

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра загальної та клінічної психології**

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Дутко Галина Василівна

**РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСІБ ЛІТНЬОГО
ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Клінічна психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:
ЛАЗОРКО ОЛЬГА ВАЛЕРІЇВНА
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та
клінічної психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри загальної та
клінічної психології
від _____ 202__ р

Завідувач кафедри
Журавльова Олена Вікторівна _____

ЛУЦЬК 2024

АНОТАЦІЯ

Дутко Г.В. Розвиток психологічної ресурсності осіб літнього віку засобами арт-терапії

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійної програми Клінічна психологія. – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Магістерська робота присвячена теоретико-методологічному та емпіричному дослідженню впливу арт-терапевтичних методик на психоемоційні стани та розвиток психологічної ресурсності людьми похилого віку в умовах війни.

У першому розділі проаналізовано теоретичні аспекти поняття психологічної ресурсності, наукові підходи цього поняття в літературі, розглянуто аналіз сучасних наукових досліджень, які підтверджують ефективність арт-терапії, а також психологічні особливості людей літнього віку.

У другому розділі здійснено аналіз емпіричного дослідження впливу програми арт-терапевтичних заходів на емоційні стани та розвиток психологічної ресурсності осіб літнього віку, у тому числі на рівень психічного здоров'я, стани тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Результати аналізу даних дозволяють робити висновок, що проведена програма арт-терапевтичних заходів може використовуватись для покращення показників психологічної ресурсності та зменшення станів тривожності та фрустрації в осіб літнього віку.

Практична значущість одержаних результатів полягає в обґрунтуванні ефективності програми впливу засобів арт-терапії для покращення психологічної ресурсності, станів тривожності, фрустрації людей літнього віку в умовах війни. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки осіб літнього віку. Зокрема, отримані дані можуть допомогти у створенні програм розвитку психологічної ресурсності осіб літнього віку, що є актуальним завданням в сучасних умовах різкого старіння населення.

Психологічна ресурсність як здатність особистості актуалізовувати власні ресурси є важливим поняттям в проблематиці здорового старіння. Особливо це актуально для населення України, яке є одним із тих, які найшвидше старішають в Європі і винищується в умовах війни. Арт – терапія, яка виникла як поняття в процесі лікування та реабілітації пацієнтів післявоєнної Британії, може бути безпечним і ефективним методом впливу на психоемоційні стани та розвиток психологічної ресурсності осіб літнього віку в умовах війни

Ключові слова: розвиток психологічної ресурсності, психологічна ресурсність осіб літнього віку, арт-терапія, здорове старіння.

ANNOTATION

Dutko G.V. Development of psychological resourcefulness of elderly people through art therapy

Research paper for the Master's degree in specialty 053 "Psychology", educational and professional program "Clinical Psychology." – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

This research paper is devoted to the theoretical, methodological, and empirical study of the impact of art therapy techniques on psycho-emotional states and the development of psychological resourcefulness in elderly people in war conditions.

The first chapter analyzes the theoretical aspects of the concept of psychological resourcefulness, scientific approaches to this concept in literature, and reviews the analysis of modern scientific research that confirms the effectiveness of art therapy, as well as the psychological characteristics of elderly people.

The second section analyzes the empirical study of the impact of the art therapy program on the emotional states and development of psychological resourcefulness of older people, including the level of mental health, anxiety, frustration, aggression, and rigidity. The results of the data analysis allow us to draw a conclusion that the conducted program of art therapy activities can be used to improve the psychological resourcefulness indicators and reduce anxiety and frustration in the elderly.

The practical significance of the achieved outcomes is to substantiate the effectiveness of the program of art therapy for improving psychological resourcefulness, anxiety, and frustration of older people in war conditions. The results of this research can be used to develop psychological support programs for older people. In particular, the data obtained can help to create programs for the development of psychological resourcefulness of the elderly, which is an urgent task in the current conditions of rapid population aging.

Psychological resourcefulness as an individual's ability to actualize his or her own resources is an important concept in the field of healthy aging. This is especially true for the population of Ukraine, which is one of the fastest aging populations in Europe and is being exterminated in the context of war. Art therapy, which emerged as a concept in the process of patient treatment and rehabilitation in post-war Britain, can be a safe and effective method of influencing the psycho-emotional states and the development of psychological resources of older people in war conditions

Key words: *development of psychological resourcefulness, psychological resourcefulness of the elderly, art therapy, healthy aging.*

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК НА ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ТА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСІБ ЛІТНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	10
1.1. Наукові підходи до дослідження психологічної ресурсності у психологічній літературі.....	10
1.2. Досвід використання арт-терапії для покращення психоемоційних станів та розвитку ресурсності:.....	17
1.3. Психологічні особливості людей літнього віку.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК НА ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ТА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	26
2.1 Організація та методологічне забезпечення дослідження впливу арт- терапевтичних методик.....	26
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження: вплив арт-терапії на психологічну ресурсність і психоемоційний стан	28
2.3. Програма психокорекції та рекомендації щодо розвитку психологічної ресурсності осіб літнього віку засобами арт-терапії	48
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність обраної теми зумовлена тим, що у сучасній психологічній науці мало досліджені методи розвитку психологічної ресурсності осіб літнього віку, в той час як проблема різкого старіння населення та необхідності пошуку дієвих методів підтримки психологічного благополуччя осіб літнього віку є зростаючим викликом для суспільства, особливо в умовах соціально-економічних змін та зростання стресових факторів в умовах війни.

В світі відбувається різке старіння населення, в зв'язку з цим відповідно до рішення Генеральної Асамблеї ООН А / RES / 75 / 131 десятиріччя 2021–2030 рр. проголошено ООН як Десятиріччя здорового старіння Організації Об'єднаних Націй для впровадження і реалізації програми з запобігання і вирішення низки проблем, до яких це призводить.

В цей же час, згідно з Аналітичною довідкою ООН: Демографічні процеси, «населення України є одним із тих, які найшвидше старішають у Європі, що є прямим наслідком зниження рівня народжуваності. Більш як п'ята частина населення старша за 60 років, і ця частка, за прогнозами, зросте до 36% до 2050 року. Жінки становлять близько двох третин населення віком понад 65 років і майже 3/4 населення віком понад 80 років; вони стикаються з підвищеним ризиком вразливості та бідності. Зростання видатків на охорону здоров'я та пенсії навантажує державний бюджет, який фінансується коштом робочої сили, чисельність якої скорочується, а стан здоров'я є невтішним. Пов'язані з потребами літніх людей витрати в Україні переживатимуть одне з найвищих зростань у Європі та, за прогнозами, становитимуть 25% ВВП до 2050 року.»

Ці показники виглядають ще динамічнішими і критичнішими з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну в 2022 році (Slovo і Dilo, 2022).

Отже, питання збереження здоров'я в похилому віці є не просто слідуванням світовим тенденціям, а важливим питанням державного значення. Криза похилого віку, пов'язана з переходом від зрілості до старості, – неминучий період

у житті кожної людини. Він характеризується природними фізіологічними та психічними змінами, а також зміною соціального статусу (вихід на пенсію), режиму та розпорядку дня. В постмодерній психології вважається, що успішне додання особою викликів пов'язано з її умінням реалістично оцінити власні ресурси, а довіра людини до власних ресурсів є ознакою конструктивного додання кризи. Тому психологічна ресурсність як здатність особистості актуалізувати власні ресурси є важливим поняттям в проблематиці здорового старіння.

Сучасні дослідження показують, що арт-терапія ефективно допомагає літнім людям справлятися з депресією, тривожністю, а також сприяє покращенню когнітивних функцій та загального самопочуття.

Зокрема, дослідження підкреслюють, що арт-терапевтичні заняття малюванням, скульптурою чи музикою сприяють стимуляції мозкової активності, що допомагає зберігати когнітивну гнучкість та покращує соціальну взаємодію, зменшуючи почуття ізольованості. Арт-терапія стимулює вираження емоцій та внутрішніх переживань, що дозволяє літнім людям справлятися з травматичними подіями та психологічними труднощами. Серед ключових результатів таких втручань – зростання позитивного емоційного фону, підвищення самооцінки та розвиток особистісних ресурсів, які сприяють адаптації до нових життєвих умов.

Серед дослідників, які зробили значний внесок у цю галузь, варто згадати таких науковців, як Т. Колошина, О. Вознесенська, М. Сидоркіна та інших (Колошина, 2019; Вознесенська, 2015; Сидоркіна, 2020), які вивчали ефективність арт-терапії для літніх осіб із метою відновлення емоційної стабільності та психологічного благополуччя. Їхні роботи підкреслюють важливість арт-терапії в розвитку соціальної інтеграції та поліпшенні якості життя літніх осіб завдяки груповим заняттям мистецтвом.

Незважаючи на чим далі більшу поширеність застосування арт-терапії як ефективного методу підтримки психологічного здоров'я осіб похилого віку, досліджень його впливу на психологічну ресурсність є небагато. А отже,

важливою і цікавою темою для дослідження і наукового пошуку стає розвиток психологічної ресурсності осіб літнього віку методами арт-терапії.

Об'єкт дослідження: психоемоційні стани та психологічна ресурсність людей літнього віку

Предмет дослідження: вплив арт-терапевтичних методик на психоемоційні стани та розвиток психологічної ресурсності осіб літнього віку в умовах війни.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити вплив арт-терапевтичних методик на психоемоційні стани та розвиток психологічної ресурсності осіб літнього віку в умовах війни.

Завдання:

1. Провести психодіагностику психоемоційних станів та психологічної ресурсності осіб літнього віку під час війни;
2. Виявити, які психоемоційні стани є домінуючими серед осіб літнього віку під час війни та який рівень психологічної ресурсності притаманний даним респондентам і чи існує взаємозв'язок між цими характеристиками;
3. Розробити та впровадити програму розвитку психологічної ресурсності у осіб літнього віку засобами арт-терапії, а також оцінити її ефективність;
4. Дослідити та проаналізувати динаміку психоемоційних станів та психологічної ресурсності після проведення практик арт-терапії;
5. Визначити, чи пов'язані психоемоційні стани та психологічна ресурсність з сімейним статусом та суб'єктивним благополуччям.

Методологічну і теоретичну основу дослідження становлять: положення психологічної науки про психологічну ресурсність та ресурси (О. Штепа, Л. Музичко, Є. Рязанцева, С. Хобфолл, С. Петерсон, М. Селігман та ін.); наукові положення щодо психології людей літнього віку (О. Коваленко, Л. Лук'янова, Е. Помиткін, Л. Московець, та ін.); навчально-методичні положення про арт-терапію та її техніки (Н. Калька, З. Ковальчук, Г. Одинцова, О. Вознесенська, О. Тараріна та ін.).

Методи дослідження:

З метою розв'язання визначених завдань було використано сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Це: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми дослідження;

Психодіагностичні методики:

- 1) опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.Штепа) (Штепа, 2018)
- 2) опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («the mental health continuum – short form») (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак, 2014) (Карамушка et al., 2023, 21),
- 3) опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) – (Максименко, Карамушка, Зайчикова, 2006). (Карамушка et al., 2023, 12),
- 4) шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI Spielberger et al 1970), (Ханін, 1976)

а також методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

Дослідження затверджено Комітетом з етики наукових досліджень кафедри загальної та клінічної психології ВНУ імені Лесі Українки для проведення дослідження (номер протоколу № 3 від 15.12.2024).

База дослідження. Дослідження проводилось серед осіб пенсійного віку, які є слухачами ГО «Центр освіти «Університет третього віку» м. Луцьк та Волинського акме-університету (університету третього віку) віком від 60-ти до 80-ти років. Учасники були проінформовані про дослідження за допомогою повідомлення в їх внутрішніх групах в вайбері та підтвердили свою добровільну згоду шляхом відзначення галочок «погоджуюся» на початку опитувальника. Загальна вибірка склала 25 осіб.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

– вперше досліджувався вплив арт-терапевтичних методик на психологічну ресурсність осіб літнього віку в умовах війни,

– набули подальшого розвитку уявлення про вплив різних методик арт-терапії на психоемоційні стани та психологічну ресурсність людей літнього віку

Практичне значення роботи полягає у тому, що отримані результати можна і варто використовувати для психокорекційної роботи щодо підвищення психологічної ресурсності людей літнього віку в умовах війни, в психологічній та консультативній практиці, при розробці програм, тренінгів.

Апробація роботи Результати магістерського дослідження апробовано під час роботи III Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології», що відбулась 30-31 травня 2024 року та представлено у публікації:

Дутко Г.В. Розвиток психологічної ресурсності осіб літнього віку засобами арт-терапії: зб. тез доп. III міжнар. наук.-практ. конф. (30-31 трав. 2024 р., м. Луцьк). Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. С. 45-48.

Структура кваліфікаційної роботи містить вступ, два розділи, загальні висновки, список літературних джерел, додатки. Повний обсяг роботи 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК НА ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ТА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСІБ ЛІТНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Наукові підходи до дослідження психологічної ресурсності у психологічній літературі

Сучасна дійсність висуває до людини високі вимоги, пов'язані з необхідністю вирішення значної кількості різноманітних завдань, що стосуються різних сфер життєдіяльності. Економічні та соціальні перетворення, характерні для суспільства сьогодні, породжують стреси різного рівня, які є чинниками, що негативно впливають на людину та її психіку. Справлятися з такими ситуаціями та активно діяти у сучасному світі людині допомагають різноманітні ресурси: особистісні, суспільні, сімейні.

Разом із тим унаслідок невикористання, «втрати» ресурсів: недостатня особистісна самореалізація, дезадаптація особистості в соціальному середовищі, сповільнена самоідентифікація, яка в окремих випадках супроводжується неповною особистісною самоактуалізацією та самодостатністю, розвитком залежності від інших людей чи соціуму.

Поняття «психологічна ресурсність» було введено у психологію поступово як результат розвитку теорій про адаптаційні можливості особистості. Одним із ранніх вчених, хто досліджував ресурси особистості в цьому контексті, був американський психолог Аарон Антонівський. У своїй концепції салютогенезу він розробив поняття «почуття когерентності» – ключового психологічного ресурсу для підтримки здоров'я та стійкості перед стресом. Це поняття стало основою для розвитку уявлень про ресурсність як здатність ефективно використовувати внутрішні та зовнішні можливості для подолання труднощів.

Подальший розвиток ідеї психологічної ресурсності відбувся в межах позитивної психології, яку просували Мартін Селігман та Кріс Петерсон. Їх роботи підкреслювали значення ресурсів, таких як оптимізм, особиста мотивація та підтримка, для забезпечення психічного здоров'я та особистісного розвитку.

С. Петерсон та М. Селігман теоретично виділили 24 «сили характеру»: креативність, допитливість, гнучкість мислення, інтерес до навчання, мудрість, хоробрість, наполегливість, відвертість, життєва енергія, любов, доброта, соціальний інтелект, причетність до спільної справи, неупередженість, лідерство, здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль, відчуття прекрасного, почуття гумору, вдячність, надія, релігійність, які утворюються такими загальнолюдськими чеснотами як мудрість та пізнання, любов та гуманізм, мужність, справедливість, самовладання і духовність (Штепа, 2018).

Термін «психологічна ресурсність» набув поширення в науковій літературі в останні десятиліття, особливо у дослідженнях адаптивної стійкості (резилієнс), копінг-стратегій і позитивної психології.

Дбайливе, раціональне використання психічних можливостей та ресурсів особистості, деякі науковці описують як «психічна екологія» (С.Д. Дерябо, В.А. Ясвін, 1996), є не лише особистісною, а й соціальною стратегією.

Також помітний внесок у розуміння внутрішніх ресурсів зробив Ганс Сельє (Selye, 1976) в межах теорії стресу, розробляючи концепцію про внутрішні резерви організму для подолання стресу. Його роботи стимулювали подальше вивчення адаптаційного потенціалу особистості.

Розвиток поняття «психологічних ресурсів» продовжився в роботах таких дослідників, як Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984). Вони розробили когнітивно-оціночну теорію стресу та копіngu, в якій психологічні ресурси розглядаються як частина копінг-стратегій, що допомагають людині ефективно взаємодіяти зі стресовими чинниками.

Сучасне розуміння психологічних ресурсів включає різноманітні аспекти, такі як внутрішні (наприклад, самооцінка, оптимізм) і зовнішні ресурси

(підтримка з боку соціуму), що вивчається у позитивній психології та психології здоров'я.

У зв'язку з цим актуальними є питання усвідомлення, визначення, мобілізації, збереження та зміцнення ресурсів особистості для її якісної життєдіяльності, досягнення вершин самовдосконалення та саморозвитку як у професійному, так і в особистісному аспекті.

Сьогодні невпинно зростає кількість публікацій, присвячених опису ресурсності особистості, що свідчить про підвищений науковий інтерес до цієї проблеми. Значна кількість як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень приурочені розробці концептуальних уявлень про ресурси особистості (Хобфолл (Hobfoll, 1993), Е. Фромм (Fromm, 1999)), а також вирішенню внутрішньоособистісних конфліктів (Штепа О. С. (Штепа, 2018)).

Однак проблема саме розуміння особистістю своїх можливостей, свого потенціалу та ресурсів, а також наявних умов для особистісного розвитку недостатньо вивчена. На нашу думку, важливе значення для гармонійного існування особистості має здатність людини усвідомлювати наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, вміти їх використовувати, зберігати та відновлювати, що у нашому розумінні можна назвати суб'єктивною ресурсністю.

Суб'єктивна ресурсність – це усвідомлення ресурсів особистістю, об'єктивне визначення наявності ресурсу та суб'єктивне сприйняття його наявності й можливості використання самим індивідом.

Ми виділяємо суб'єктний компонент у розумінні наявності ресурсів та можливості їх використання. Суб'єктний компонент особистості включений в процес виокремлення з нескінченного переліку таких обставин, які певним чином співвідносяться з процесом сенсу життя та впливають на його продуктивність. В якості умови життя із середовища та із зовнішніх обставин виділяються лише ті, які перебувають у певних об'єктивних відносинах до життя людей, якими їхнє життя реально обумовлене. У виокремленні із суспільного та природного середовища, – з усієї сукупності зовнішніх обставин, серед яких протікає життя

людей, – у такому виокремленні об'єктивно проявляється активність, вибірковість людини як суб'єкта життя. (Чайкіна, 2024).

