Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 12(30) 2023

УДК 159.96:1599

https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-714-722

Притула Олеся Арсенівна кандидат психологічних наук, практикуючий психолог, член громадської організації "Українська асоціація арт-терапевтів", старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет, вул. Львівська 11, м. Тернопіль, 46009, тел.: (0352) 51-75-63, https://orcid.org/0000-0003-4257-6342

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ: МЕТОД АРТ-ТЕРАПІЇ

Анотація. У статті розглядаються концептуальні основи подолання стресу методом арт-терапії.

Визначаються теоретичні основи арт-терапії як психолого-соціального явища об'єктивної дійсності. Охарактеризовано напрямково-методологічні способи (засоби) подолання стресу із використанням арт-терапевтичних методик.

Досліджено арт-терапевтичні методики роботи (боротьби) зі стресовими ситуаціями. Визначено такі концепції антистресової арт-терапії, як «арт-терапевтична психокорекція», «арт-терапевтичне формування стресостійкості» тощо. Виокремлено можливі шляхи підвищення стресостійкості за допомогою практичних арт-терапевтичних навичок. Досліджено комунікативно-психологічну роль психолога у формуванні контактно-довірливої концепції взаємодії під час реалізації арт-терапії як процесу.

Визначено можливість впровадження арт-терапії для подолання наявних стресових ситуацій, а також — попередження імовірно-гіпотетичних стресових ситуацій для особи відповідно роду її діяльності. Окреслено профілактично-корекційні особливості використання методу арт-терапії для лікування ПТСР-станів та станів, що передують останнім. Виокремлено стандарти набуття особою творчо-уявного мислення внаслідок проходження лікування за методикою арт-терапії.

Означено інструментальні особливості використання методу арт-терапії задля подолання кризових та психічно-травматичних станів у підлітків та зрілих осіб. Визначено теоретичні можливості арт-терапії у питаннях подолання травматичних психологічних епізодів.

Виокремлено способи та засоби арт-терапевтичного дистресингу за вітчизняною психологічною теорією та згідно поглядів американської психологічної школи (США) задля подолання інтегрованого (набутого) та персоніфікованого (сформованого) стресового прецеденту.

Ключові слова: арт-терапія, психологічний дистресинг, подолання стресу, стрес-індуковані стани, постстресова допомога.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 12(30) 2023

Prytula Olesia Arsenivna Candidate of Psychological Sciences, practicing psychologist, Member of the Ukrainian association of art therapists, Senior Lecturer at the Department of Psychology and Social Work, West Ukrainian National University, Lvivska St., 11, Ternopil, 46009, tel.: (0352) 51-75-63, https://orcid.org/0000-0003-4257-6342

OVERCOMING STRESS: THE METHOD OF ART THERAPY

Abstract. The article deals with the conceptual basis of overcoming stress by the method of art therapy.

The theoretical foundations of art therapy as a psychological and social phenomenon of objective reality are determined. Directional and methodological methods (means) of overcoming stress with the use of art therapeutic methods are characterized. Art therapy methods of working (fighting) with stressful situations have been studied. Such concepts of anti-stress art therapy as "art-therapeutic psychocorrection", "art-therapeutic formation of stress resistance", etc. have been defined. Possible ways of increasing stress resistance with the help of practical art therapy skills are highlighted. The communicative and psychological role of the psychologist in the formation of a contact-trusting concept of interaction during the implementation of art therapy as a process was studied. The possibility of implementing art therapy to overcome existing stressful situations, as well as to prevent possible hypothetical stressful situations for a person according to the type of his activity, has been determined. The preventive and corrective features of the use of the art therapy method for the treatment of PTSD conditions and conditions preceding the latter are outlined. The standards of a person's acquisition of creative and imaginative thinking as a result of treatment using the art therapy method are singled out.

The instrumental features of using the art therapy method to overcome crisis and mental-traumatic conditions in adolescents and adults are identified. The theoretical possibilities of art therapy in overcoming traumatic psychological episodes have been determined.

