з конфронтації з негативними впливами, а далі розвивається шляхом активації захисних факторів та взаємодії з вразливістю, де когнітивні стилі грають ключову роль, оскільки вони визначають індивідуальний підхід до рефлексії, мислення та способів реагування на стрес.

Крім того, зазначено, що підхід КПТ дозволяє клієнтам виробляти більш адаптивні когнітивні та поведінкові стратегії, що сприяє покращенню резильєнтності та здатності подолати стресові ситуації.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що арттерапія та когнітивно-поведінкова терапія є ефективними методами у роботі з психічними розладами, включаючи посттравматичний стресовий розлад, що є наслідком війни.

Ключові слова: резильєнтність, опірність стресу, життєстійкість, копінг-стратегії, саморегуляція, арттерапія, когніції, когнітивно-поведінкова терапія, терапія творчістю, естетотерапія, терапія природою, війна.

Art therapy and work with cognitions as key mechanisms for developing resilience in people affected by war

Вікторія В. Найчук, Борис В. Хомуленко, Віталій Ю. Синюк

1 Candidate of Psychological Sciences

D. student at H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,

2 Candidate of Psychological

D. in Psychology, Associate Professor, Ukrainian Academy of Engineering and Pedagogy, Ukraine

3 a student of the second (master's) level of education, a student, Vinnytsia Social and Economic Institute

*of the Open International University of Human Development
"Ukraine"*

Relevance of the study. *The article is devoted to an urgent problem - the search for effective ways of psychotherapeutic work with people affected by warfare. The authors emphasise that the impact of war on contemporary Ukrainian society is particularly acute not so much on the physical as on the mental level.*

The Aim *of the study is to examine the peculiarities of the phenomenon of resilience and to highlight the need to form this mechanism in persons affected by war.*

Results. *It is noted that the study of resilience is particularly relevant, since knowledge of an individual's ability to positive psychological adaptation in adverse conditions can help to develop psychoprophylactic measures, form and develop the ability to resilience, resistance, stress resistance, ability to cope with stress, etc.*

The authors have established that understanding and developing the resilience of Ukrainian society in the context of military events requires attention to the cognitive aspects of mental health. It has been found that the process of resilience begins with confrontation with negative influences and then develops through the activation of protective factors and interaction with vulnerability, where cognitive styles play a key role, as they determine the individual approach to reflection, thinking and ways of responding to stress.

In addition, it is noted that the CBT approach allows clients to develop more adaptive cognitive and behavioural strategies, which contributes to improved resilience and ability to cope with stressful situations.

Conclusions. *The study has shown that art therapy and cognitive behavioural therapy are effective methods in dealing with mental disorders, including post-traumatic stress disorder, which is a consequence of war.*

Keywords: *resilience, stress resistance, resilience, coping strategies, self-regulation, art therapy, cognition, cognitive behavioural therapy, creativity therapy, aesthetic therapy, nature therapy, war.*

Вступ. *Війна залишає психологічні та емоційні наслідки у військових та цивільних громадян України, що можуть виявлятися в посттравматичному стресовому розладі (ПТСР) та*

інших проблемах. Арттерапевтична робота у поєднанні із застосуванням методів роботи з когніціями може стати важливим інструментом для покращення їх психологічного стану та адаптації до нових умов життя.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей феномену резильєнтності та висвітленні необхідності формування даного механізму у осіб, що зазнали впливу війни.

Результати. Вплив війни, який відчуває сучасне українське суспільство, відзначається не лише фізичними травмами, а й серйозними наслідками для психічного здоров'я особистості. Основним показником психічного добробуту є наявність здорової особистості, яка проявляється у вираженій цілеспрямованості, активності, енергійності, вольових якостях, самоконтролі та адекватній самооцінці. Психічне здоров'я тісно пов'язане з соціальним добробутом особистості, що відображається у таких характеристиках як реалістичне сприйняття соціальної реальності, успішна адаптація до суспільства, інтерес до соціального життя, соціальний статус, спрямованість на громадські справи, культурність, альтруїзм, відповідальність перед оточенням тощо. Загалом, психічне здоров'я визначається відсутністю психічних та поведінкових розладів у певному періоді розвитку особистості (Романюк В., 2022).