У дослідженні, проведеному О. М. Карпінської, встановлено, що існує взаємозв'язок між рівнем «ресурсності» та суб'єктивними оцінками якості життя. Високий рівень ресурсності більшою мірою, порівняно з іншими, визначає більш високу суб'єктивну оцінку якості життя (Карпінська, 2017). Ми бачимо, що рівень «ресурсності» впливає на сприйняття та функціонування людини у житті, впливає на якість його діяльності. Ще раз підкреслюється важливість суб'єктивного розуміння системи своїх ресурсів, бажання та вміння ними користуватися, перетворювати, розподіляти, накопичувати.

Орієнтуючись на проблему особистісного потенціалу, трьох функцій саморегуляції та трьох підсистем особистісного потенціалу: потенціалу самовизначення, потенціалу реалізації та потенціалу збереження, можна виділити кілька проблем суб'єктивної ресурсності (Штепа, 2015).

Перша проблема – визначення ресурсу, прийняття на себе ризику невизначеності та відповідальності за вибір ресурсу. Друга проблема – реалізація поставленої мети за допомогою контролю за ходом діяльності, використання ресурсу. Третя проблема – збереження даного ресурсу в умовах тиску несприятливих обставин. У зв'язку з цим визначення ресурсності розглядається як взаємозв'язок чотирьох компонентів. Можливості (розуміння наявності ресурсності), потреби (у розумінні, усвідомленні, компенсації, мобілізації ресурсів), необхідності (розуміння, компенсації, мобілізації ресурсів), здібності (розуміти, усвідомлювати, компенсувати, збагачувати, зберігати ресурси).

У такому взаємозв'язку спостерігається суб'єктний компонент особистості у перетворенні дійсності, зокрема, питань власної ресурсності. До того ж, ці компоненти характеризують людину, як суб'єкта, що є активним користувачем, що перетворює та залишається носієм певного набору ресурсів, які він може активно використовувати для здійснення діяльності та функціонування. Людина є досконалим суб'єктом по відношенню до певної категорії дій, якщо і тенденція

діяти, і тенденція утримуватися від дії перебуває під його контролем. (Штепа, 2016).

Суб'єктивність ресурсної підсистеми людини як психологічний феномен підтверджує і факт того, що під час переживання стресу та важких життєвих ситуацій, стають очевидними відмінності між людьми, які володіють різними ресурсами.

Визначення суб'єктивної ресурсності як акмеологічного феномена передбачає комплексне дослідження наукових проблем, що включають соціокультурні, аксіологічні, феноменологічні та інші аспекти вивчення даного поняття, включеного на здійснення будь-якої діяльності (насамперед, професійної) (Чайкіна, 2024). В акмеологічному аспекті проблема особистісних ресурсів, зокрема акмеологічних ресурсів особистості, досліджувалась науковою школою (Вознесенська, 2015), де цей особистісний феномен вивчався у контексті загальної теорії розвитку особистості, її відносин, взаємодії з соціумом, збереження особистісної індивідуальності та продуктивності діяльності (Домешкіна, 2017).

Акмеологічний підхід дозволяє ресурсам особистості виступати як обхідну умову актуалізації, збереження та примноження можливостей життєдіяльності людини. В основі цього підходу лежать уявлення про особу, що досягає вищих меж самореалізації та справжньої зрілості в різні періоди життя (Гусак & Петрунько, 2020).

Теоретичними основами суб'єктивної феноменології ресурсності є: діяльнісний підхід (Чайкіна Н. Ю.), визначення домінанти сприйняття (Чайкіна, 2024), асоціативна теорія, теорія емоцій, схемотерапія (Домешкіна, 2017), когнітивно-поведінкова терапія

Індикатором наявності ресурсів можуть бути такі показники як: зовнішня успішність діяльності, настрої, отримувати задоволення від роботи, оптимістичний настрої, позитивне ставлення до себе та оточуючих (Вознесенська, 2015). Однак часто ці факти не усвідомлюються особистістю в умовах провадження діяльності, тим паче, у кризових ситуаціях Багато

проведених досліджень свідчать про взаємозв'язок цих компонентів з благополуччям (Штепа, 2012), якісним провадженням діяльності, вирізняються копінгресурси (Вознесенська, 2015), особистісні ресурси як фактор зниження тривоги (Домешкіна, 2017), проте не описано і не зазначено, що відбувається усвідомлення особистістю наявності у них цих ресурсів.

Є констатація факту та позитивний взаємозв'язок, але не вказано, чи розуміє сама особистість, сама людина, що його успішна життєдіяльність, добробут залежать від успішного застосування різноманітних ресурсів особистості. Важливість полягає у проведенні профілактичної та корекційної роботи, яка дає можливість самій особистості усвідомити наявність ресурсів для ефективного функціонування та саморозвитку (що є ключовим для акмеології). Підкреслюючи роль кожної людини, як активного перетворювача дійсності, як суб'єкта життя, ми часто забуваємо про неї ж саму.

Наукова новизна нашого наукового дослідження полягає в описі та виділенні саме факту суб'єктивності, з підкреслюючою роллю суб'єктності (Чайкіна, 2024), як власної активності у можливості особистості бачити і самій розуміти наявність у себе великого спектру ресурсів і можливо до самого факту виникнення важкої ситуації чи кризи. Виходячи з практичного досвіду, можна з упевненістю стверджувати – людина має великий набір ресурсів, але часто не усвідомлює цього. Вона сама спроможна їх виокремити, а надалі використовувати, перерозподіляти залежно від ситуації, наявні у неї ресурси, якщо їй в цьому дещо допомогти, спрямувати. У цьому полягає завдання психолога. Зокрема, велике практичне значення для людини має визначення конкретних ресурсів, які можуть сприяти подоланню життєвих труднощів, вирішенню поставлених завдань, самоорганізації та саморозвитку. У цьому можуть допомогти асоціативні техніки, які беруть свій початок з асоціативного експерименту, вперше описаного та систематизованого Ф. Гальтоном у зв'язку із завданням вивчення «асоціації ідей» Galton, F. (1879). У подальшому цей метод був розвинений у дослідженнях К. Юнга, Г. Кента та В. Вундта (Wundt, W. (1874) та його колег. У вітчизняній психології метод асоціативного експерименту

широко застосовувався у дослідженнях афективних. Цей метод згодом почав використовуватися для визначення асоціативних слідів у свідомості злочинців (Лурія, 1930). Асоціативний образ несе в собі колись забуту афективно-емоційну реакцію людини, будучи однією з форм відображення взаємозв'язків об'єктів дійсності. Завдяки мимоволі асоціювання не лише відображає реально існуючі, але й встановлює нові, значущі для індивіда зв'язки об'єктів та ідей (Штепа, 2012). У свою чергу, виникненню такого образу можуть сприяти асоціативні психологічні ігрові техніки, метою яких є створення можливості для того, щоб незавершені та витіснені в підсвідомість індивіда компоненти пережитого (а точніше, недопережитого) психічного стану отримали можливість для своєї самореалізації в системі інших компонентів такого психічного стану (Вознесенська, 2015). Дослідження проведені у 2014 року, показали, що для суб'єктивного сприйняття наявності ресурсів самою особистістю можна використовувати асоціативний образ, його появу та інтерпретацію. Дослідниками А.А. Реан та В.А. Хащенко було розроблено асоціативну психологічну ігрову техніку «Калейдоскоп ресурсів», яка дає змогу особистості усвідомити спектр власних ресурсів (Штепа, 2012). У результаті дослідження було зроблено такі висновки: суб'єктивну ресурсність можна розглядати як психолого-акмеологічний феномен. Оскільки ресурс – це відносно стійка характеристика, що є результатом «категоріальних узагальнень» індивідуального досвіду (Штепа, 2012), суб'єктивна ресурсність – це змістова характеристика внутрішнього світу суб'єкта у вигляді образів, уявлень і знань, зокрема «потенційних», про особливості ситуації та власні можливості. Вона розглядається в контексті дійсності, актуальності, безпосередньо пов'язана з діяльністю, дає змогу якісно здійснювати діяльність і водночас у певному сенсі є її наслідком.

Отже сучасне розуміння психологічних ресурсів включає різноманітні аспекти, такі як внутрішні (наприклад, самооцінка, оптимізм) і зовнішні ресурси (підтримка з боку соціуму), що вивчається у позитивній психології та психології

здоров'я. Маловивченим є підхід до розвитку ресурсності методами арт-терапії про що мова йтиме у наступному підрозділі нашої роботи.

1.2. Досвід використання арт-терапії для покращення психоемоційних станів та розвитку ресурсності

Проблема використання арт-терапії з метою покращення психологічного стану ресурсності особистості актуалізується рядом обставин, насамперед необхідністю вдосконалення об'єктивних і суб'єктивних умов соціальної адаптації, вдосконалення та саморозвитку особливо у людей похилого віку. На сьогодні арт-терапію розглядають як інструмент прогресивної психологічної допомоги, що сприяє формуванню здорової та творчої особистості (Терлецька, 2015).

Арт-терапія як напрям у психології виникла на перетині мистецтва та медицини, зокрема психотерапії. Її розвиток пов'язаний із розумінням того, що творчість може бути інструментом для вираження емоцій, опрацювання травматичного досвіду та зміцнення психологічного здоров'я.

Творчість використовувалася як засіб терапії ще в античності, однак як науковий метод арт-терапія почала формуватися у середині ХХ століття. Терміни "арт-терапія" (art therapy) вперше ввів британський художник і педагог Адріан Хілл у 1942 році, працюючи з пацієнтами, які лікувалися від туберкульозу (Hill, 1945). Він помітив, що малювання допомагає їм долати емоційні труднощі, викликані хворобою (Сущенко, 2010).

Арт-терапія є одним із найефективніших методів психологічної підтримки, який сприяє покращенню психоемоційного стану та розвитку ресурсності. Вона базується на використанні творчих видів діяльності для вираження емоцій, опрацювання стресових ситуацій та стимуляції адаптаційних можливостей особистості. (Stuckey & Nobel, 2010)

Дослідження Панченко А. Ю. доводить, що арт-терапевтичні техніки, такі як малювання, ліплення та музична терапія, мають позитивний вплив на

емоційний стан літніх людей. Зокрема, учасники, які брали участь у програмах арт-терапії, демонстрували зниження рівня тривожності, поліпшення настрою та зростання почуття соціальної залученості (Панченко, 2018).

За словами Пилипенко О. І., арт-терапія сприяє активації внутрішніх ресурсів особистості, таких як когнітивна гнучкість, емоційна стабільність та здатність до саморегуляції. Це досягається завдяки символічному вираженню емоцій через творчість, що дозволяє опрацьовувати травматичний досвід у безпечній обстановці (Пилипенко, 2006).

Сущенко О. акцентує увагу на тому, що у літньому віці арт-терапія дозволяє підтримувати когнітивну активність і знижувати рівень емоційного виснаження. Крім того, вона сприяє підвищенню самооцінки та розвитку позитивного мислення, що є критично важливим для підтримання психологічної ресурсності (Сущенко, 2010).

Арт-терапія є ефективним інструментом для професійної підготовки психологів та соціальних працівників. Вона дозволяє не лише працювати із кризовими станами, а й активно розвивати потенціал клієнтів, допомагаючи їм мобілізувати внутрішні ресурси для вирішення життєвих труднощів (Терлецька, 2015).

Арт-терапія як засіб подолання стресу:

Терлецька Л. Г. зазначає, що творчі види діяльності, такі як арт-терапія, сприяють розвитку позитивних емоцій, які у свою чергу розширюють когнітивні та поведінкові ресурси (Терлецька, 2015).

Теоретико-методологічну основу досліджень з такої проблеми складають ідеї представників гуманістичного напрямку арт-терапії (Едіт Крамер, Е. Віршоп, М. Бетенські, Р. Сільвер, психологи Пилипенко О. І., Панченко А. Ю. та ін). У своїх роботах виявили, що арт-терапія сприяє розвитку правої півкулі головного мозку, діяльність якої становить основу творчого мислення, арт-терапія сприяє розвитку пізнавальних і творчих навичок (Маркграф & Дяченко, 2013). Дуже значні у цій галузі дані отримані В. В. Колодяжною при роботі з людьми з обмеженими можливостями, де функціонує інклюзивний хаб «Простір дій» на базі нашого Університету. У такій роботі велика увага приділена ресурсам

соціальної інтеграції та адаптації інвалідів. Внутрішній світ осіб з обмеженими можливостями складний і різноманітний. Сприйняття інвалідами явищ процесів навколишнього світу має власну специфіку і нерідко має негативний характер. Використання арт-терапії у психокорекційній роботі з інвалідами дозволяє допомогти їм побачити, почути, відчувати все різноманіття навколишнього середовища, пізнати своє «Я», розкрити свій потенціал, повноцінно жити в соціумі. Застосування методів арт-терапії у роботі з особами, які мають обмеження за станом здоров'я та осіб похилого віку сприяє розвитку їхньої творчості, удосконаленню взаємодії з навколишнім світом через наочні образи.

Прообраз сучасної арт-терапії зберігся в архаїчних формах мистецтва – у народній творчості. Схильна до символізації, людина несвідомо перетворювала на символи предмети та форми навколишнього світу і використовувала ці символи як у релігії, так і в образотворчому мистецтві. У всі часи і у всіх народів як «засоби зцілення» різних хвороб та станів використовувалися музика, спів, танець, малювання, скульптура, театр, ритуали та багато іншого. Для багатьох людей народна творчість (рукоділья та ремесло) досі є фактором збереження душевної рівноваги та здоров'я (Панченко, 2018).

Таким чином, основною метою арт-терапії є гармонізація емоційно-вольової сфери осіб з обмеженими можливостями через розвиток здатності самовираження та самопізнання. Арт-терапія має свої переваги:

1. майже кожна людина (незалежно від свого віку) може брати участь у арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї будь-яких здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок;

2. арт-терапія є засобом переважно невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для тих, хто недостатньо добре володіє мовою, не може у словесному описі своїх переживань;

3. продукти образотворчої творчості є об'єктивним свідомством настроїв та думок людини, що дозволяє використовувати їх для оцінки стану, проведення відповідних досліджень;

4. арт-терапія є засобом вільного самовираження, що передбачає атмосферу довіри, толерантності та уваги до внутрішнього світу людини;

5. арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію та безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію;

6. арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та лікування (Пилипенко, 2006).

Важливо відзначити, що мистецька творчість виділяється дослідниками як найбільш переважна сфера реалізації творчих сил людини.

Одним з методів, який успішно застосовується в роботі з людьми, які відчувають негативний психоемоційний стан є ізо-терапія (малювання). У процесі використання цього методу внутрішнє “Я” людини відбивається у зорових образах щоразу, спонтанно, не замислюючись про свої твори, малює, пише картину, ліпить. Досліджено, що образи художньої творчості відображають усі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства. (Ciasca et al., 2018; Dunphy et al., 2019; Stallings & Thompson, 2012)

Ізотерапія за формою організації може бути індивідуальною та груповою. У сучасній зарубіжній та вітчизняній ізотерапії (В.Є. Фолке, Т.В. Келлер; М.Є. Бурно) виділяють напрями цього методу: – використання вже існуючих творів образотворчого мистецтва шляхом їх аналізу та інтерпретації пацієнтами; – спонукання до самостійних творчих проявів у образотворчій діяльності. Ізотерапія широко використовується в психокорекційній практиці як в медицині, так і в психології. Застосування ізотерапії в медицині зумовлене лікувально-реабілітаційними завданнями, а в психології – більшою мірою корекційно-профілактичними. Ізотерапія дає позитивні результати у роботі з людьми, які мають різні проблеми – затримка психічного розвитку, мовні труднощі, порушення слуху, розумова відсталість, аутизм, де вербальний контакт утруднений. У багатьох випадках рисункова терапія виконує психотерапевтичну

функцію, допомагаючи людині впоратися зі своїми психологічними проблемами (Сущенко, 2010).

Тому малювання широко використовують для зняття психічної напруги, стресових станів. «Художнє самовираження» так чи інакше пов'язане зі зміцненням психічного здоров'я, а тому може розглядатися як значний психологічний та корекційний фактор. Використання ізотерапії у багатьох випадках виконує і психотерапевтичну функцію, допомагаючи впоратися зі своїми психологічними проблемами, відновити емоційну рівновагу.

Ще одним відомим методом арт-терапії, який використовується в роботі з особами, які мають обмеження за станом здоров'я, є фототерапія – це використання фотографії (і як процесу, і як результату) з лікувально-корекційною метою. Фотографія – цінний інструмент у роботі практичного психолога для вирішення різноманітних психологічних проблем

1.3. Психологічні особливості людей літнього віку

Відповідно до останніх медичних досліджень, тривалість життя людини може досягати 85–90 років. І оскільки деякі люди помирають раніше 85 або живуть довше 90, необхідно враховувати, що на тривалість життя індивіда та його загальну життєздатність впливають різноспрямовані процеси. Перш за все, це процес старіння, зумовлений фізіологічними та іншими природними механізмами. Проте, з іншого боку, організм людини адаптується до віку за допомогою компенсаторного механізму, який стабілізує його життєздатність. Таким чином, вік обумовлює функціонально-структурні зміни організму, які проявляються у різних індивідів з різним ступенем інтенсивності. У результаті одні люди старіють швидше, а інші – повільніше. При цьому йдеться не лише про зовнішні вікові зміни, а й про процеси фізіологічного, анатомічного та психологічного старіння. Відповідно, процес старіння зумовлений різними внутрішніми та зовнішніми чинниками (Скляренко, 2024).