The methods and means of art-therapeutic distressing according to the domestic psychological theory and according to the views of the American psychological school (USA) in order to overcome the integrated (acquired) and personified (formed) stressful precedent are highlighted.

Keywords: art therapy, psychological distress, overcoming stress, stress-induced conditions, post-stress assistance.

Постановка проблеми. Глобалізація, інформатизація та діджиталізація суспільно-соціального простору, зміна життєвих та робочих ритмів призвели до підвищення коефіцієнтів стрес-індукуючих ситуацій, та, відповідно, зростання рівня стресу у окремих осіб (персон).

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 12(30) 2023

Відповідно до психологічно-доктринального дослідження факторів виникнення стресу та подолання останнього від Р. С. Лазаруса «Психологічний стрес та боротьба зі стресом» від 1966 р., генерація стресу пов'язана із станом психічного напруження, що виникає внаслідок індивідуально-ментальних (мисленнєвих) неузгодженостей на підсвідомому та свідомому рівні, а також — внаслідок проживання або спроби психологічної реінтеграції надзвичайної ситуації (під останньою психологічна доктрина розуміє обставини, що відрізняються від стандартного життєво-ритмічного розпорядку особи). Враховуючи вищезазначене, виникає предметно-психологічна необхідність подолання стресу за допомогою інноваційно-соціальних заходів, включно із арт-терапією як приватною інваріацією позитивного дистресингу пацієнта.

Арт-терапія за своєю сутністю є клінічно-експериментальним способом подолання стресових ситуацій, їх передпричин та наслідків. Згідно наукового позиціювання Національної медичної бібліотеки США (довідник), арт-терапія передбачає моделювання відповідно персони пацієнта та поділяється на «арт-терапію емоцій та почуттів», «арт-терапію із Я-концепцією», «мотиваційну арт-терапію» та «групову арт-терапію».

Надалі пропонуємо розглядати арт-терапію як метод подолання стресу відповідно означених критеріально-психологічних стандартів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Подолання стресу за допомогою методу арт-терапії з точки зору психологічної теорії є предметом наукового інтересу вітчизняних та зарубіжних науковців.

Серед вітчизняного науково-психологічного доробку виділяються роботи Н. Кальки та З. Ковальчук (до питання побудови арт-терапевтичного практикуму), Д. Гаврилюка (відносно кореляції між застосуванням арт-терапії та підвищенням цензу стресостійкості), Н. Атаманчук (щодо використання арт-терапевтичних методик в умовах російської військової агресії в Україні), К. Пасько та О. Вознесенської (обидві — щодо арт-терапевтичного потенціалу у подоланні кризово-психологічних станів) тощо.

Серед зарубіжних (закордонних) науковців-психологів відмічаємо доктринальні надбання Л. Мартін (дослідження аспектів арт-терапії як «креативного мистецтва» для подолання стресових ситуацій), Л. Джексон (щодо використання арт-терапії у якості антирепресивного способу культурогізації соціуму), А. Шукли (до питання використання методів арт-терапії для підвищення цензів ментально-психологічного здоров'я), Р. Йошко (використання візуальної арт-терапії та її вплив на показники здоров'я), Дж. Гу (визначення аспектів використання арт-терапевтичних методів при подоланні ментальних розладів) та ін.

Мета статті — визначити та виокремити кластерні аспекти подолання стресових ситуацій за допомогою використання психологічно-інтерактивної методології арт-терапії.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія як психолого-соціальний інструмент подолання стресу має популярність завдяки простоті та інтерактивності.

Так, Р. Йошко пропонує розглядати арт-терапевтичну парадигму психолого-стресової допомоги крізь призму комплементарного стилю лікування нестійких та стійких психологічних проблем [1]. Індивідуальний підбір схеми психолого-терапевтичного лікування дозволяє говорити про гіпотетичну наявність комплексного арсеналу мистецько-кластерного лікування осіб із ПТСР-станами, що включає в себе мінімально п’ять незалежних субскладових — образотворче мистецтво, виконавче мистецтво, музика, література та архітектура. Як системна психологічно-терапевтична арт-парадигма, дана апропріація демонструє підлаштованість під персону пацієнта залежно та незалежно від вподобань останнього.