Психічна травма виявляється у порушенні цілісності функціонування психіки, яка складається з чотирьох взаємопов'язаних вимірів: тілесного, емоційного, когнітивного і духовного. Когнітивні процеси спрямовані на пізнання та обробку інформації, що дозволяє особистості взаємодіяти з навколишнім світом. Ці процеси базуються на мисленні та формують систему переконань, ідей та правил, які визначають поведінку та ставлення особистості до реальності. Вплив травми може викликати різноманітні емоційні реакції, такі як страх, гнів, почуття провини та безпорадності. На когнітивному рівні травмуюча подія може змінити спосіб сприйняття особистістю світу та себе у ньому, що може відобразитися на її уявленнях та взаємовідносинах з навколишнім середовищем (Кучманіч І. М., & Мороз Р. А., 2017). Тому розвиток резильєнтності стає

надзвичайно актуальним з психологічної й соціальної точок зору. Високий рівень резильєнтності сприяє покращенню здатності особистості до саморегуляції, що зменшує ймовірність виникнення психічних розладів та сприяє швидкому відновленню після стресових подій. Висока резильєнтність також сприяє підвищенню самооцінки та самоповаги, що робить особу більш готовою до подолання труднощів та досягнення поставлених цілей, попри внутрішні та зовнішні перешкоди. Таким чином, зростання рівня резильєнтності має вирішальне значення для покращення якості життя та забезпечення психологічного добробуту у військових та цивільних громадян, що пройшли воєнні конфлікти.

Резильєнтність – це здатність до позитивної адаптації, попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях. Вона проявляється у здатності ефективно відновлюватися після травм та зберігати стану добробуту навіть під час негараздів. Резильєнтна особистість володіє здатністю протистояти труднощам, активно відновлюватися та розвиватися попри життєві кризи. Вона спроможна позитивно реагувати на негативні події життя та функціонувати конструктивно в умовах стресу, проявляючи компетентність у протистоянні з невдачами (Потапов С. О., 2023). Таким чином, резильєнтність відображає здатність психологічно відновлюватися та ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин.

Резильєнтність проявляється у різноманітних складних життєвих ситуаціях, зокрема у критичних та кризових. Критична ситуація виникає, коли виникають перешкоди в досягненні ключових життєвих цілей і стандартні методи розв'язання проблем не ефективні. Кризова ситуація, своєю чергою, виникає, коли особа не може задовольнити свої внутрішні потреби та мотивації. Критична життєва ситуація являє собою складну психологічну проблему, що потребує вирішення або подолання (Грішин Е., 2022). Це вимагає від особи пошуку нових методів подолання, застосування незвичайних психологічних засобів. Загалом, складна життєва ситуація – це ситуація з високим рівнем невизначеності, що має суттєве значення для особи й

вимагає прояву резильєнтності (Підбуцька Н., & Маргиненко Є., 2023).

Процес резильєнтності розпочинається з етапу конфронтації з негативними впливами, спричиненими травмою або стресом, які загрожують нормальній життєдіяльності. Подальший розвиток цього процесу полягає в активації та взаємодії захисних факторів і факторів вразливості. Ці етапи мають вирішальне значення у формуванні резильєнтності.

Розвиток резильєнтності залежить від її когнітивного стилю. Це постійна індивідуальна характеристика пізнавальної сфери особистості, яка описується через ряд дихотомічних змінних, таких як полезалежність / полenezалежність, вузькість / широта категорії, конкретна / абстрактна концептуалізація тощо. Когнітивні стилі визначаються як індивідуальні способи обробки інформації, що характеризують менталітет конкретної особистості та її інтелектуальну поведінку. Під час когнітивної оцінки враховуються процеси рефлексії, що дозволяють критично оцінювати власну поведінку в різних ситуаціях, вносити корективи та прогнозувати можливі наслідки. Здатність до рефлексії, інтелектуальні здібності та когнітивні стилі впливають на вибір стратегій подолання стресу в життєвих ситуаціях. Для розуміння впливу когнітивних стилів на резильєнтність використовується диспозиційний підхід, що дозволяє визначити особистісні якості, які впливають на вибір ефективних стратегій подолання стресу (Яремійчук О. В., 2021)