Внутрішні фактори старіння полягають в особливому положенні хромосом та закладеного генотипу, що багато в чому визначає індивідуальний обмін

речовин, нейроендокринну регуляцію та стабільність імунологічного статусу. Від внутрішніх факторів залежить успішна вікова адаптація організму до змін умов життя. Зовнішні фактори старіння полягають у певному способі життя, рівні фізичної активності, шкідливих звичках, схильності до стресів і хвороб. Відповідно до міжнародної класифікації, період геронтогенезу у чоловіків починається з шістдесяти років, а у жінок з п'ятдесяти п'яти. Проте, на думку Скляренко В. О., вікова хронологія сучасної людини дещо інша: зрілість коливається в межах від 36 до 50 років, літня людина є у віці від 51 року до 65 років, старість починається після 65 років (Скляренко, 2024). Таким чином, старість є результатом життєвого шляху людини.

Е. Еріксон вважав, що розвиток індивіда у похилому віці є продуктом ранньої поведінки й поточного становища. Він вважав, що старість є процесом пошуку сенсо-життєвих орієнтацій, у якому смерть як вінець життя втрачає свою гостроту (Погребна, 2012).

У Стародавньому Римі вважалося, що старість знижує як фізичну так і розумову активність, позбавляє людину практично всіх задовольень і, наближає до смерті. Однак саме Цицерон спростував ці гіпотези, вважаючи, що прагнення до пізнання та гнучкість мислення та суджень є найкращим засобом боротьби зі старістю.

Ряд емпіричних досліджень свідчить про те, що люди віком до 60 років здатні до активного навчання та самоосвіти, зберігаючи гнучку пізнавальну сферу, крім того, мозкова активність у цьому віці забезпечує високі потенційні можливості для продуктивного пізнання та творчості. Зріла людина має високий рівень розвитку функції уваги, тоді як функція пам'яті поступово послаблюється. Відповідальність і прагнення до неї є найважливішою ознакою зрілості. Психологічно відповідальна особа є особистістю, яка відповідає за власні вчинки як перед собою, так і перед суспільством (Матюха, 2019).

У ранньому літньому віці переконання і життєві принципи індивіда кістють, і виникає нетерпимість до іншого погляду життя. У ряді випадків

індивід похилого віку може виявляти агресивну поведінку, обстоюючи свої переконання.

Другий пік творчої активності індивіда посідає вік від 55 до 60 років. Потрібно пам'ятати, що основною психологічною особливістю людей похилого віку є пошук сенсу вже прожитого життя та доказів виправданості смисло-життєвих орієнтацій. У віці 60-70 років у індивіда з'являється перспектива самостійно оцінити результати життя. Переконання багатьох людей, що старість не може бути приємною та корисною хибно, якщо літня людина почувається щасливою та умиротвореною, тоді старість буде гармонійним продовженням життя. Основна мета розвитку в старості полягає в усвідомленні та прийнятті того, що прожито значну і осмислену частину життя, яке принесло користь як самому індивіду, так і оточуючим (Михальська, 2014).

Уміння передати життєвий досвід і знання наступним поколінням є непорушною умовою для успішної самоактуалізації та розвитку діалогічності свідомості Я-концепції, яка передбачає емпатію та здатність розуміти мотиви та логіку інших людей. Внутрішній діалог літньої людини ґрунтується на Я-концепції та накопиченому досвіді, саме тому прийняття тлінності та кінцівки існування і є одним із основних завдань розвитку особистості індивіда на даному етапі (Токарева & Коллі-Шамне, 2021).

Основні причини нервової напруги і стресових станів у осіб похилого віку полягають у життєвому ритмі, що змінився, різкому звуженні кола спілкування. Часто уникнення активної трудової діяльності призводить до того, що індивід замикається до себе і навіть починає уникати спілкування з близькими людьми, вважаючи, що ті не зможуть його зрозуміти. Таким чином, самотність стає сильним потрясінням для багатьох людей похилого віку. Однак найбільш важливими в процесі старіння виявляються психологічні фактори, які відображають усвідомлення самотності як нерозуміння та байдужість з боку оточуючих. Відповідно, у багатьох людей похилого віку формується гострий внутрішньоособистісний конфлікт і когнітивний дисонанс, при якому вони

перестають приймати старість як продуктивну частину життя (Скорик, 2014; Stallings, 2012; Dunphy et al., 2019).

Коло спілкування в літньому віці, як правило, звужується, слабшають родинні та дружні зв'язки з різних причин, і індивід починає почуватися самотньо, крім того, він може втратити допомогу та підтримку з боку оточуючих. Літні люди відчують потребу у турботі та увазі, у прагненні оточуючих людей перейняти їхній досвід та знання. Роль дружніх контактів та комунікаційного обміну зростає. Таким чином, байдужість згубно впливає на відчуття психологічної безпеки літньої людини. Відсутність дружніх контактів та зниження комунікативних навичок призводить до зміни сенсо-життєвих орієнтацій. Люди похилого віку особливо чутливі до уваги і турботи. Як наслідок – зростає роль дружби (Матюха, 2019).

Залежність від інших людей розмиває межі психічної реальності у людей похилого віку, порушуючи психологічну безпеку, тому вони відчують напруженість і нерідко відчують синдром «мученика». Симптоматика даного синдрому виявляється у тому, що, страждаючи від захворювань (реальних чи вигаданих), людина починає перекладати свої болючі переживання на оточуючих, у тому числі для того, щоб підкреслити власну значущість. Е. Берн називав такий синдром сценарієм Сізіфа (Матюха, 2019). Як правило, синдром «мученика» спостерігається у літніх самотніх матерів, які таким чином прагнуть впливати на перебіг життя дорослих дітей. Літні люди повинні відчувати увагу і розуміння їхнього стану молодими людьми.

Підсумовуючи, важливо відзначити, що оточуючі та близькі люди повинні прагнути адаптувати людей похилого віку до життєвих змін, особливої уваги заслуговують арттерапевтичні методи роботи, про які ми описували у попередніх розділах, оскільки адаптація з віком сильно слабшає. Хорошим мотиватором для людини похилого віку може бути відчуття того, що вона корисний і важливий для близьких людей. Старість – це невід'ємна частина життя і вона має залишатися продуктивною та цікавою.

Арт-терапевтичні методики є ефективним засобом корекції психоемоційного стану осіб літнього віку, оскільки сприяють зниженню рівня тривожності, стресу та депресивних проявів. Ці методики забезпечують безпечний простір для вираження емоцій і дають можливість опрацьовувати переживання, пов'язані з травматичними подіями війни.

Використання арт-терапії сприяє активації внутрішніх ресурсів, таких як адаптивність, стійкість і здатність до саморегуляції. Творчість допомагає літнім людям знайти нові способи пристосування до складних життєвих обставин, зміцнити впевненість у власних силах і сформувати позитивне ставлення до майбутнього.

Арт-терапевтичні методики дозволяють враховувати індивідуальні особливості особистості, стан здоров'я, рівень стресу та життєвий досвід кожної людини, що робить їх ефективними для роботи з літніми людьми в умовах війни.

Використання різних технік, таких як малювання, ліплення, музична терапія, драматерапія чи письменницькі практики, дозволяє максимально адаптувати арт-терапію до потреб учасників і сприяє залученню як когнітивних, так і емоційних ресурсів.

Арт-терапевтичні заняття в груповій формі сприяють соціалізації, зменшенню почуття самотності та ізольованості, що є особливо важливим для осіб літнього віку в умовах війни.

Таким чином, арт-терапія відіграє важливу роль у покращенні якості життя літніх людей в умовах війни, виступаючи не лише інструментом емоційної стабілізації, але й засобом підвищення їхньої психологічної ресурсності. Це підкреслює доцільність подальшого застосування та дослідження арт-терапевтичних методик у роботі з цією категорією населення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК НА ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ТА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Організація та методологічне забезпечення дослідження впливу арт-терапевтичних методик

У нашому дослідженні брали участь особи похилого віку, які є слухачами ГО «Центр освіти «Університет третього віку» м. Луцьк та Волинського акме-університету (університету третього віку) віком від 60-ти до 80-ти років кількістю 25 осіб.

Для дослідження були використані методики: опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.Штепа, 2018), опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («the mental health continuum – short form») (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак, 2014), опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) – (Максименко, Карамушка, Зайчикова, 2006) та шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI Spielberg et al 1970).

Психодіагностична методика – Опитувальник психологічної ресурсності особистості була розроблена і опублікована в 2018 році, містить 67 питань, мета опитувальника – визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати. Структура розробленого і апробованого Штепою О.С. Опитувальника психологічної ресурсності містить 15 шкал (Штепа, 2018), куди входять такі компоненти психологічного ресурсу особистості як: впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізування у професії, відповідальність та такі характеристики психологічної ресурсності як знання

людиною власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати свої психологічні ресурси (Штепа, 2018),

За допомогою діагностичного матеріалу Опитувальник психологічної ресурсності особистості Штепою О.С. також досліджувалися особливості психологічної ресурсності осіб віку ранньої, середньої та пізньої дорослості (Штепа, 2012).

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («the mental health continuum – short form») К. Кіза був розроблений з врахуванням тривимірної структури психічного здоров'я, яка передбачає частотність переживання ознак суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя. Цей опитувальник був адаптований Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак в 2014 році на українській вибірці. Опитувальник складається з 14 питань та вимірює рівні психічного здоров'я «процвітання», «помірний (задовільний)» та «пригнічення».

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» – це адаптований на українській вибірці в 2006 році Максименко, Карамушкою, Зайчиковою варіант методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність.

Шкала тривоги Спілбергера була розроблена Ч. Спілбергом в 1970 році і складається з 40 запитань, 20 з яких допомагають вимірювати реактивну тривожність як стан в даний момент і ще 20 – націлені на вимірювання стійку характеристику людини як особистісна тривожність.

Первинне дослідження містило опитування трьома опитувальниками – опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.Штепа, 2018), опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» та опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності». Воно мало допомогти зібрати найбільш повну інформацію про загальний рівень психологічної ресурсності опитуваної групи осіб літнього віку, градацію ресурсності згідно шкал ресурсності, зробити зріз станів психічного

здоров'я досліджуваної групи та самооцінки психологічних станів тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності досліджуваної групи. В результаті була отримана інформація про стан досліджуваних перед проведенням серії арт-терапевтичних заходів.

Далі було проведено серію з 7 арт-терапевтичних занять тривалістю близько 3 годин кожне з перервами між заняттями в декілька днів. Кожне окреме заняття розпочиналося і закінчувалося тестуванням учасників за шкалою тривоги Спілбергера тривалістю 10-15 хв. кожне.

І наприкінці після останнього заняття і тестування на тривожність, знову був здійснений замір трьома опитувальниками – опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.Штепа, 2018), опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» та опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» для отримання і порівняння результатів і оцінки впливу проведеної програми арт-терапевтичних заходів на психоемоційні стани досліджуваних і рівень розвитку їх ресурсності.

Для математичної обробки даних дослідження були використані методи статистичного аналізу.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження: вплив арт-терапії на психологічну ресурсність і психоемоційний стан

У дослідженні було проведено детальний аналіз впливу арт-терапевтичних методів (фототерапія, кінотерапія, колаж, ізотерапія та мандалотерапія) на ситуативну та особистісну тривожність людей літнього віку. Усі методи досліджувалися з використанням статистичних показників: середнє значення, медіана, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення до і після втручання, а також парний t-тест для перевірки статистичної значущості змін.

Результати дослідження (включаючи описову статистику, парні t-тести та кореляційний аналіз) представлені в цьому розділі. Дані описової статистики представлені в зведеній таблиці аналізу даних за всіма методиками до та після втручання (Mean) (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Зведена таблиця аналізу даних за всіма методиками до та після втручання (Mean)

Методики	Mean до впливу	Mean після впливу	t-statistic	p-value
STAI Ситуаційна тривожність	37,29	34,71	0,93	0,39
STAI Особистісна тривожність	41,86	40,43	0,43	0,68
Самооцінка тривожності (Айзенк)	38,71	35,00	2,93	0,03
Фрустрація (Айзенк)	39,00	31,14	3,65	0,01
Психічне здоров'я (Кіз, коротка форма)	36,71	35,14	0,38	0,72
Психологічна ресурсність (ОПРО Штепи)	5,43	6,57	-1,71	0,14

Аналіз даних вибірки з 25 осіб показав, що Самооцінка тривожності (Айзенк): значущі зміни ($p < 0.05$), що може свідчити про зменшення тривожності після впливу. Фрустрація за методикою Опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»: показало значущі зміни ($p < 0.05$), що свідчить про те що фрустрація знизилась після інтервенції. Інші показники теж мають статистично незначущі зміни, помітне зниження середніх значень тривожності та покращення ресурсності.

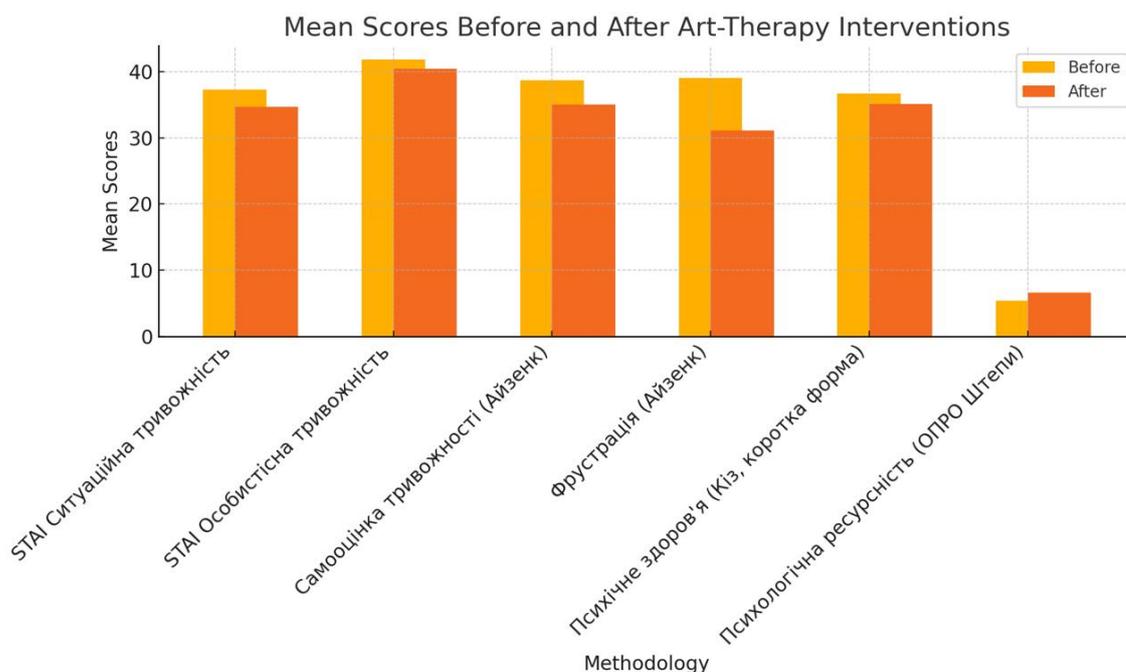


Рис. 2.1. Розподіл значень за шкалами психологічної ресурсності до та після арт-терапії

Діаграма показує середні значення до та після терапії для кожної методики Рис.2.1. Отже отримані дані до та після арт-терапії по проведених 4-х методик свідчать: що по методиці STAI по шкалі Ситуаційна тривожність і Особистісна тривожність мають незначне зниження ($p > 0.05$). Самооцінка тривожності (Айзенк) показує статистично значуще зниження ($p = 0.026$). Фрустрація (Айзенк) також виявила значуще зниження після інтервенції ($p = 0.01$). Психічне здоров'я (Кіз, коротка форма), також вказує на незначне покращення ($p > 0.05$). Видно, що значення після терапії знижуються (особливо для Фрустрації та Самооцінки тривожності). Отже можемо побачити що значуще зниження за методиками Айзенка свідчить про ефективність арт-терапії у зменшенні тривожності та фрустрації. Інші методики також демонструють тренд до покращення, проте статистичні зміни не є значущими.

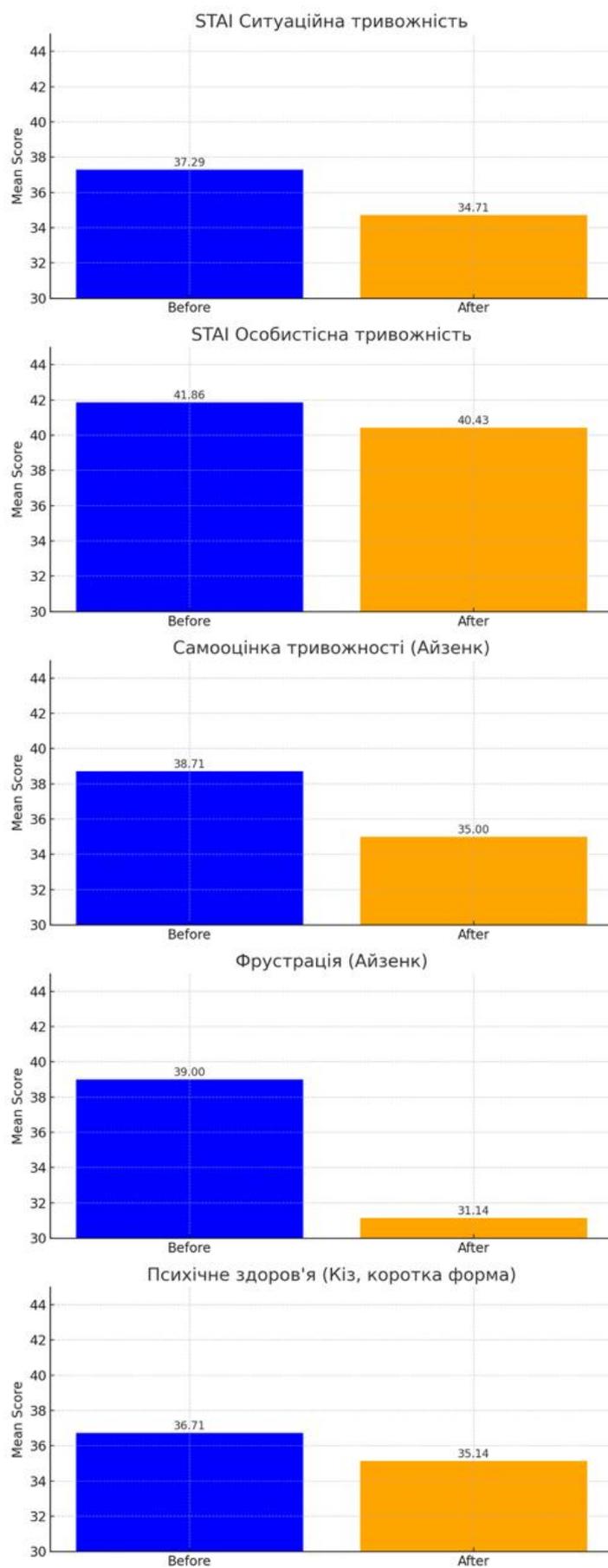


Рис. 2.2. Гістограми даних за всіма методиками (до та після втручання)

Після терапії спостерігається помірне зменшення середнього показника ситуаційної тривожності за методикою STAI. **Гістограми даних за всіма методиками (до та після втручання) (Рис. 2.2.)**

Це свідчить про позитивні зміни в емоційному стані в ситуаційних обставинах. Особистісна тривожність за тією ж методикою демонструє незначний спад, але ці зміни є статистично незначущими.