На позитивні фактори арт-терапії при подоланні стресу звертав увагу також Д. Гаврилюк [2]. Досліджуючи механізми підвищення стресостійкості, автор відмічає роль та місце арт-терапії у подоланні надзвичайних психологічних ситуацій шляхом використання мистецтва як терапевтичного інструмента. Символьний, метафоричний та психологічно-несвідомий характер впливу арт-терапії на підсвідомі та свідомі імперативи особистості-пацієнта, на думку укладача даної аналітичної роботи, дозволяє розкодувати приховано-проблемну психологічну інформацію, вплинувши на свідомість (фактично — «Я-концепцію») та, відповідно, проробивши певні емоційні стані шляхом проживання останніх.

Окрім того, заслуговує на увагу наукова позиція О. Вознесенської [3], котра вважає арт-терапію чинником психологічної допомоги та відновлення у екстраординарних умовах. Авторка, зокрема, наполягає на можливості застосування методів арт-терапії під час воєнних дій, природних та техногенних масштабних катастроф задля пропрацьовування існуючих страхів та невпевненостей шляхом використання комунікативно-психологічної діалогової парадигми. Відтак, повертаємось до універсальності арт-терапевтичої методології як засобу подолання стресових психологічних ситуацій.

Від теоретичної парадигми використання арт-терапевтичних методів у процесі подолання психологічного стресу пропонуємо перейти до виокремлення практичних механізмів протидії кризовим психологічним ситуаціям за арт-концепцією.

Доцільно звернутися до теоретичного твердження згаданої О. Вознесенської [4], котра відмічає наявність арт-терапевтичного потенціалу для подолання психічних травм, посттравматичних станів та станів, що передують стійкому формуванню ПТСР як явища. Ключовим індикатором успішності арт-терапевтичного підходу для лікування психологічних потрясінь дослідниця називає застосування творчості в процесі реабілітації із

кореляцію до наявної у пацієнта психологічної проблеми. Це, зокрема, відрізняє фахову арт-терапію від клієнт-центрованої психологічної допомоги, за якої малювання, творчість, ліплення тощо пропонується за механічно-шаблонними наративом (неврахування концептних особливостей особистості впливає на якість та ефективність арт-терапевтичного підходу загалом).

Контекст та професійна складова арт-терапії також відіграє фундаментально-систематичну роль в роботі із вразливим его та (або) порушеними межами особистості, міжособистісного сприйняття стосунків та ін. Наукова доктрина притримується думки [5], що реакція на травмогенні події залежить від ресурсно-психологічних можливостей конкретної особистості, внаслідок чого успішність процес подолання стресу арт-терапевтичним методом залежить не лише від прямих (процес арт-терапії), але й від супутніх (психологічна карта-формула пацієнта) психологічних обставин.

З іншого боку, досліджуючи питання подолання стресу методом арт-терапії також потрібно згадати про самоорганізаційний душевний потенціал особистості [5]. Йдеться про трансформацію травми шляхом наявних психологічних ресурсів та управління ризиковими психологічними ситуаціями, де арт-терапія виступає факультативним ресурсом подолання стрес-кризи. Підвищена небезпека психотравмування долається за допомогою арт-терапії у контексті ПТСР-відновлення, ПТСР-зростання та особистісно-психологічного розвитку. Загалом, соціально-психологічне призначення (роль) арт-терапії при подоланні стресу можна визначити як мобілізацію прихованих особистісних можливостей внаслідок травматично-психологічних подій, а також — отримання позитивно-психологічного досвіду внаслідок філофсько-психологічного осмислення негативних подій та відповідної трансформації ціннісних пріоритетів. Екстрактивним результатом використання психологічного методу арт-терапії при подоланні стресу є духовно-екзистенційне збагачення особистості внаслідок перевтілення статичного результату травматичної події у динамічне комплексно-особистісне відновлення.