Розвиток резильєнтності включає не лише фізичні та психологічні аспекти, а й когнітивні. Розуміння власного когнітивного стилю та розвиток гнучких когнітивних стратегій може бути ключем до успішного подолання стресу та підвищення рівня резильєнтності в умовах війни, конфліктів чи інших негативних впливів.

Розуміння впливу роботи із когніціями на підвищення рівня резильєнтності та стресостійкості особистості є ключовим у контексті ресурсного підходу до психології (Панасенко Е., 2022). За такого підходу, когнітивні функції розглядаються як окремий психологічний ресурс, який може бути мобілізований для забезпечення адаптації та подолання стресових ситуацій.

Одним із ключових аспектів когнітивних функцій у стресостійкості є їх вибірковість. Вибірковість сприйняття дозволяє особистості концентруватися на важливій інформації, блокуючи надлишкові або несуттєві стимули. Це є важливим механізмом захисту від перевантаження інформацією та стресу, оскільки дозволяє ефективно орієнтуватися в навколишньому середовищі. Особливу роль у процесі стресостійкості відіграє функція вибірковості уваги. Ця функція допомагає суб'єкту захищатися від небажаної та надмірної інформації, що може перевантажити його когнітивні ресурси. Такий “перцептивний захист” є важливим для збереження енергії та уникнення надмірного стресу в умовах інтенсивного інформаційного потоку. Загалом, когнітивні функції, такі як вибірковість сприйняття та уваги, відіграють суттєву роль у формуванні стресостійкості особистості, допомагаючи їй ефективно адаптуватися до навколишнього середовища та подолати стресові ситуації. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічного супроводу та підвищення рівня стресостійкості у людей.

У сучасній психологічній практиці популярними є психодинамічний, когнітивно-поведінковий, арттерапевтичний напрями надання психологічної допомоги. На нашу думку, незважаючи на різні підходи до роботи з травмою, найбільшу ефективність показують саме арттерапевтичний та когнітивно-поведінковий напрями.

Зокрема, при роботі з особами, що зазнали психологічного впливу війни, ефективність показав метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Наукові дослідження (Харчук О., 2023; Мазур О., Лемещук М., Коваленко І., Ордатій Н., & Мацько Н., 2023) підтверджують ефективність КПТ, оскільки цей метод є одним із “втручань першого вибору” згідно з рекомендаціями професійних асоціацій психіатрів та психотерапевтів, міністерств охорони здоров'я та ВООЗ. Цей підхід базується на уявленні, що думки, почуття та поведінка взаємозв'язані, і зміна одного з цих аспектів може призвести до зміни інших. В рамках КПТ, клієнти навчаються впізнавати та змінювати шкідливі або непродуктивні когнітивні патерни, які

можуть обмежувати їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Це може включати перегляд та переоцінку негативних думок, розробку більш адаптивних стратегій мислення та розвиток позитивних когнітивних умінь. Крім того, в КПТ активно використовуються поведінкові стратегії, такі як засвоєння нових навичок або практика певних прийомів релаксації, які допомагають клієнтам ефективніше керувати стресом та адаптуватися до нових ситуацій. Загалом, підхід КПТ дозволяє клієнтам виробляти більш адаптивні когнітивні та поведінкові стратегії, що сприяє покращенню резильєнтності та здатності подолати стресові ситуації. Особливе значення має травмо-фокусована КПТ, що є основним методом у лікуванні посттравматичного стресового розладу разом з методом EMDR. Ці методи дозволяють клієнтам переробити та подолати травматичні події, що може сприяти полегшенню симптомів та поліпшенню психічного добробуту.

Арттерапія визнана ефективним та екологічним методом формування та розвитку повноцінного образу світу. В історії розвитку арттерапії як корекційного методу було показано, що арттерапевтичні засоби мають значний потенціал для розвитку резильєнтності.