Помітне зниження тривожності за самооцінкою (методика Айзенка) після арт-терапії підтверджується статистичною значущістю отриманих даних. Крім того, спостерігається значне зниження рівня фрустрації, що вказує на виражений позитивний вплив терапії на здатність людини адаптуватися до стресових умов.

Оцінка психічного здоров'я за короткою формою методики Кіза показує тенденцію до покращення показників. Проте зміни не досягають рівня статистичної значущості, що свідчить про менш помітний вплив терапії в цьому аспекті.

Таблиця 2.2.

Описова статистика результатів психодіагностики, а також дані t-тесту

	Metric	Before	After
0	Count	25,00	25,00
1	Mean	5,14	6,11
2	Median	5,03	5,87
3	Standard Deviation	1,53	1,88
4	Min	2,34	2,48
5	Max	7,93	10,61
6	t-statistic	-6,55	-6,55
7	p-value	8,96	8,96

Середні До терапії середнє значення становило 5.14, а медіана – 5.03. Ці значення вказують на початковий середній рівень психологічної ресурсності, зі злегка помірною варіативністю між учасниками. Після терапії середнє значення підвищилось до 6.11, а медіана – до 5.87. Помітне підвищення середнього

значення на 0.97 свідчить про позитивний вплив арт-терапії на розвиток психологічної ресурсності.

Зростання середнього та медіанного значень демонструє загальне покращення психологічного стану учасників після терапевтичних заходів. Незважаючи на це, варіативність результатів також зросла. До терапії стандартне відхилення становило 1.53, а після терапії – 1.88. Це вказує на те, що реакція на терапію у різних учасників була індивідуальною.

Хоча більшість учасників показали покращення, деякі з них могли відреагувати на терапію менш виражено або, навпаки, більш значуще, що пояснює збільшення варіативності. До терапії показники варіювалися в діапазоні від 2.34 до 7.76, а після терапії – від 2.48 до 8.97.

Мінімальні значення трохи підвищилися, що свідчить про покращення навіть найнижчих показників ресурсності. Максимальні значення також зросли, підтверджуючи підвищення верхнього рівня ресурсності. Для підтвердження значущості змін було застосовано t-тест для залежних вибірок. Аналіз показав, що середні значення до і після арт-терапії відрізняються у позитивному напрямку. Покращення є статистично підтвердженим ($p < 0.05$), що вказує на реальний ефект втручання.

Отже бачимо, що арт-терапія сприяла підвищенню психологічної ресурсності учасників, що підтверджується зростанням середніх значень і медіани. Разом із цим, збільшення варіативності свідчить про індивідуальні особливості реакції на терапію, що є важливим фактором для врахування у подальшій роботі.

Зростання мінімальних і максимальних показників демонструє позитивні зміни як для учасників з низьким рівнем ресурсності, так і для тих, у кого цей рівень спочатку був високим. Це свідчить про універсальний вплив арт-терапевтичних методик на різні категорії учасників.

Статистично значуще покращення результатів підтверджує ефективність арт-терапії у розвитку психологічної стійкості та ресурсного стану. Ці дані дозволяють зробити висновок, що арт-терапевтичні методики є ефективними

інструментами для підвищення психологічної ресурсності осіб. Висновки за результатами дослідження подаються наприкінці розділу або всієї роботи.

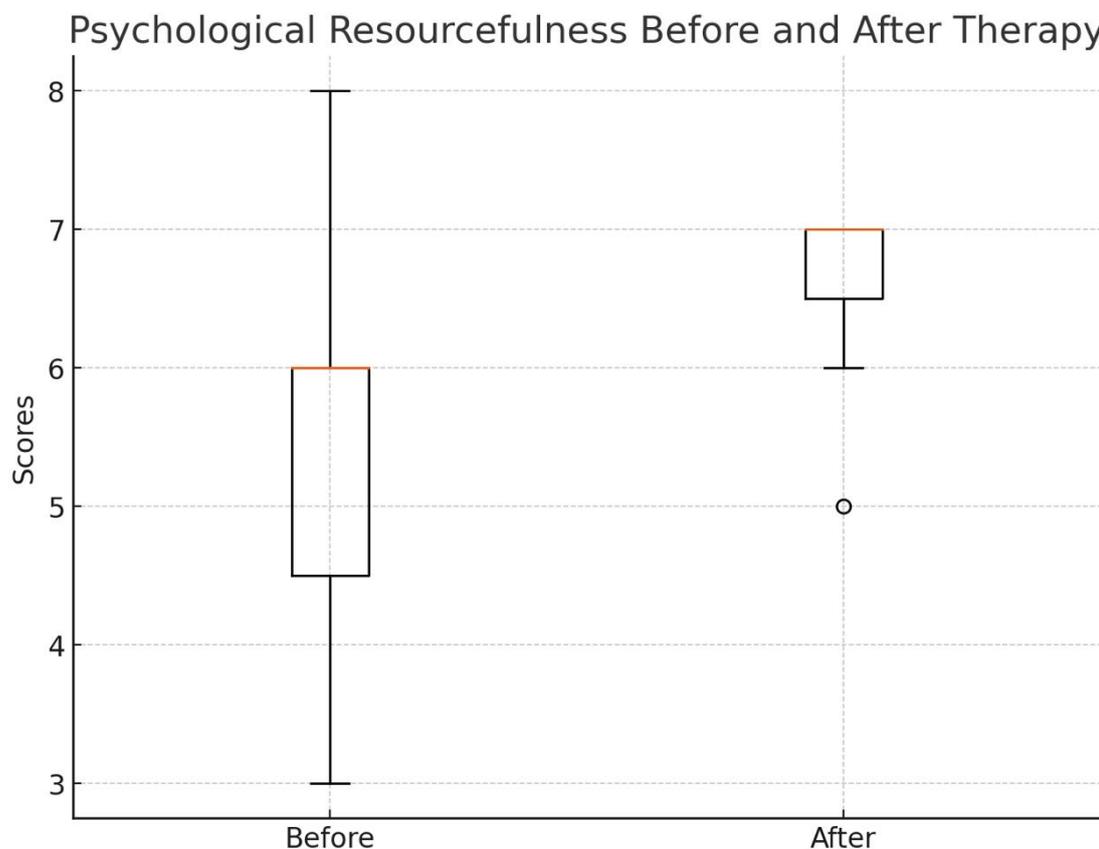


Рис. 2.3. Розподіл значень психологічної ресурсності до та після арт-терапії

Згідно з Розподілом значень психологічної ресурсності до та після арт-терапії (Рис. 2.3.) бачим, що до терапії спостерігався ширший розкид значень із нижчим медіанним показником, що вказує на більшу варіативність та нижчий середній рівень психологічної ресурсності серед учасників. Після терапії розподіл став більш однорідним, а медіана підвищилася, що свідчить про позитивну динаміку у розвитку психологічної ресурсності.

Comparison of Scores Before and After Therapy for All Methodologies

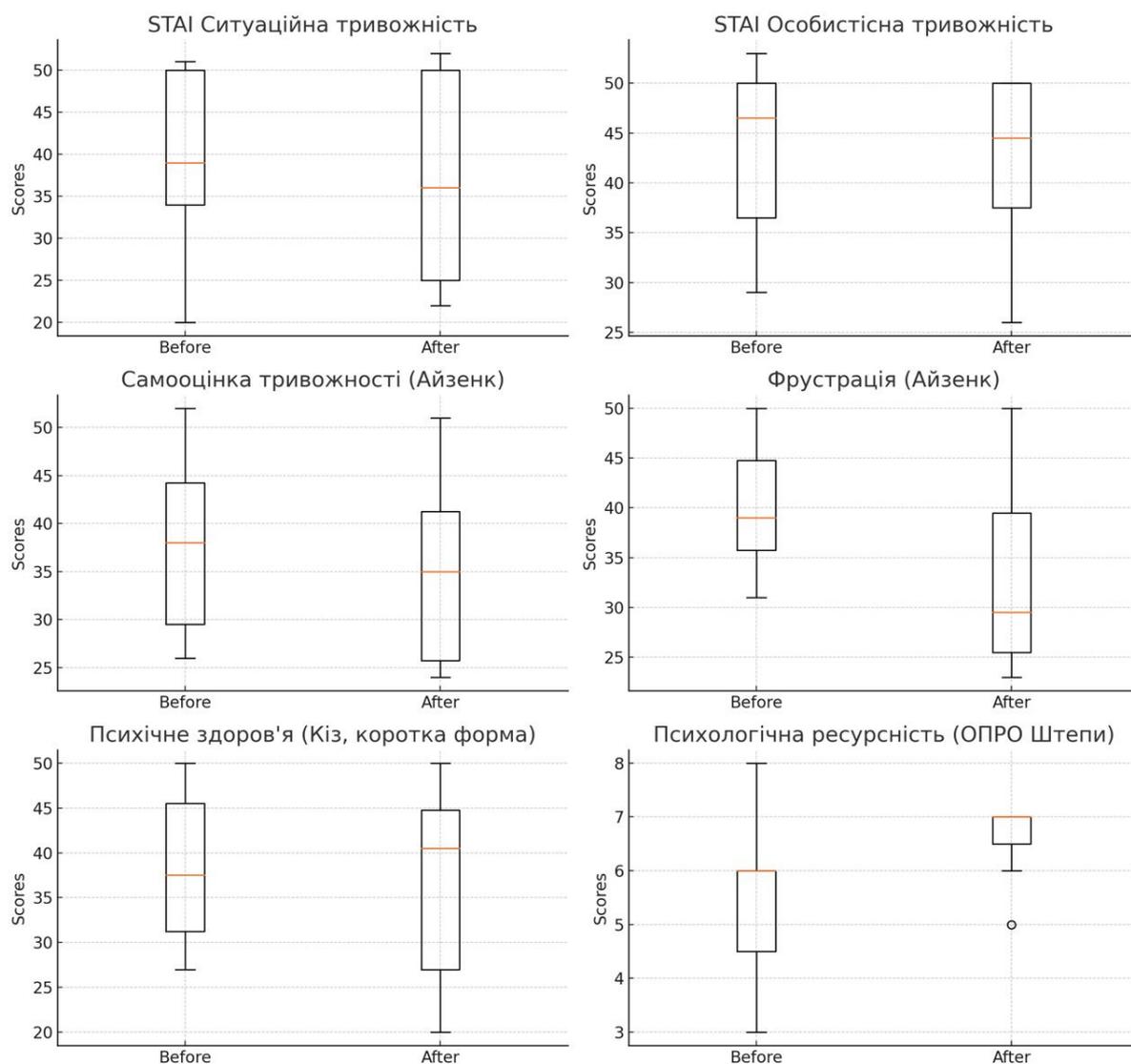


Рис. 2.4. Візуалізація результатів впровадження програми арт-терапії за всіма методиками

Візуалізація результатів впровадження програми арт-терапії за всіма методиками (Рис. 2.4.) ілюструє розподіл значень до та після терапії для відповідної методики. Зменшення тривожності за методиками Айзенка та STAI проявляється у зниженні медіанних значень і звуженні розподілу після терапії, що свідчить про покращення емоційного стану учасників.

Зростання ресурсності найбільш помітне за результатами методики ОПРО Штепи, де позитивні зміни вказують на суттєвий вплив арт-терапії на розвиток психологічної стійкості.

Показники психічного здоров'я за методикою Кіза демонструють позитивний тренд, але зміни є незначними. Це може свідчити про потребу в більш тривалому впливі або комбінованих методиках для досягнення значущих результатів у цій сфері.

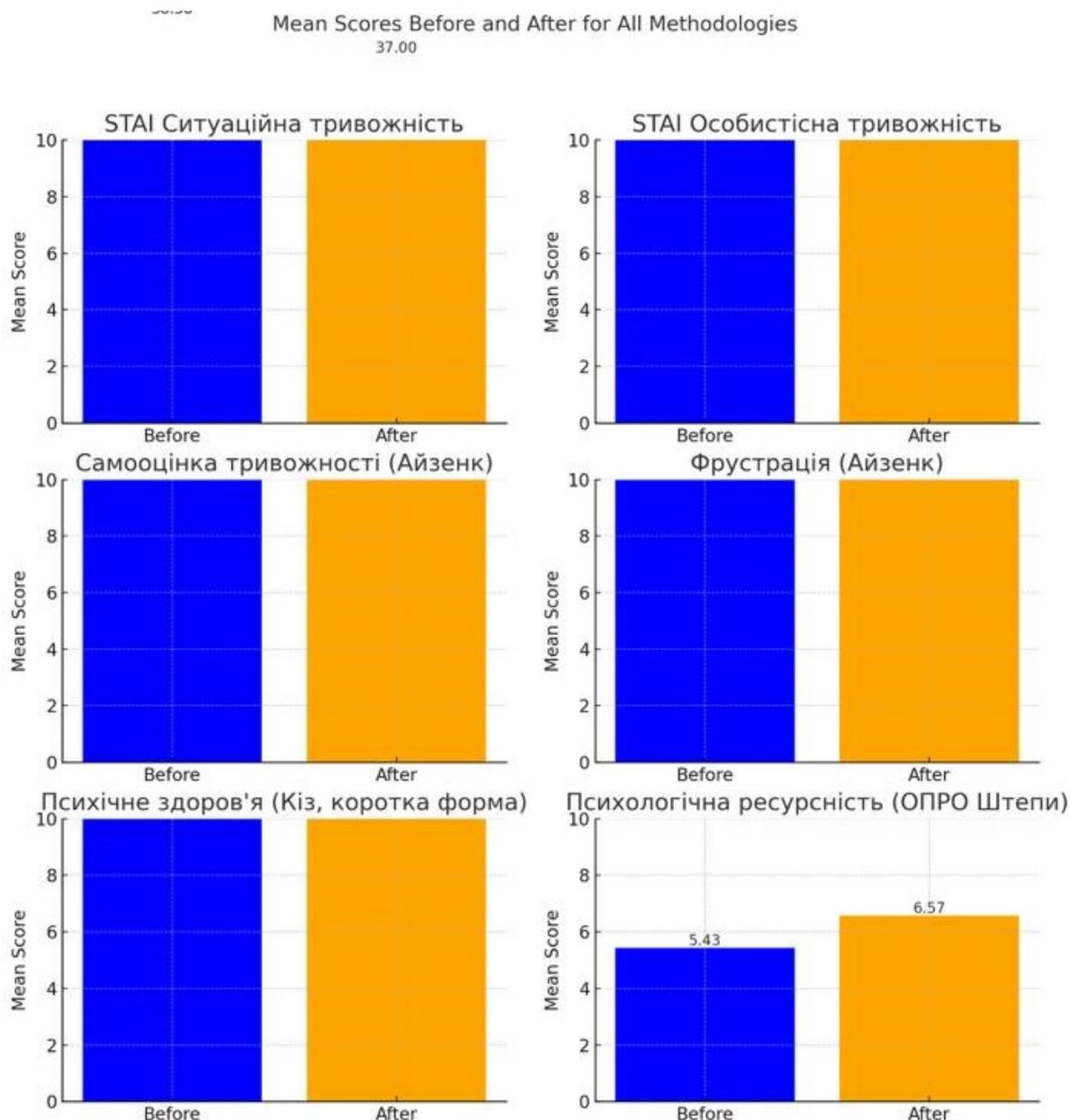


Рис. 2.5. Бар-графіки середніх значень для інших методик

Порівняння результатів Бар-графіки середніх значень для інших методик (Рис. 2.5.) до та після терапії для кожної методики демонструє позитивну динаміку. Зокрема, самооцінка тривожності та фрустрація за методикою Айзенка показали помітне зниження показників, що свідчить про зменшення негативних

емоційних станів. Психологічна ресурсність за методикою ОПРО Штепи продемонструвала зростання середнього значення, що вказує на покращення здатності учасників долати труднощі.

Інші методики також засвідчили покращення, хоча ці зміни були менш вираженими. Це може свідчити про різну ефективність терапії для різних аспектів психологічного стану.

Результати дослідження змін у психологічній ресурсності за методикою ОПРО Штепи вказують на значне покращення. Середнє значення до терапії становило 5.14, а після терапії – 6.11. Показники зросли на 0.97 бала, що свідчить про підвищення рівня ресурсності. Водночас стандартне відхилення збільшилося з 1.53 до 1.88, що вказує на індивідуальні відмінності у реакціях учасників на терапію.

Для оцінки значущості змін було проведено t-тест для залежних вибірок. Отримані результати: t-статистика становить 4.12, а p-value – менше 0.001. Ці дані підтверджують, що зміни у психологічній ресурсності після арт-терапії є статистично значущими. Таким чином, можна стверджувати, що терапевтична програма мала позитивний вплив на учасників.