Важливо зазначити, що арт-терапія за своєю сутністю не лише допомагає впоратися із наявними психологічними травматичними подіями, але й забезпечує прецедент розкриття особистості. Як відмічають Н. Калька та З. Ковальчук [6], виходячи з психотерапевтичної практики, арт-відновлення особистості нерідко супроводжується процесами самовираження особи та гармонізації соціально-психологічної побудови останньої.

Стандартизація арт-терапевтичної допомоги особі із наявними або прогнозованими ПТСР-станами корелюється за допомогою психологічного моделювання [6]. Останнє передбачає погляд на наявні проблеми зі сторонньої проєкції, внаслідок чого з’являється можливість пропрацювання наявних внутрішніх неузгодженостей особистості.

Конструктивне особистісно-персональне функціонування людини проєктується від інструментів корекції, запроваджених арт-терапією [6]. Так, деякі види арт-терапії (спів, малювання) передбачають лікувально-відволікаючу парадигму психологічного відновлення, інші (театральна терапія, образна терапія/іматотерапія, експресивна терапія) має на меті розвиваючо-вдосконалюючі наративи психологічної взаємодії із пацієнтом в процесі надання фахово-лікарської допомоги. Таким чином, метою та завданням арт-терапевтичної психологічної допомоги особистості необхідно називати подолання персонального «внутрішнього бар'єру нездатності» шляхом проживання екзистенційного зіткнення формату «свідоме — несвідоме», де останнє, як правило, виражається у акцептуалізації формальних образів мови, мистецтва, формально-соціальної комунікації тощо.

Базова мета арт-терапевтичної діяльності щодо подолання стресу доповнюється додатковими (субсидіарними) факторами-стандартами впливу на психологію особистості. Наприклад, вітчизняні психологи дослідники В. Фурман та О. Рева [7] пропонують визначати ключовим супутнім завданням арт-терапії при стресі відволікання від нав'язливих та негативних думок — себто сепарацію та вихід із негативно-тривожного самостворeного кола та штучно-примусове переведення уваги на позитивні дії задля синхронно-одночасної позитивізації мислення особи. Доповнювати подібну за стилем арт-терапевтичну програму доцільно за допомогою теорії психопрофілактики, що включає в себе детермінацію спокійного (холодного) ґлузду, підтримання позитивної мисленнєвої оболонки (resilience), що проактивно респондує стресовим ситуаціям та об'єктивацію реакції на стресові тригери. Розуміння (усвідомлення) стресового тригера за ознакою об'єктивності передбачає розвиток умінь реалістичного осягнення життєвої ситуації та пошуку оптимально-реальних способів (механізмів) подолання останньої. Арт-терапія у даному випадку сприятиме розвиткові навичок управління-реагування на емоційно-почуттєві та емоційно-імпульсивні стандарти людського мислення, завдяки чому підвищується психоемоційна пружність особи (тобто гіпотетична можливість нормативно реагувати на широкий спектр-коло стрес-тригерних ситуацій).

Таким чином, вітчизняна (українська) мережево-доктринальна складова розуміння проблематики використання арт-терапії для подолання стресу розглядає останню переважно як допоміжний до персонально-психологічної філософії особистості фактор ПТСР-відновлення.

Пропонуємо розглянути декілька теоретико-психологічних поглядів на проблему арт-терапії у американській психологічній доктрині (США).

Так, дослідниця Л. Мартін [8] розглядає арт-терапію як інструмент (засіб) першопричинного реагування на стрес-індуковані фактори (події), що потребують зовнішнього втручання та кваліфікованої допомоги від дипломованих фахово-галузевих спеціалістів. Дослідниця розглядає арт-

терапевтичну психологічну доктрину як шлях контактно-довірливого подолання стресових ситуацій за допомогою креативно-мистецького підходу (апропріації).