Арттерапія – це спеціалізована форма терапії, метою якої є забезпечити процес гармонізації особистості шляхом розвитку здатності до самовираження та самоусвідомлення через розширення міжособистісних контактів, емоційного реагування, підвищення настрою, зниження напруги, втоми, переключення та відволікання від травмуючих переживань. Це досягається шляхом розвитку художніх, артистичних і музичних здібностей, а також почуття задоволення, яке виникає в результаті їх реалізації.

О. Костюченко в своєму дослідженні зазначає, що творчі інструменти та стратегії позитивно впливають на фізичну, емоційну, інтелектуальну, особистісно-соціальну та морально-вольову сфери резильєнтноздібної особистості, що крім того, позитивно впливає на формування її ціннісних орієнтацій, морально-вольову та творчу сферу, а також на

реалізацію її адаптивних і творчих можливостей у реальній дійсності (Костюченко, О. В., 2022)

Крім того, авторка пише про те, що наслідками інтегративного впливу творчих засобів і методів на сенсорно-перцептивному, раціонально-когнітивному, емоційно-чуттєвому і мотиваційному рівнях є відкриття прихованих ресурсів і енергії, активізація ресурсних станів, оволодіння навичками психоемоційної стабілізації та рівноваги, підвищення внутрішнього балансу та впевненості, збільшення внутрішньої опори, формуванні активної життєвої позиції та мотивації, відсторонення від власної життєвої ситуації та погляду на неї «зі сторони», створення нової версії власного життя і себе самого, отримання інсайтів, визнання своїх потреб і бажань тощо (Кравченко О. О., 2020).

Основними перевагами використання арттерапії при роботі з людьми, постраждалими від війни є наступні:

- арттерапія дає особистості додаткові ресурси для подолання наслідків пережитого;

- дає можливість досліджувати власні несвідомі стани, бажання, мотиви та бажані соціальні ролі та форми поведінки;

- є засобом невербального спілкування;

через використання малюнків або інших творів творчості в процесі арт-терапії можна отримати інший погляд на ситуацію, а також знайти рішення щодо подальших дій (Львов О.О., Жабко Н.В., 2018).

Доцільним, в межах зазначеної проблеми, згадати про маловідомий, але на нашу думку, не менш перспективний у роботі з людьми, постраждалими від війни, метод естетотерапії, який має багато спільного із більш популярним арттерапевтичним методом. Естетотерапія визначається як система інтегративної терапії, яка передбачає лікування кольором, рухом, драмою, малюнком, звуком тощо й несе в собі інструменти збереження цілісності людської особистості, її духовного ядра.

Унікальність естетотерапії полягає в тому, що окрім використання мистецтва, як одного з основних інструментів

терапевтичної діяльності, вона використовує терапію природними і ігровими засобами. Наприклад, терапія природою передбачає низку різних видів, які було класифіковано на основі досліджень українських психологів (Л. Колток, І. Малишевська, М. Титаренко та ін.) (Кравченко О. О., 2020).

Перша група визначається критерієм «нюхової природної інформації» і сюди ми відносимо: ароматерапію (метод впливу на стан організму людини за допомогою запахів); таласотерапія (лікування морем, тобто морською водою, морським повітрям, водоростями та сонячними променями); аеротерапія (використання чистого повітря для профілактики та лікування); альготерапія (лікування водоростями).

Друга група побудована на критерії «звукової природної інформації» (або інакше – звукотерапія).

Третя група використовує критерій «візуальна природна інформація» і поділяється на два види: анімалотерапія, яка використовує спілкування з тваринами для лікування та відновлення здоров'я людини і рослинотерапія, яка використовує візуальні характеристики рослин для терапевтичного впливу на здоров'я людини.

Четверта група природної інформації за критерієм «смакова природна інформація» включає фітотерапію, давній метод лікування травами.