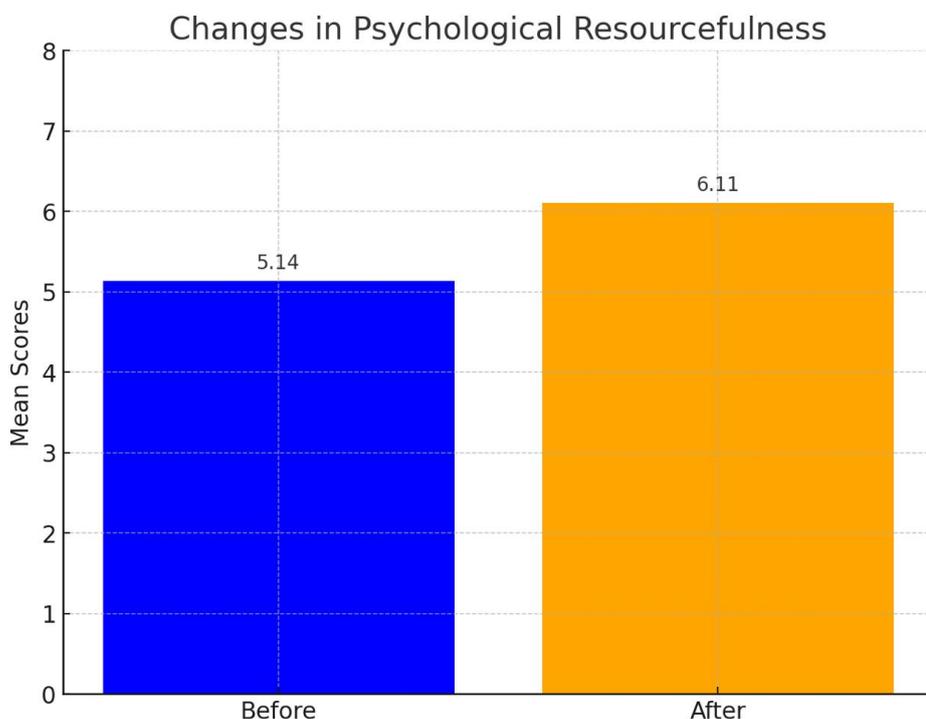


Рис. 2.6. Зміни психологічної ресурсності після впровадження програми

На рис 2.6 Зміни психологічної ресурсності після впровадження програми бачим що до терапії середній показник психологічної ресурсності становить 5.14 а після терапії - показник зростає до 6.11, що свідчить про позитивні зміни після арт-терапевтичної програми.

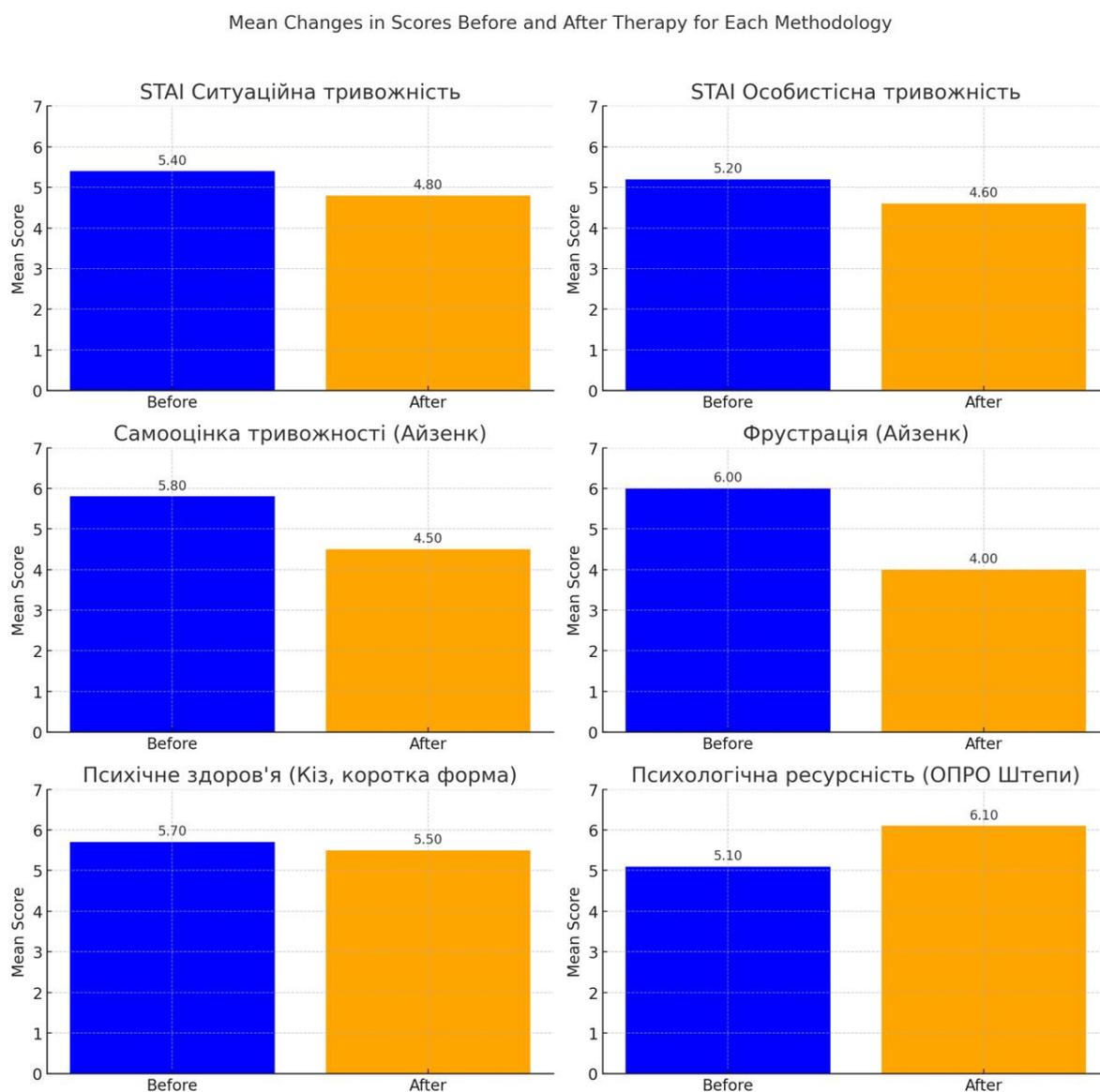


Рис. 2.7. Візуалізація результативності програми за різними методиками

Результати терапії показали позитивну динаміку за всіма методиками. Ситуаційна тривожність за методикою STAI продемонструвала помітне зниження, що свідчить про покращення емоційного стану учасників у стресових

ситуаціях. Особистісна тривожність за тією ж методикою також знизилася після терапії, хоча зміни були менш вираженими.

Самооцінка тривожності за методикою Айзенка показала суттєве зменшення рівня тривожності, що вказує на ефективність терапії у роботі з тривожними станами. Фрустрація, оцінена за методикою Айзенка, виявила найвиразніше зниження серед усіх досліджуваних методик, що підтверджує вплив терапії на здатність долати розчарування та емоційні труднощі.

Психічне здоров'я за методикою Кіза показало невелике, але стабільне покращення, що свідчить про загальну позитивну тенденцію в емоційному благополуччі учасників. Психологічна ресурсність за методикою ОПРО Штепи демонструє зростання після терапії, що підтверджує її ефективність у розвитку ресурсного стану учасників.

Таблиця 2.3.

Кореляційний аналіз даних за шкалами психологічної ресурсності

	<i>Упевненість у собі_ Після</i>	<i>Доброта до людей_ Після</i>	<i>Допомога іншим_ Після</i>	<i>Творчість _Після</i>	<i>Віра у добро_ Після</i>
<i>Упевненість у собі_До</i>	0,98	0,22	0,20	0,30	0,45
<i>Доброта до людей_До</i>	0,20	0,98	-0,07	-0,36	0,03
<i>Допомога іншим_До</i>	0,21	-0,01	0,99	0,015	0,08
<i>Творчість_До</i>	0,31	-0,35	0,02	0,97	0,13
<i>Віра у добро_До</i>	0,437484125	0,08	0,10	0,11	0,99

У таблиці 2.3, яка відображає результати кореляційного аналізу даних за шкалами психологічної ресурсності, показано аналіз взаємозв'язків між

методиками показав, що фрустрація за методикою Айзенка має помірний позитивний зв'язок із психічним здоров'ям за методикою Кіза ($r = 0.36$). Також виявлено слабкий позитивний зв'язок між STAI Особистісною тривожністю та фрустрацією за методикою Айзенка ($r = 0.25$).

Психологічна ресурсність, оцінена за методикою ОПРО Штепи, помірно позитивно корелює з психічним здоров'ям за методикою Кіза ($r = 0.21$) та має слабкий позитивний зв'язок із ситуаційною тривожністю за STAI ($r = 0.17$).

У результатах аналізу також виявлено кілька негативних кореляцій. Самооцінка тривожності за методикою Айзенка має слабкий негативний зв'язок із ситуаційною тривожністю за STAI ($r = -0.23$). Фрустрація за методикою Айзенка слабо негативно пов'язана із ситуаційною тривожністю за STAI ($r = -0.21$).

З отриманих даних можна зробити висновок, що зниження фрустрації та тривожності після терапії може сприяти покращенню загальних показників психічного здоров'я. Водночас психологічна ресурсність демонструє позитивну взаємодію з більш стабільними станами, однак для зниження тривожності необхідне подальше її зміцнення.

На графічному зображенні чітко виділяються кореляції між фрустрацією за методикою Айзенка та психічним здоров'ям за методикою Кіза. Також помітний слабкий зв'язок між психологічною ресурсністю та іншими методиками. Негативні взаємозв'язки демонструють помірний негативний зв'язок між тривожністю та іншими станами, що вказує на їхній вплив на загальний емоційний стан учасників.

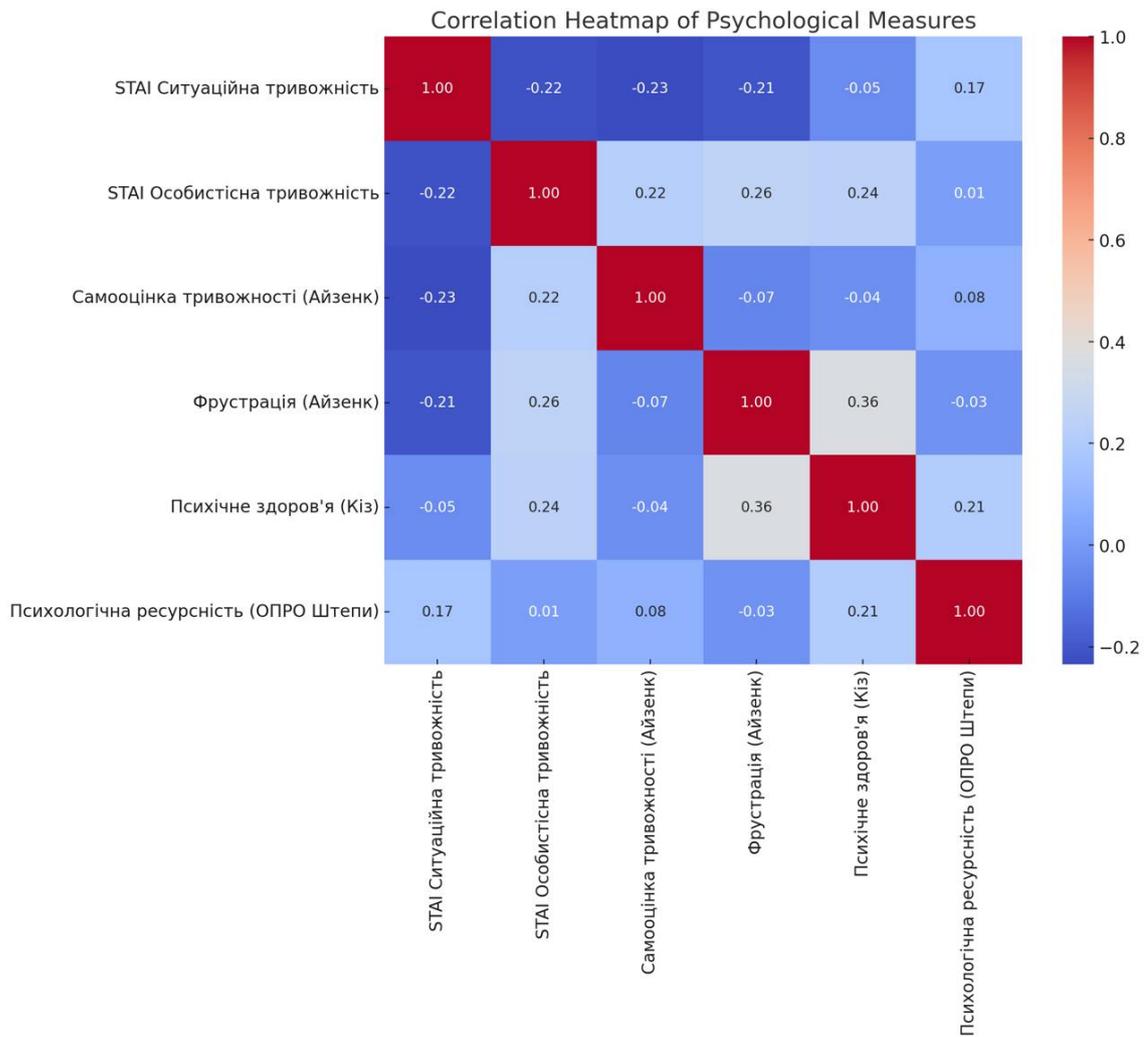


Рис. 2.8. Кореляційна матриця значимих зв'язків між показниками методик

На рисунку 2.8 зображено кореляційну матрицю значимих зв'язків між змінними, отриманими до та після арт-терапії. Зокрема, фрустрація за методикою Айзенка має помірний позитивний зв'язок із психічним здоров'ям за методикою Кіза ($r = 0.36$). Це свідчить про те, що зі зниженням рівня фрустрації показники психічного здоров'я демонструють стабільне зростання. Психологічна ресурсність за методикою ОПРО Штепи позитивно корелює з психічним здоров'ям (Кіз) ($r = 0.21$), що вказує на вплив розвитку ресурсності на стабільність психічного стану учасників. Також було виявлено слабкий позитивний зв'язок між психологічною ресурсністю та ситуаційною тривожністю за STAI ($r = 0.17$), що свідчить про частковий вплив ресурсності на зниження ситуативної тривожності.

Негативні кореляції показали, що ситуаційна тривожність за STAI слабо негативно пов'язана із самооцінкою тривожності за методикою Айзенка ($r = -0.23$). Це означає, що зменшення ситуативної тривожності супроводжується зниженням загального рівня самооцінки тривожності. Також виявлено слабкий негативний зв'язок між фрустрацією за методикою Айзенка та ситуаційною тривожністю за STAI ($r = -0.21$), що вказує на взаємозв'язок між зниженням фрустрації та покращенням емоційного стану.

Деякі показники демонструють слабкі або незначущі зв'язки (значення кореляції менше 0.2), що може свідчити про відносну незалежність цих шкал або про індивідуальну варіативність у реакціях учасників. Графічне зображення виділяє помірний позитивний зв'язок між фрустрацією (Айзенк) та психічним здоров'ям (Кіз), а також слабкі зв'язки між психологічною ресурсністю (ОПРО Штепи) та іншими методиками. Негативні зв'язки між тривожністю та іншими станами демонструють помірний негативний вплив, що вказує на важливість роботи з цими показниками.

Результати також свідчать про те, що фрустрація за методикою Айзенка показала найбільше зниження серед усіх показників (-2.0), що вказує на суттєве зменшення внутрішнього напруження та стресу після арт-терапії. Самооцінка тривожності за методикою Айзенка знизилася на -1.3, підтверджуючи ефективність терапії для зменшення суб'єктивного відчуття тривожності. Психологічна ресурсність за методикою ОПРО Штепи єдиною показала зростання (+1.0), що вказує на розвиток внутрішніх ресурсів учасників. Тривожність за STAI, як ситуаційна, так і особистісна, знизилася на -0.6, що підтверджує загальне покращення емоційного стану учасників.

Основні спостереження показують, що зниження фрустрації та тривожності після терапії позитивно впливає на психічне здоров'я учасників. Психологічна ресурсність демонструє позитивний вплив на стабільність психічного стану, але для більш глибокого розуміння цього зв'язку потрібні подальші дослідження. Загальна слабкість кореляцій між окремими шкалами може пояснюватися індивідуальними відмінностями у реакціях на терапію.

Арт-терапевтична програма довела свою ефективність у зниженні тривожності, фрустрації та розвитку психологічної ресурсності. Це дозволяє зробити висновок про її позитивний вплив на загальний стан учасників.

Таблиця 2.4.

Статистика даних за окремими шкалами (Психологічна ресурсність) до та після програми

Subscale	Mean Before	Mean After	Change
Упевненість у собі	5,47	5,77	0,30
Доброта до людей	7,21	8,00	0,79
Допомога іншим	6,29	6,94	0,66
Творчість	4,76	5,72	0,96
Віра у добро	4,97	5,36	0,39

У таблиці 2.4 описова статистика даних за окремими шкалами (Психологічна ресурсність) до та після програми, яка аналізує зміни за шкалами методики психологічної ресурсності (ОПРО Штепи), представлено наступні результати. Загальний аналіз показав позитивні зміни у всіх шкалах після арт-терапії. Найбільший вплив спостерігався у розвитку творчих здібностей, доброти до людей та готовності допомагати іншим, що свідчить про ефективність арт-терапевтичних методик у розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

За шкалою “Творчість” середній показник до терапії становив 4.76, після терапії – 5.72, зміна склала +0.96. Це найбільше зростання серед усіх шкал, що свідчить про активну стимуляцію творчих здібностей та креативності завдяки методам, як-от мандалотерапія, малювання та колажування. Учасники змогли відкрити власний творчий потенціал.

Шкала “Доброта до людей” показала зміну з 7.21 до 8.00, що відповідає зростанню на +0.79. Це свідчить про посилення гуманістичних цінностей та емпатії. Учасники стали більш відкритими та доброзичливими до інших, що позитивно вплинуло на їхні соціальні взаємодії.