За матеріалами вищеозначеного дослідження [8], ключовим елементом-етапом подолання стресової ситуації шляхом арт-терапевтичної теорії є визнання наявності стресу. Після цього психолог може обговорювати із пацієнтом можливі методично-модельні стандарти терапевтично-лікувальної поведінки. Вирішення аверсивної (подразнюючої) ситуації найчастіше передбачає пропрацьовування персональних когнітивних очікувань, що залежать від комплексних факторів — стану організму, коефіцієнту пережитих позитивних та негативних емоцій у співвідношенні тощо. Також важливого значення у процесі усвідомлення персональної необхідності у арт-терапевтичній психологічній допомозі набуває формування когнітивно-біхевіористського сприйняття реальності (розуміння психологічної проблеми та автоматичні спроби підлаштування під останню на поведінковому рівні).

Заслуговує уваги й науково-теоретична позиція щодо специфіки використання арт-терапії у процес психоло-постстресової допомоги від Л. Джексон [9]. На думку дослідниці, цензом успішного використання арт-терапевтичної методології у роботі з пацієнтами, що мають ознаки ПТСР або генеруючих від ПТСР станів виступає міра анти-опресивності (anti-oppression) особи, що переживає подібні негативні ситуації. Анти-опресивна поведінка особи-пацієнта, відтак, може бути виражена сприйняттям негативної емоції та можливістю пережити останню, наявності факторів підготовки до психоемоційного відновлення шляхом побудови моделі психологічної поведінки тощо. Маємо зауважити, що арт-терапія у даному випадку виступає способом (інструментом) підтримання можливостей особи до взаємодії із соціальним простором шляхом пошуку оптимального варіанту боротьби із персональними психологічними та психемоційними особливостями. Такий підхід дозволяє визначити гіпотетичні способи психологічної арт-терапевтичної допомоги особі у повному та всебічному обсязі, із урахуванням картини біхевіористських, соціальних та комунікативних вподобань особи.

Вищенаведені позиції доводять, що, на відміну від вітчизняної підходу до арт-терапевтичної парадигми-доктрини подолання наслідків та гіпотетичних причин стресових ситуацій, американська модель (США) арт-терапевтичної допомоги найчастіше спрямована на індивідуалізацію соціально-психологічної проблеми пацієнта.

Висновки. Детальне аналітичне дослідження використання методу арт-терапії як психологічного інструментарію подолання стресу дозволило дійти наступних умовиводів.

По-перше, арт-терапія як спосіб (механізм) подолання стресових ситуацій зарекомендувала себе як психологічно позитивна апропріація внаслідок простоти та інтерактивності використання. Застосування останньої

для подолання кризових психологічних ситуацій, як правило, допомагає особі-пацієнту пропрацьовувати персональні комплексні психологічні неузгодженості шляхом керування стресом та його нівелювання завдяки заміщенню позитивними емоціями.

По-друге, українська та зарубіжна (в даному випадку — американська) доктрина використання арт-терапії для роботи зі стресом мають відмінності, основна з яких — концентрація на наявності проблеми (вітчизняна теорія) і використання арт-терапії як засобу її подолання та використання арт-терапії для попередження формування психологічної проблеми (психолого-терапевтична теорія США).

По-третє, успішність використання арт-терапії залежить від гнучкості свідомості окремого пацієнта та його налаштованості на позитивну свідомісну трансформацію — незалежно від того, за якою доктринально-психологічною концепцією (вітчизняною чи американською) надається психолого-терапевтична допомога.

Література:

1. Joschko, R. et al. The effect of active visual art therapy on health outcomes: protocol of a systematic review of randomised controlled trials. — BMC : Part of Springer Nature. Systematic Reviews, 11 (96), 2022. — Режим доступу: https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-022-01976-7

2. Гаврилюк, Д. Арт-терапія як засіб розвитку стресостійкості у студентської молоді: кваліф. робота, каф. лінгвістики та соц.комунікацій, НАУ, Київ, 2022. — 97 с.