Остання група побудована на критерії «тактильна природна інформація» і включає: гідротерапію (використання води в будь-яких її проявах (лід, холодна, гаряча, свіжа, мінеральна, пара) для профілактики та терапії); кліматотерапія; літотерапія (лікування каменями); анімалотерапія, яку ми також можемо віднести до даної групи (лікування і відновлення здоров'я людини шляхом спілкування з тваринами (спілкування з домашніми улюбленцями, тактильні зоопарки тощо).

Висновки

Сучасне українське суспільство відчуває серйозний вплив війни не лише на фізичному, але й на психічному рівні. Психічне здоров'я особистості визначається цілеспрямованістю, активністю, вольовими якостями та адекватною самооцінкою, однак війна може призвести до розладів у різних аспектах

функціонування психіки, включаючи когнітивні процеси, що впливають на сприйняття світу та самоідентифікацію особистості. Розвиток резильентності стає важливим для подолання психологічних травм та забезпечення психічного добробуту. Резильєнтність проявляється у здатності адаптуватися та ефективно відновлюватися під час стресових ситуацій, що дозволяє особистості функціонувати конструктивно та досягати цілей попри перешкоди.

Розуміння та розвиток резильєнтності у сучасному українському суспільстві в контексті воєнних подій вимагає уваги до когнітивних аспектів психічного здоров'я. Процес резильєнтності починається з конфронтації з негативними впливами, а далі розвивається шляхом активації захисних факторів та взаємодії з вразливістю. Когнітивні стилі грають ключову роль у формуванні резильєнтності, оскільки вони визначають індивідуальний підхід до рефлексії, мислення та способів реагування на стрес. Розуміння когнітивних механізмів допомагає розробляти ефективні стратегії подолання стресу та підвищення рівня резильєнтності.

Аналіз досліджень українських психологів вказує на те, що когнітивно-поведінкова терапія, яка базується на зміні когнітивних патернів та використанні поведінкових стратегій, арттерапія, яка спрямована на гармонізацію стану людини є найбільш ефективними методами у роботі з психічними розладами, включаючи посттравматичний стресовий розлад, що є поширеним наслідком війни.

Література

Грішин, Е. (2022) Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*, 65, 25-41 [українською мовою].

Кучманіч, І. М., & Мороз, Р. А. (2017) Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. *Проблеми сучасної психології*, 36, 146-159[українською мовою].

Костюченко, О. В. (2022) Творчі засоби і методик розвитку здатності до резильєнтності особистості. *Психологічні проблеми творчості: матеріали XXII Міжнародної науковопрактичної*

конференції, 23 липня 2022 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 122-131 [українською мовою].

Кравченко, О. О. (2020) Природотерапія як інноваційна технологія реабілітація дітей та молоді з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного туризму. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород : Говерла, 2 (47), 73-78 [українською мовою].

Львов О.О., Жабко Н.В. (2018) Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. Арт-терапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти. Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць]. УМО, 2018, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», К.: Золоті ворота [українською мовою].

Мазур, О., Лемешук, М., Коваленко, І., Ордатій, Н., & Мацько, Н. 2023. Лікування посттравматичного стресового розладу: огляд КПТ втручань на основі доказової медицини. *Наукові перспективи*, 9 (39), 600-612 [українською мовою].

Потапов, С. О. (2023) Проблема резильєнтності в сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2, 90-95 [українською мовою].

Панасенко, Е. (2022) Когнітивні ресурси підвищення стресостійкості особистості в умовах сучасних глобалізаційних викликів. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*, (69-73). Тернопіль: ЗУНУ [українською мовою].

Підбуцька, Н., & Мартиненко, Є. (2023) Захисні фактори процесу резильєнтності. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 3, 62-75 [українською мовою].

Романюк, В. (2022) Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*, (14), 9-15 [українською мовою].

Харчук, О. (2023) Сучасні підходи до подолання психологічних проблем в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* (277-279). Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І.Франка [українською мовою].

Яремійчук, О. В. (2021) Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Вісник студентського*

наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса, 2(13), 189-192 [українською мовою].

Оригінальний рукопис отриманий 23 квітня 2024 року

Стаття прийнята до друку 30 квітня 2024 року