За шкалою “Допомога іншим” середній показник змінився з 6.29 до 6.94 (+0.66). Покращення готовності допомагати іншим демонструє посилення соціальної активності та підтримки як важливого компонента ресурсності.

Шкала “Упевненість у собі” показала менші зміни: з 5.47 до 5.77 (+0.30). Незначне, але стабільне підвищення рівня впевненості свідчить про розвиток позитивного самосприйняття та віри у власні сили.

Показник “Віра у добро” зріс з 4.97 до 5.36 (+0.39). Це зростання є незначним, можливо, через стабільність цього ресурсу у більшості учасників.

Видно що творчість та доброта до людей виявилися найбільш чутливими до арт-терапевтичного впливу, продемонструвавши найсуттєвіші зміни. Це підтверджує ефективність методів, орієнтованих на творчу самовираженість та соціальну взаємодію. Упевненість у собі та віра у добро показали менш значущі зміни, проте спостерігається стабільна позитивна динаміка. Отримані результати свідчать про те, що арт-терапія сприяє розвитку ключових компонентів ресурсності, необхідних для ефективної адаптації осіб літнього віку до життєвих викликів.

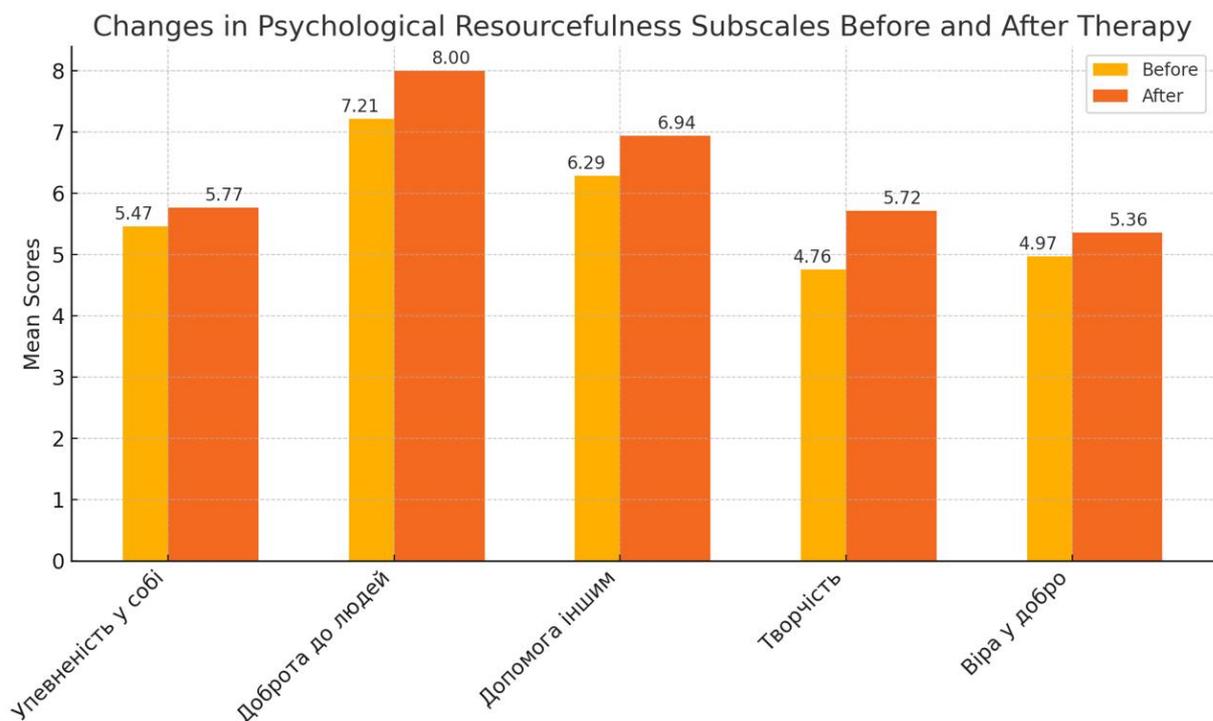


Рис. 2.9. Зміни за шкалами психологічної ресурсності після програми

Дані на Рисунку 2.9 Зміни за шкалами психологічної ресурсності після програми показує, що творчість демонструє найбільший ріст серед усіх шкал, що

свідчить про суттєвий вплив арт-терапії на розвиток творчих здібностей та креативності. Доброта до людей та готовність допомагати іншим також показали значне зростання, вказуючи на посилення гуманістичних цінностей, емпатії та соціальної активності. Упевненість у собі та віра у добро продемонстрували менші, але стабільні позитивні зміни, що підтверджує їхню чутливість до терапевтичного впливу та поступовий розвиток цих ресурсів.

Таблиця 2.5.

Кореляційний аналіз за шкалами ресурсності

	<i>Упевненість у собі Після</i>	<i>Доброта до людей Після</i>	<i>Допомога іншим Після</i>	<i>Творчість Після</i>	<i>Віра у добро Після</i>
<i>Упевненість у собі_До</i>	0,98	0,22	0,20	0,30	0,45
<i>Доброта до людей_До</i>	0,20	0,98	-0,07	-0,36	0,03
<i>Допомога іншим_До</i>	0,21	-0,01	0,99	0,01	0,08
<i>Творчість_До</i>	0,31	-0,35	0,02	0,97	0,13
<i>Віра у добро_До</i>	0,44	0,08	0,10	0,11	0,99

Детальний кореляційний аналіз шкал ресурсності (таб. 2.5.) показує високі позитивні кореляції між значеннями до та після терапії. Зокрема, упевненість у собі до та після терапії має кореляцію $r = 0.98$, доброта до людей – $r = 0.98$, допомога іншим – $r = 0.99$, творчість – $r = 0.97$, а віра у добро – $r = 0.99$. Ці високі кореляції свідчать про стійкі зміни у показниках, де розвиток після терапії є закономірним продовженням вихідних тенденцій.

Помірні міжшкальні кореляції також виявлені між упевненістю у собі та вірою у добро після терапії ($r = 0.45$), а також між творчістю та упевненістю у

собі ($r = 0.30$). Це свідчить про взаємозв'язок між цими аспектами психологічної ресурсності.

Слабкі кореляції були знайдені між добротою до людей та творчістю ($r = -0.36$), що може свідчити про індивідуальні особливості розвитку цих показників під впливом терапії.

Зміни у всіх шкалах є стійкими, що підтверджується високими позитивними кореляціями між значеннями до та після терапії. Упевненість у собі, доброта до людей та віра у добро демонструють додаткові міжшкальні зв'язки, що вказує на їхню взаємозалежність як ключових компонентів психологічної ресурсності. Водночас розвиток творчості та доброти вимагає подальшого дослідження через виявлені індивідуальні особливості їх змін.

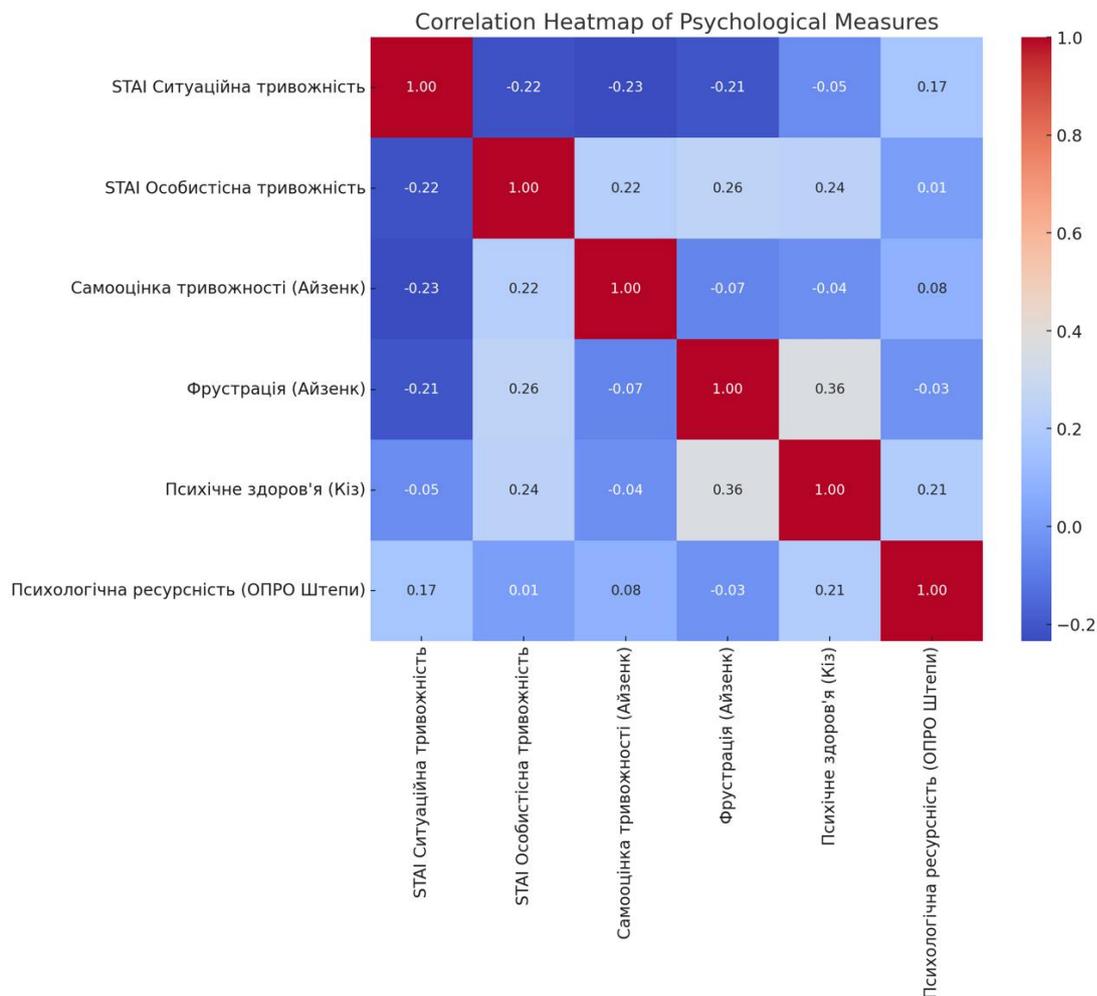


Рис. 2.10. Графічне відображення міжшкальних кореляцій

Високі кореляції між значеннями до та після терапії для кожної шкали підтверджують стійкий розвиток усіх компонентів ресурсності. Помірні та

слабкі зв'язки між різними шкалами свідчать про індивідуальні особливості змін у цих показниках. Для оцінки впливу арт-терапії на психологічний стан осіб літнього віку використовувались наступні методики: STAI Ситуаційна тривожність (Спілбергер), STAI Особистісна тривожність (Спілбергер), самооцінка тривожності, фрустрації та ригідності (Айзенк), психічне здоров'я за Кізом (коротка форма), а також психологічна ресурсність за ОПРО Штепи з окремими шкалами.

Ситуаційна та особистісна тривожність знизилися на -0.6 бала, тоді як самооцінка тривожності за Айзенком продемонструвала найбільше зниження – -1.3 бала. Фрустрація зменшилася найбільше серед усіх – на -2.0 бала, що свідчить про ефективність арт-терапії у зниженні внутрішнього стресу та напруги. Показники психічного здоров'я за Кізом залишилися майже без змін (-0.2 бала), що вказує на стабільність, але також на потребу додаткових інтервенцій. Психологічна ресурсність за ОПРО Штепи показала найбільше зростання (+1.0 бала), демонструючи розвиток внутрішніх ресурсів, впевненості та соціальної активності. Найбільші зміни були зафіксовані у творчості (+0.96) та доброті до людей (+0.79).

Високі позитивні кореляції ($r > 0.97$) між значеннями до та після терапії для всіх шкал методики ОПРО Штепи свідчать про стійкість змін. Помірні міжшкальні зв'язки підтверджують взаємозалежність компонентів ресурсності, таких як впевненість у собі, доброта до людей та творчість. Арт-терапія ефективно знижує тривожність та фрустрацію, що підтверджується даними методик Спілбергера та Айзенка. Розвиток психологічної ресурсності, особливо за шкалами творчості та доброти до людей, є ключовим досягненням програми. Психічне здоров'я залишається стабільним, але потребує додаткових інтервенцій для суттєвого покращення. Кореляційний аналіз підтверджує стійкість змін у ресурсності та вказує на взаємозалежність ключових компонентів. Таким чином, арт-терапія продемонструвала високу ефективність у розвитку психологічної стійкості та внутрішніх ресурсів осіб літнього віку.

2.3. Програма психокорекції та рекомендації щодо розвитку психологічної ресурсності осіб літнього віку засобами арт-терапії

При підборі арт-терапевтичних методик для розвитку психологічної ресурсності орієнтування було на шкали психологічної ресурсності з опитувальника психологічної ресурсності О. Штепи, а саме: Упевненість у собі, Доброта до людей, Допомога іншим, Успіх, Любов, Творчість, Віра у добро, Прагнення до мудрості, Робота над собою, Самореалізація у професії (хобі, діяльності), Відповідальність, Знання власних ресурсів, Уміння оновлювати власні ресурси, Уміння використовувати власні ресурси.

Заняття 1. Робота з метафоричними картами

Напочатку заняття було зроблено коротку презентацію учасникам на тему психологічної ресурсності, дані основні означення, представлено ідею С. Петерсона та М. Селігмана позитивних ресурсів особистості як «сил характеру», що дають змогу людині досягати чеснот, висвітлено 24 «сили характеру», що відповідають 6 загальнолюдським чеснотам за їх теорією. Також було представлено основні психологічні ресурси, які входять до шкал опитувальника психологічної ресурсності Штепи, розкрито їх поняття, зроблено представлення поняття МАК-карт, історія їх появи та надано значний перелік прикладів можливих психологічних ресурсностей, яким учасники можуть користуватися як під час проходження програми арт-заходів, так і після неї.

Після чого учасникам була запропонована робота над запитом «психологічні ресурси» за допомогою колоди МАК-карт «В пошуках сенсу», авторства Юлії Демидової, проект «Психосфера, 2015 рік». Перед тим було озвучене поняття що таке ресурсний стан і які бувають види ресурсів (Додаток А).

Мета: моніторинг актуальної життєвої ситуації, осмислення ресурсів.

Заняття 2. Фототерапія

Для заняття з фототерапії було підібрано техніку «Я – щасливий (-а)» (Калька, Ковальчук, & Одинцова, 2021), метою якої є активізація позитивних емоцій та ресурсного стану. Тривалість виконання одним учасником 15 хв.

Наприкінці першого заняття домашнім завданням до другого заняття досліджувані мали в домашніх фотоархівах підібрати своє фото, на якому він (вона) виглядає максимально щасливим і принести його з собою на заняття (Додаток Б).

Заняття 3. Кінотерапія

Для заняття з кінотерапії був обраний і запропонований учасникам перегляд фільму «Список останніх бажань» (The bucket list), США, 2007 рік

Сюжет фільму – два чоловіки протилежно різних статусів з різними життєвими шляхами зустрілися і познайомилися на лікарняних ліжках в спільній палаті з невиліковним діагнозом рак і відведеними пів року життя попереду в кожного. Один з них пише листок зі списком бажань і справ, які хотів би встигнути реалізувати ще в житті. В пориві відчаю і смутку він викидає цей листок, який підбирає його сусід по палаті і зацікавлюється цією ідеєю. Додавши свої пункти в список, він пропонує напарнику реалізувати ці пункти разом та виступити спонсором подорожі, в якій вони зможуть це зреалізувати. Фільм показує як останні пів року можуть стати чи не найважливішими і найціннішими для усвідомлення цінностей, здійснення важливих вчинків та розкрити людям риси, які були в них приховані через щоденну суєту.

Після перегляду фільму в зручній комфортній обстановці було запропоноване обговорення побаченого, обмін враженнями, думками та емоціями, які викликав перегляд (Додаток В).

Заняття 4. Казкотерапія

Для заняття з казкотерапії обрано техніку «Чарівник» (Калька, Ковальчук, & Одинцова, 2021), метою якої є робота з особистісними ресурсами. Передбачувана тривалість виконання одним учасником 15 хв., з можливим відхиленням до 20-30 хв з поправкою на вік учасників. Використовується аркуш паперу та ручка.

Завдання учасникам: скласти казку про чарівника. Треба детально описати його вид занять, обов'язки, де він навчався своєму ремеслу і як він його реалізовує (Додаток Г).

Заняття 5. Колажування

Для заняття з колажування обрано техніку «Конструктор ресурсів» (Калька, Ковальчук, & Одинцова, 2021), метою якої є робота з ресурсами різних вікових етапів, спогадами та актуальними переживаннями. Тривалість виконання колажування 30 хв.

Необхідні матеріали та інструменти: по 4 білі аркуші формату А4, пів ватману, фарби, пензлики, фломастери, ножиці, журнали з картинками, рекламні буклети, листівки, поліграфічна продукція, клей (Додаток Д).

Заняття 6. Ізотерапія з елементами музикотерапії

Для заняття з ізотерапії було обрано 2 техніки «Генеральне прибирання», «Скриня скарбів» (Калька, Ковальчук, & Одинцова, 2021) (Додаток Е). Під час малювання використовувався музичний фон – Seeds of Growth (1111hz), Mama Ocean Mantra (963 hz).

Техніка «Генеральне прибирання» (Калька, Ковальчук, & Одинцова, 2021).

Мета техніки - робота з внутрішнім ресурсом, інвентаризація життєвого досвіду.

Необхідні матеріали та інструменти: 3 картонні коробки, аркуші паперу А6, ручка, фломастери, ножиці, скотч, папір для упаковки коробок, сміттєві пакети.

Техніка «Скриня скарбів» (Калька, Ковальчук, & Одинцова, 2021).

Мета техніки - пошук ресурсу, рефлексія та аналіз особистого досвіду, концентрація на значущих аспектах життя.