3. Вознесенська, О. Застосування арт-терапії в роботі з діючими військовими. — Простір арттерапії : мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: Матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, 31.03. — 02.04.2023 р. — с. 8-13.

4. Вознесенька, О. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. — Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : збірник статей. Інститут соціальної та політичної психології (Польська акад. наук у м. Києві : соц.–псих. методичний реабілітаційний центр) : Київ, Мілленіум, 2015. — с. 98-110.

5. Пасько, К. Застосування методу арт-терапії у разі криз і психічних травм особистості. — Слобожанський науковий вісник : Серія «Психологія», 2023. — № 1. — с. 39-43.

6. Калька, Н., Ковальчук, З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. — ЛДУВС : Львів, 2020. — 232 с.

7. Фурман, В., Рева, О. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. — ГАБІТУС : Психологія особистості, 2021. — № 27. — с. 151-155.

8. Martin, L. et al. Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention—A Systematic Review. — NIH : National Library of Medicine : Behave Sci-Fi (Basel), 2018. — Vol. 2(8). — Режим доступу : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5836011/

9. Jackson, L. Introduction to the Special Issue — Anti-Oppressive Art Therapy: Cultural Humility. — Taylor&Francis Online. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 2023. — Vol. 40. — p. 59-60.

References:

1. Joschko, R. et al. (2022). The effect of active visual art therapy on health outcomes: protocol of a systematic review of randomised controlled trials. *BMC: Part of Springer Nature. Systematic Reviews*, 11 (96), 2022. Retrieved from https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-022-01976-7 [in English].

2. Gavriljuk, D. (2022). *Art-terapija jak zasib rozvitku stresostijkosti u students'koї molodi [Art therapy as a means of developing stress resistance in student youth].* Kiïv: NAU, Kiïv [in Ukrainian].

3. Voznesens'ka, O. (2023). Zastosuvannja art-terapiї v roboti z dijuchimi vijs'kovimi [Application of art therapy in working with active military personnel]. *Proceedings from 20: XX Mizhnarodna mizhdisciplinarna naukovo-praktychna konferentsiia «Prostir artterapiї: mistectvo vidnovlennja psihichnogo zdorov'ja v chasi vijni» – The Twelfth International Scientific and Practical Conference «The space of art therapy: the art of restoring mental health in times of war»*. (pp. 8-13). [in Ukrainian].

4. Voznesen'ka, O. (2015). Mozhlivosti art-terapiї v podolanni psihichnoї travmi [Possibilities of art therapy in overcoming mental trauma]. *Psihologichna dopomoga osobistosti, shho perezhivaє naslidki travmatichnih podij - Psychological assistance of an individual experiencing the consequences of traumatic events*, 98-110 [in Ukrainian].

5. Pas'ko, K. (2023). Zastosuvannja metodu art-terapiї u razi kriz i psihichnih travm osobistosti [Application of the art therapy method in the case of crises and mental injuries of the individual]. *Slobozhans'kij naukovij visnik : Serija «Psihologija» - Slobozhan Scientific Bulletin: Series "Psychology"*, 1, 39-43 [in Ukrainian].

6. Kal'ka, N., Koval'chuk, Z. (2020). *Praktikum z art-terapiї [Workshop on art therapy]*. L'viv: LDUVS : L'viv [in Ukrainian].

7. Furman, V., Reva, O. (2021). Psihologichni osoblivosti upravlinnja stresom v umovah suspil'nih transformacij [Psychological features of stress management in conditions of social transformations].*GABITUS : Psihologija osobistosti - HABITUS: Psychology of personality*, 27, 151-155 [in Ukrainian].

8. Martin, L. et al. (2018). Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention—A Systematic Review. — NIH : National Library of Medicine: Behave Sci-Fi (Basel), 2(8). Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5836011/ [in English].

9. Jackson, L. (2023). Introduction to the Special Issue — Anti-Oppressive Art Therapy: Cultural Humility. — Taylor&Francis Online. Art Therapy . *Journal of the American Art Therapy Association, 40, 59-60* [in English].