Заняття 7. Мандалотерапія

Напочатку заняття було зроблено коротку презентацію учасникам поняття мандали, виникнення мандал і початок їх застосування в психології, основну символіку кольорів, значення символів в мандалотерапії, подані приклади використання мандал в побуті для ближчого знайомства учасників з цією тематикою.

Техніка «Створення колірною кола» (Калька, Ковальчук, & Одинцова, 2021).

Мета: створення колірної кола допомагає досліджуваним стати більш чутливими до кольорів та їх лікувальних ефектів, оскільки робота проводиться з повним колірним спектром і учасники можуть привести себе до рівноваги, просто створюючи колірне коло.

Техніка «МАК+Мандала»

Авторка – Анастасія Кузнецова, психолог, викладач Інститута практичної психології Ольги Гаркавець.

Мета: гармонізація стану, отримання енергії та ресурсу, пошук вирішення питання.

Необхідні матеріали та інструменти: колоди МАК-карт (використовувалися в даному випадку «В пошуках сенсу», авторства Юлії Демидової, проект «Психосфера, 2015 рік», колода «Oh!», колода «Resilio»), фарби, кисті, олівці, воскові крейди.

Малювання мандал супроводжувалося музикою та співом мантр з концерту Катіко Пурцеладже та Павла Ігнат'єва, яка допомагала увійти в медитативний стан, необхідний для малювання мандал.

Методичні рекомендації для проведення арт-терапевтичних заходів:

1. Тривалість занять:

- Кожне заняття триває 1,5–2 години.
- Структура: 15 хвилин – вступне обговорення, 1 година – арт-терапевтична робота, 15 хвилин – рефлексія.

2. Формат роботи:

- Заняття проводяться у малих групах (6–8 осіб).
- У кожному занятті передбачається рефлексивне обговорення, де учасники діляться враженнями від своєї роботи.

3. Матеріали для занять:

- Папір, олівці, фарби, пастель, кольоровий папір, ножиці, клей, музичні записи, фотографії та журнали.

4. Оцінка результатів:

- Проведення психодіагностичних замірів до та після програми за методиками ОПРО Штепи, STAI Спілбергера та Айзенка.
- Аналіз змін за кожною шкалою та загальна оцінка ефективності програми.

Очікувані результати

1. Зниження рівня тривожності та фрустрації учасників.
2. Розвиток творчого потенціалу як важливого компонента ресурсності.
3. Покращення соціальної взаємодії та емпатії у групі.
4. Зростання психологічної ресурсності за ключовими шкалами: впевненість у собі, доброта, допомога іншим, творчість і віра у добро.

Дослідження показало, що використання арт-терапевтичних методик позитивно вплинуло на психоемоційний стан та психологічну ресурсність осіб літнього віку в умовах війни. В ході експерименту були залучені 25 учасників віком від 60 до 80 років, які відвідували Університет третього віку. Для аналізу результатів було застосовано опитувальники STAI Спілбергера, самооцінки станів тривожності, фрустрації та ригідності (Айзенка), психічного здоров'я за Кізом, а також опитувальник психологічної ресурсності особистості (ОПРО Штепи).

Результати дослідження доводять позитивний вплив арт-терапевтичних методик на розвиток психологічної ресурсності осіб літнього віку. Виявлено, що вони також мають позитивний ефект на рівень ситуативної та особистісної тривожності людей літнього віку. Це важливо в сучасних умовах, коли суспільство перебуває в тривалому стресі в умовах війни.

Теоретичний аналіз впливу арт-терапевтичних методик на психоемоційні стани осіб літнього віку дозволив узагальнити сучасні наукові підходи до дослідження психологічної ресурсності у психологічній літературі, розглянути основні теоретичні концепції психологічної ресурсності. Усвідомленість виступає як інтегративний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, а її впровадження в практики саморегуляції позитивно впливає на психоемоційний стан особистості.

Емпіричне дослідження впливу арт-терапевтичних методик на розвиток психологічної ресурсності осіб літнього віку показало його ефективність у зниженні самооцінки рівня тривожності, фрустрації та продемонструвало зростання середнього значення показника психологічної ресурсності.

Результати дослідження свідчать про суттєве зниження рівня тривожності. Ситуаційна та особистісна тривожність за методикою Спілбергера зменшилися на 0.6 бала, що підтверджує позитивну динаміку емоційного стану учасників у стресових ситуаціях. Найвиразніше зниження рівня спостерігалось за шкалою самооцінки тривожності Айзенка (-1.3 бала). Крім того, фрустрація за методикою

Айзенка демонструє найбільше зниження серед усіх показників (-2.0 бала), що підтверджує ефективність арт-терапії у роботі з внутрішньою напругою.

Щодо психологічної ресурсності, її середній рівень до терапії становив 5.14 бала, а після терапії зріс до 6.11 бала, що відповідає зміні на +0.97 бала. Найбільші зміни були зафіксовані у творчості (+0.96), доброті до людей (+0.79) та допомозі іншим (+0.66). Ці результати свідчать про ефективність арт-терапевтичних методик у розвитку внутрішніх ресурсів особистості, таких як креативність, емпатія та соціальна активність.

Кореляційний аналіз підтвердив стійкість змін. Високі позитивні кореляції ($r > 0.97$) між значеннями до та після терапії свідчать про закономірність та надійність отриманих результатів. Помірні міжшкальні зв'язки вказують на взаємозалежність компонентів ресурсності, таких як упевненість у собі, доброта до людей та творчість. Слабкі кореляції, зокрема між добротою до людей та творчістю ($r = -0.36$), свідчать про індивідуальні відмінності у сприйнятті терапевтичного впливу.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що програма арт-терапії ефективно сприяла зниженню тривожності та фрустрації, а також значному підвищенню рівня психологічної ресурсності. Вона підтвердила свою важливість як інструменту для роботи з літніми людьми в умовах психологічного навантаження, спричиненого війною. Рекомендації щодо подальшого впровадження програми включають розширення використання арт-терапії на інші вікові та соціальні групи з метою підвищення їхнього психоемоційного благополуччя.

Розвиток психологічної ресурсності є ключовим досягненням програми, особливо за шкалами впевненість у собі, доброта, допомога іншим, творчість і віра у добро.

Практична цінність отриманих результатів полягає у можливості їхнього застосування у професійній діяльності психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які займаються психокорекційною та консультативною роботою з літніми людьми. Результати дослідження можуть бути використані для

розробки програм психологічної підтримки осіб літнього віку. Зокрема, отримані дані можуть допомогти у створенні програм розвитку психологічної ресурсності осіб літнього віку, що є актуальним завданням в сучасних умовах різкого старіння населення.

Список використаних джерел

1. Андрейчин, С. (2006). Арт-терапія у роботі практичного психолога. *Педагогічний пошук: науково-методичний вісник / Управління освіти і науки Волинської облдержадміністрації, Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти*, (1), 67–68.
2. Андрейчин, С. Р. (2009). Система впровадження арт-методів у роботу практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*, (5), 13–19.
3. Балдинюк, О. (2018). Особливості соціальної роботи з людьми похилого віку. *Соціальна робота та соціальна освіта*, (1), 12–17.
4. Біда, О. (2018). Різні підходи до визначення арт-терапії. *Педагогічний часопис Волині*, (4), 14–19.
5. Богдан, Т. В. (2022). Особливості пізнавальних процесів у людей похилого віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4), 33–36. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.6>
6. Бондар, К. М., & Чарієва, О. А. (2023). Вплив арт-терапії на психоемоційний стан осіб поважного віку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*, (10), 15–19. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).2](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).2)
7. Борейчук, І. О., & Євдокимов, Р. В. (2015). Умови використання арт-терапевтичних технік в роботі із геронтопсихологічною групою клієнтів. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць / Рівненський державний гуманітарний університет*, (4), 36–40. http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2015_4_12 (дата звернення: 16.12.2024).
8. Вознесенська, О. Л. (2015). Арт-терапія як засіб психо-соціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, (4), 28–34. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_7 (дата звернення: 16.12.2024).
9. Гаврилюк, Л. П., & Куб'як, Н. І. (2019). Арт-терапія як засіб ресоціалізації людей похилого віку. *Scientific Journal Virtus*, (32), 27–30.

10. Герасимова, Е. М., Доній, Н. Є., & Тополь, О. В. (2015). *Соціальна робота зі спеціальними групами клієнтів: навчальний посібник*. Чернігів: ЧНТУ.
11. Головатюк І.Г. (2017). Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. *Молодий вчений, Педагогічні науки*, 7 (47), 276-278
12. Горещька, О. В. (2017). Методи реабілітації та психотерапії у роботі з літніми людьми. *Актуальні прикладні та практичні проблеми психолого-педагогічної науки: збірник наукових робіт II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, Україна, 29–30 листопада 2017 р.)*, 111–117. <https://dspace.bdpu.org.ua/handle/123456789/2125> (дата звернення: 16.12.2024).
13. Горещька, О. (2017). *Геронтопсихологія: навчальний посібник*. Харків: Вид-во Іванченка І. С.
14. Горещька, О. (2021). Специфіка життєвих перспектив людей похилого віку: психологічний аспект. *Траєкторія розвитку життєвих перспектив особистості в умовах сучасного освітнього простору: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 30 листопада 2021 р.*, 179–182. <https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/Materialy-konferentsii-TRAYEKTORIYA-ROZVYTKU-ZHYTTYEVYKH-PERSPEKTYV-OSOBYSTOSTI-30.11.2021.pdf#page=179> (дата звернення: 16.12.2024).
15. Гриник, І. (2019). Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, (45), 52–62. <https://doi.org/10.24919/2312-8437.45.197004>
16. Грищенко, М. В., & Землянська, О. (2016). Психічне здоров'я особистості та його критерії. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин на європейському просторі: матеріали I Міжнародного науково-практичного семінару, 10 лютого 2016 р.* (С. 24–27). Кам'янець-Подільський.

17. Гусак, І. М., & Петрунько, О. В. (2020). Активізація творчого потенціалу особистості у постпрофесійний період життя засобами арт-терапії. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали науково-практичної конференції (20 листопада 2020 р.), 2*, 33–35.
18. Денисюк, О. М. (2019). Соціальна підтримка осіб похилого віку засобами арт-практик. *Студентський науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (14 травня 2019 р., м. Ніжин)*, 18–20.
19. Долинська, Л. В., & Співак, Л. М. (2016). *Геронтопсихологія: практикум, хрестоматія: навчальний посібник для студентів ВНЗ*. Київ: Каравела.
20. Домешкіна, В. В. (2018). Психологічна ресурсність особистості в контексті копінг-поведінки чоловіків та жінок похилого віку. *Гендерна політика очима української молоді: матеріали підсумкової конференції XI Регіонального конкурсу молодих вчених, Харків, 24 жовтня 2017 р.* (С. 66–71). Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова.
21. Драб, Я. М. (2016). Особливості соціалізації та самореалізації людей похилого віку. *Нейронews*, (2/1), 14–19. <http://neuronews.com.ua> (дата звернення: 15.12.2024).
22. Євдокимова, Д. О. (2018). Використання арт-терапії для зниження рівня тривожності. *Вісник: [збірник] / Київський інститут бізнесу і технологій; [відп. за вип. Р. О. Язиніна, Л. В. Терехова]*, (2), 14–15.
23. Ігнатенко, О. В. (2018). Профілактичні методи та подолання стресу в арт-терапевтичній практиці. *Вісник: [збірник] / Київський інститут бізнесу і технологій; [відп. за вип. Р. О. Язиніна]*, (3), 19–23.
24. Ільченко, І. С. (2013). *Арт-терапія: навчальний посібник для студентів*. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві».
25. Ісаєнко, А. А. (2014). Арт-терапія як засіб соціальної адаптації людей похилого віку в умовах інформаційного суспільства. *Інноваційний розвиток і транскордонна безпека: економічні, екологічні, правові та*

соціогуманітарні аспекти: матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції студентів і молодих учених, 16 грудня 2014 р. (С. 231–233). Чернігів.

26. Калька, Н., Ковальчук, З. & Одинцова, Г. (2021). *Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник (Вип. 2)*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
27. Карамушка, Л. М. & Креденцер, О. В. & Терещенко, К. В. & Лагодзінська, В. І. & Івкін, В. М. & Ковальчук, О. С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Психологічний практикум*. Київ
28. Карпінська, О. М. (2017). *Постакмеологічні ресурси особистості похилого віку: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський національний університет імені І. І. Мечникова*. Одеса.
29. Колошина, Т. (2019). Арт-терапія як метод відновлення емоційної стабільності літніх осіб. *Практична психологія та соціальна робота*, (5), 12–18.
30. Коваленко О. & Лук'янова Л. & Помиткін Е. & Московець Л. (2021). *Психологія людей літнього віку. Навч. посібник*. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих ім. І.Зязюна НАПН України. Київ: Геопрінт.
31. Колпакчи, О. С. (2018). *Арт-терапія: курс лекцій*. Київ: Центр учбової літератури.
32. Костіна, В. В. (2023). Загальні засади соціальної допомоги людям літнього та похилого віку в умовах сучасних соціальних викликів. У Тернопільському національному педагогічному університеті імені В. Гнатюка. *Соціальна робота і соціальна освіта в умовах сьогодення: проблеми та перспективи розвитку: колективна монографія* (С. 36–73). <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/12999> (дата звернення: 16.12.2024).

33. Крайніков, Е. (2014). Старість: вік компенсацій проти віку дефіцитів. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Психологія*; [відп. ред. Л. Ф. Бурлачук], (1), 45–49.
34. Кулик, М. Л. (2013). Музикотерапія як метод регуляції психоемоційного стану у кризові періоди людей похилого віку. У Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. *Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю), 15–17 лютого 2013 р.* (С. 80–86). Полтава.
35. Кухта, М. (2015). Люди похилого віку очима експертів: труднощі та шляхи подолання життєвих негараздів. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, (4), 119–132.
36. Кухта, М. П. (2016). Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики: збірник наукових праць*, (69/70), 57–66.
37. Лазорко, О. В. (2018). Специфіка викладання арт-терапії для майбутніх психологів. У Управління освіти, науки та молоді. *Сучасна наука та освіта Волині: збірник матеріалів науково-практичної конференції, 22 листопада 2018 р.* (С. 529–532). Луцьк.
38. Ленів, З. (2009). Концептуальні засади застосування арт-терапії в корекційній педагогіці. *Дефектологія*, (2), 30–33.
39. Луценко, О. (2021). Арттерапевтичні методиками, щоб керувати емоціями. *Практичний психолог: дитячий садок*, (7), 23–26.
40. Магдисюк, Л. І., Хлівна, О. М., & Дучимінська, Т. І. (2020). Арт-терапевтичний підхід в роботі практичного психолога зі страхом майбутнього в осіб похилого віку. У Т. А. Ткачук & Н. О. Бочаріна (Ред.). *Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: міжнародна колективна монографія* (С. 160–173). Переяслав. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/19062> (дата звернення: 15.12.2024).

41. Маркграф, І. М., & Дяченко, Н. В. (2013). Арт-терапія, як засіб "соціального лікування". *Соціальний захист*, (11), 34–37.
42. Матюха, Є. О. (2019). Культурно-дозвілєва адаптація осіб похилого віку. У О. В. Лісовець (Ред.). *Студентський науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (14 травня 2019 р., м. Ніжин) (С. 33–35)*. Ніжин.
43. Мацкевіч, Ю. Р. (2014). *Соціальна робота з людьми похилого віку: навчальний посібник*. Запоріжжя: Запорізький національний університет.
44. Михальська, С. А. (2014). Психологічні особливості людей похилого віку. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*, (23), 425–434. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_39 (дата звернення: 16.12.2024).
45. Музичко Л. (2023). Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*, 1, 28-33
46. Мушкевич, М. І., & Чагарна, С. Є. (2017). *Основи психотерапії: навчальний посібник*. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк: Вежа-Друк. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/13447> (дата звернення: 16.12.2024).
47. Панченко, А. Ю. (2018). Використання арт-терапії у соціальній роботі з людьми похилого віку. У *Юність науки – 2018: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 11–12 квітня 2018 р.) (Ч. 2, С. 60–61)*. Чернігів.
48. Пилипенко, О. І. (2006). Психологічні засади сприйняття часу та простору через арт-терапевтичну техніку як засіб попередження негативної ситуації розвитку людини. *Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки*; [ред. Т. О. Піроженко], (8), 125–134.
49. Погребна, Л. (2012). Психологічні особливості життя людей похилого віку. *Педагогіка толерантності*, (2), 55–62.

- 50.Поліщук, З., & Коструба, Н. (2022). Особливості життєстійкості людей похилого віку: теоретичний огляд досліджень. У Т. І. Дучимінська, Я. О. Гошовський, Ж. П. Вірна, Д. Т. Гошовська, & О. Є. Іванашко (Ред.), *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності: матеріали ІХ наук.-практ. інтернет-конференції (з міжнародною участю), 28 листопада – 2 грудня 2022 р.* (С. 32–35). Луцьк. <https://www.inforum.in.ua/docs/202212150212307.pdf#page=32>
- 51.Сидоркіна, М. (2020). Використання групових занять мистецтвом для покращення якості життя людей літнього віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, (3), 25–29. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2020.3.4>.
- 52.Скляренко, В. О. (2024). Взаємозв'язок психологічної ресурсності та цінностей особистості дорослого віку. У *Психологічна допомога в Україні: проблеми підготовки та професійної діяльності фахівців: матеріали наук.-практ. конф., 1 листопада 2024 р.* (С. 164–166). Київ.
- 53.Скорик, Т. В. (2014). Соціальна адаптація людей літнього віку після виходу на пенсію. *Молодий вчений*, (11), 235–238.
- 54.Сорока, О. (2023). Арт-методи у психосоціальной реабілітації: ресурси і можливості. *Український журнал прикладної психології*, 7(2), 125–133.
- 55.Тараріна, О. (2017). Арт-терапія в сучасній психології. *Актуальні проблеми психології*, (12), 68–74.
- 56.Токарева, Н., & Коллі-Шамне, А. (2021). Ставлення до старості осіб старшого вікового періоду: кроскультурний аспект. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць*, (17), 5–12. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i17.246>
- 57.Усова, О. В. (2013). *Основи геронтології: конспект лекцій: навчальний посібник*. Луцьк.
- 58.Ушакова, І. М. (2014). *Геронтопсихологія: підручник*. Харків: ХНАДУ.

59. Ханін, Ю. Л. (1976). Шкала тривоги Спілбергера: адаптація та психометричні характеристики. *Питання психології*, (6), 187–196.
60. Чайкіна, Н. Ю. (2024). Резильєнтність в інволюційному періоді: ресурсність адаптивних стратегій. У *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості: збірник наукових матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 23–24 травня 2024 р.* (С. 156–160). Полтава. https://kpr.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/160/2024/09/zbirnyk-tez_konf.-2024.pdf#page=156
61. Шишканова, А. О. (н. д.). Арт-терапевтичні прийоми творчого самовираження людей похилого віку. *Вісник студентського наукового товариства: збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів*; [Ред. О. В. Мельничук], (24), 409–413.
62. Штепа, О. С. (2016). Психологічна ресурсність як критерій індивідуального здоров'я. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*, (32), 572–585. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-32.%25p>
63. Штепа, О. С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*, (39), 380–399. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>
64. Штепа, О. С. (2012). Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки*, (15), 310–317.
65. Brahina K. Social-psychological attitudes in the profile of hubristic motivation of the elderly. *Psychological Prospects Journal*. 2019. Vol. 34, P. 10–23. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-10-23>
66. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
67. Dunphy, K., Baker, F. A., Dumaresq, E., Carroll-Haskins, K., Eickholt, J., Ercole, M., & Kaimal, G. (2019). Creative arts interventions to address

- depression in older adults: A systematic review of outcomes, processes, and mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 9, 2655. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02655>
68. Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L. A., Forlenza, O. V., & dos Santos, G. D. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: A randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40(3), 256–263. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2290>
69. Hill, A. (1945). *Art versus illness: A story of art therapy*. Allen & Unwin.
70. Stallings, J. W., & Thompson, S. K. (2012). Use of art therapy in geriatric populations. *Annals of Long-Term Care*, 20(6), 28–32. <https://www.hmpgloballearningnetwork.com/site/altc/articles/use-art-therapy-geriatric-populations>
71. Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
72. Flood, M. (2019). Art therapy for seniors – How art can help the elderly. Complete Care. <https://www.completecare.ca/blog/art-therapy-seniors/>
73. Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L. A., Forlenza, O. V., & dos Santos, G. D. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: A randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40(3), 256–263. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2290>
74. Dunphy, K., Baker, F. A., Dumaresq, E., Carroll-Haskins, K., Eickholt, J., Ercole, M., & Kaimal, G. (2019). Creative arts interventions to address depression in older adults: A systematic review of outcomes, processes, and mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 9, 2655. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02655>
75. Stallings, J. W., & Thompson, S. K. (2012). Use of art therapy in geriatric populations. *Annals of Long-Term Care*, 20(6), 28–32. <https://www.hmpgloballearningnetwork.com/site/altc/articles/use-art-therapy-geriatric-populations>

76. Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
77. Flood, M. (2019). Art therapy for seniors – How art can help the elderly. *Complete Care*. <https://www.completecare.ca/blog/art-therapy-seniors/>
78. Vichalkovska N., Ivanashko O. Self-realization Activation of 50+ Years Persons Category: Resource Approach. *Psychological Prospects Journal*. 2015. Vol. 26/ P. 51-60. URL:
79. <https://www.psychopropects.vnu.edu.ua/index.php/psychopropects/article/view/71>
80. Slovo i Dilo. (2022, December 31). *В Україні загрожує демографічна криза: як скорочується чисельність населення* [Інфографіка]. Retrieved from <https://www.slovoidilo.ua/2022/12/31/infografika/suspilstvo/ukrayini-zahrozhuje-demohrafichna-kryza-yak-skorochuyetsya-chyselnist-naselennya>

ДОДАТОК А

Заняття 1. Робота з метафоричними картами

Напочатку заняття було зроблено коротку презентацію учасникам на тему психологічної ресурсності, дані основні означення, представлено ідею С. Петерсона та М. Селігмана позитивних ресурсів особистості як «сил характеру», що дають змогу людині досягати чеснот, висвітлено 24 «сили характеру», що відповідають 6 загальнолюдським чеснотам за їх теорією. Також було представлено основні психологічні ресурси, які входять до шкал опитувальника психологічної ресурсності Штепи, розкрито їх поняття, зроблено представлення поняття МАК-карт, історія їх появи та надано значний перелік прикладів можливих психологічних ресурсностей, яким учасники можуть користуватися як під час проходження програми арт-заходів, так і після неї.

Після чого учасникам була запропонована робота над запитом «психологічні ресурси» за допомогою колоди МАК-карт «В пошуках сенсу», авторства Юлії Демидової, проект «Психосфера, 2015 рік». Перед тим було озвучене поняття що таке ресурсний стан і які бувають види ресурсів

Мета: моніторинг актуальної життєвої ситуації, осмислення ресурсів

Досліджуваним було запропоновано по черзі витягнути карту і за її допомогою знайти відповідь на перелік запитання перелік запитань для рефлексивного аналізу (відповідають шкалам опитувальника психологічної ресурсності Штепи):

- 1) Що дає вам впевненість в собі?
- 2) Що робить вас доброю?
- 3) Чим ви помічні іншим?
- 4) В чому ви успішні?
- 5) Що викликає в вас почуття любові?
- 6) Яка творчість вам підходить?
- 7) Що дає вам віру в добро?
- 8) В чому ваша мудрість?
- 9) Що вам треба в собі розвивати? Як ви можете працювати над собою?

- 10) В чому ваша самореалізація?
- 11) В чому ваша відповідальність зараз?
- 12) В чому ваші психологічні ресурси?

ДОДАТОК Б

Заняття 2. Фототерапія

Для заняття з фототерапії було підбрано техніку «Я – щасливий (-а)», метою якої є активізація позитивних емоцій та ресурсного стану. Тривалість виконання одним учасником 15 хв.

Наприкінці першого заняття домашнім завданням до другого заняття досліджувані мали в домашніх фотоархівах підібрати своє фото, на якому він (вона) виглядає максимально щасливим і принести його з собою на заняття.

Заняття з фототерапії, техніка «Я – щасливий (-а)», метою якої є активізація позитивних емоцій та ресурсного стану. Тривалість виконання одним учасником 15 хв.

Наприкінці першого заняття домашнім завданням до другого заняття досліджувані мали в домашніх фотоархівах підібрати своє фото, на якому він (вона) виглядає максимально щасливим і принести його з собою на заняття.

По черзі досліджуваним задавався наступний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає дане фото в досліджуваного?
- Розказати про це фото: скільки на ньому досліджуваному років, за яких обставин зроблена ця світлина.
- Хто був фотографом даного фото?
- Що найбільше досліджуваному подобається на цій світлинці?
- Де досліджуваний зберігає це фото?
- Прохання продовжити фразу: «На цій світлинці я щасливий (а), бо...»
- Як часто досліджуваний переживає такі емоції?
- Що допомагає або перешкоджає переживанню цих емоцій?
- Що може сказати особа на світлинці іншим людям?

Під час розповіді учасника уточнюючими питаннями робився акцент на моментах щастя та його переживання людиною (місця, події, люди), звернення до щасливих спогадів як ресурсу, який ми маємо і можемо самотужки завжди «викликати» і використати.

Заняття 3. Кінотерапія

Для заняття з кінотерапії був обраний і запропонований учасникам переглядфільму «Список останніх бажань» (The bucket list), США, 2007 рік

Сюжет фільму – два чоловіки протилежно різних статусів з різними життєвими шляхами зустрілися і познайомилися на лікарняних ліжках в спільній палаті з невиліковним діагнозом рак і відведеними пів року життя попереду в кожного. Один з них пише листок зі списком бажань і справ, які хотів би встигнути реалізувати ще в житті. В пориві відчаю і смутку він викидає цей листок, який підбирає його сусід по палаті і зацікавлюється цією ідеєю. Додавши свої пункти в список, він пропонує напарнику реалізувати ці пункти разом та виступити спонсором подорожі, в якій вони зможуть це зреалізувати. Фільм показує як останні пів року можуть стати чи не найважливішими і найціннішими для усвідомлення цінностей, здійснення важливих вчинків та розкрити людям риси, які були в них приховані через щоденну суєту.

Після перегляду фільму в зручній комфортній обстановці було запропоноване обговорення побаченого, обмін враженнями, думками та емоціями, які викликав перегляд.

Питання запропоновані для обговорення фільму:

- Сподобався фільм чи ні? Чим саме? Що конкретно сподобалося, а що не сподобалося? Що привернуло увагу?
- Про що цей фільм особисто для вас?
- Які емоції викликав фільм? Що вас розсмішило, потішило, засмутило, розсердило, образило, злякало, відштовхнуло, викликало роздратування і т. ін.?
- Яка основна ідея фільму? Що режисер хотів сказати своїм фільмом?
- Який з персонажів вам більше сподобався, був ближчим? На кого з героїв схожий ви або хтось зі знайомих? На кого ви хотіли б бути схожими?

- Хто з персонажів фільму здався вам більш успішним і чому?
- Який стиль спілкування героїв фільму? Як кожен з них сприймає свою ситуацію і проживає її?
- Якими сценами (моментами) у фільмі була розкрита тема любові?
- Хто з персонажів прожив щасливіше життя і чому?
- Як у фільмі була розкрита тема самореалізація у професії (хобі, діяльності)? Наскільки вона важлива? Що важливіше самореалізація на роботі чи в сім'ї?
- В чому полягала і як проявлялася відповідальність в кожного з персонажів фільма?
- Як би я вчинив на місці героя/героїв? Що б я взяв для себе як зразок для наслідування? Що я вважаю правильним або неправильним?
- Чи був сенс в рішенні героїв і який?
- Як цей фільм перегукується з вашим життям? Які уроки ви винесли для себе і які висновки зробили?
- Кому б я порекомендував подивитися цей фільм і чому?
- Які елементи фільму (музика, зображення, фрази) вам запам'яталися найбільше і чому?
- Який свій список з 10 бажань, які б ви хотіли здійснити (без оглядки на фінанси, обмеження) ви б склали?

Учасникам наприкінці було запропоновано скласти кожному свій список бажань, які хочу реалізувати для себе протягом наступного року і прийняти рішення для реалізації цього плану.

Заняття 4. Казкотерапія

Для заняття з казкотерапії обрано техніку «Чарівник», метою якої є робота з особистісними ресурсами. Передбачувана тривалість виконання одним учасником 15 хв., з можливим відхиленням до 20-30 хв з поправкою на вік учасників. Використовується аркуш паперу та ручка.

Завдання учасникам: скласти казку про чарівника. Треба детально описати його вид занять, обов'язки, де він навчався своєму ремеслу і як він його реалізовує.

Для рефлексивного аналізу пропонується ряд запитань:

- Розкажіть історію вашого чарівника
- Цей чарівник добрий чи злий?
- Що найбільше подобається робити вашому чарівникові?
- Які сильні сторони чарівника?
- Чого б ще хотів навчитися ваш чарівник?
- Що говорять про чарівника люди?
- Чого ви б хотіли навчитися в чарівника?

Для обговорення та інтерпретації важливо розуміти, що символ чарівника відображає комплекс явних чи прихованих ресурсів особистості. Подробиці життя чарівника відображають особливості реалізації внутрішнього ресурсу автора казки. Добрий чи злий чарівник показує як саме і які ресурси використовує особистість в своєму житті. Відбувається коротке обговорення почутої казки та ресурсів, які в ній повстають.

Заняття 5. Колажування

Для заняття з колажування обрано техніку «Конструктор ресурсів», метою якої є робота з ресурсами різних вікових етапів, спогадами та актуальними переживаннями. Тривалість виконання колажування 30 хв.

Необхідні матеріали та інструменти: по 4 білі аркуші формату А4, пів ватману, фарби, пензлики, фломастери, ножиці, журнали з картинками, рекламні буклети, листівки, поліграфічна продукція, клей.

Виконання техніки:

1. На першому альбомному аркуші пропонується намалювати фарбами емоції та почуття, які учасник (-я) переживав (-ла) в дитинстві.

2. На другому альбомному аркуші пропонується намалювати фарбами емоції та почуття, які учасник (-я) переживав (-ла) в підлітково-юнацькому періоді.

3. На третьому альбомному аркуші пропонується фарбами емоції та почуття, які учасник (-я) переживав (-ла) у дорослому віці.

4. На четвертому альбомному аркуші пропонується фарбами емоції та почуття, які учасник (-я) переживав (-ла) чи переживає зараз у зрілому віці.

5. Далі пропонується сфотографувати всі ці 4 малюнки.

6. Далі треба порізати ці чотири роботи на довільну кількість частин або вирізати з них значущі для учасника (-ці) образи та символи та наклеїти їх на ватмані у довільному порядку, спираючись на власні інтуїцію та відчуття.

7. Далі пропонується сфотографувати цю збірну роботу, яка інтегрує переживання дитинства, підліткового віку, юності, дорослості та зрілості

8. Після цього учасники обирають декілька картинок, слова чи фрази, підбираючи їх та вирізаючи з глянцевого журналу, листівок, поліграфічної продукції та наклеюють обрані картини та слова на створену ними композицію на ватмані.

9. В кінці фотографують вже заключну композицію.

По черзі досліджувані представляють групі та досліднику свої колажі.

Для рефлексивного аналізу використовуються питання:

- Розказати про ресурси дитячого віку зображені на аркуші 1
- Розказати про ресурси підлітково-юнацького періоду зображені на аркуші

2

- Розказати про ресурси у дорослому віці зображені на аркуші 3
- Розказати про ресурси у зрілому віці зображені на аркуші 4
- Яка композиція вийшла з порізаних частин?
- Які основні елементи в цій композиції?
- Які емоції викликає в учасника ця композиція?
- Чи подобається Вам композиція?
- Елементи з якого малюнку (якого періоду життя) в ній домінують?
- Який є зв'язок між елементами і переживаннями різних вікових періодів

та актуальним станом учасника зараз?

- Які картинки і слова учасник (-ця) обрав (-ла) із журналів і чому?
- Яке місце посідають вирізані з журналів елементи на малюнку і яку роль виконують у житті учасника?
- Розказати про остаточну композицію, яка була створена.
- Які символи, образи та слова і ній учаснику найбільше імпонують?

Варто звернути увагу на кольорову гаму окремих малюнків і остаточної версії створеної композиції, на смислове наповнення для учасника слів і фраз (якщо вони присутні), їх контекст та розміщення на малюнку.

Заняття 6. Ізотерапія з елементами музикотерапії

Для заняття з ізотерапії було обрано 2 техніки «Генеральне прибирання», «Скрина скарбів». Під час малювання використовувався музичний фон – Seeds of Growth (1111hz), Mama Ocean Mantra (963 hz).

Техніка «Генеральне прибирання»

Мета техніки - робота з внутрішнім ресурсом, інвентаризація життєвого досвіду. Тривалість виконання 30 хв.

Необхідні матеріали та інструменти: 3 картонні коробки, аркуші паперу А6, ручка, фломастери, ножиці, скотч, папір для упаковки коробок, сміттєві пакети.

Виконання техніки:

По аналогії генерального прибирання вдома досліджуваним пропонується зробити «прибирання» у власному внутрішньому світі. Беруться 3 коробки і підписуються:

перша коробка (яку не шкода буде викинути) отримує назву «Сміття» – туди відправиться те, що зовсім непотрібне і учасник готовий цього позбутися;

друга коробка отримає назву «Горище» – туди відправиться те, що учаснику не дуже потрібне, але він (вона) неготовий (-а) цього позбутися;

третья коробка отримає назву «Сейф» – туди відправиться те, що для учасника має цінність і він (вона) хоче це зберегти.

Потім учасники мають пригадати не дуже приємні моменти і події з їх життя, від яких їм неприємно, боляче, образливо. Вони мають зобразити ці моменти кольоровими плямами на аркуші паперу, а потім вирішити в яку з коробок і покласти цей аркуш в коробку.

Далі учасники мають пригадати цінні та дорогі моменти зі свого життя, людей, місця, предмети, теж зобразити їх на аркушах паперу і покласти ці аркуші у коробку.

І нарешті учасники мають пригадати те, що шкода викинути з пам'яті, зобразити це на аркушах паперу і ці аркуші покласти у коробку під назвою «Горище».

Якщо в процесі малювання в учасника (-ці) змінилася думка, то він (вона) може перекласти малюнки з однієї в іншу коробку. Після остаточного рішення про розміщення малюнків коробки заклеюються скотчем і запаковуюються.

Коробка «Сміття» викидається у сміттєвий пакет та виноситься в смітник, а дві інші коробки учасники забирають з собою аби розмістили в тих місцях, де вважають за потрібне.

Для рефлексивного аналізу пропонуються питання:

- Які емоції викликає в учасника (-ці) коробка «Сміття»?
- Які емоції викликає в учасника (-ці) коробка «Горище»?
- Які емоції викликає в учасника (-ці) коробка «Сейф»?
- В якій коробці виявилось найбільше аркушів з малюнками?
- З якими подіями це пов'язано?
- Чи перекладав (-ла) учасник (-ця) малюнки з коробки в коробку? Якщо так, які саме?

Варто проаналізувати, які саме малюнки, якого змісту та з яких сфер життя потрапили в коробку «Сміття», «Горище», «Сейф», що для учасника (-ці) найбільш та найменш цінне у такій життєвій ситуації.

Техніка «Скриня скарбів»

Мета техніки - пошук ресурсу, рефлексія та аналіз особистого досвіду, концентрація на значущих аспектах життя. Тривалість виконання 15 хв.

Необхідні матеріали та інструменти: аркуш А4, фарби, пензлики.

Завдання учасникам: заплющити очі та уявити скриню зі скарбами, потім розплющити очі і намалювати побачене на аркуші паперу А4.

Для рефлексивного аналізу використовуються питання:

- Яку скриню бачить учасник (-ця)?

– Де знаходиться скриня?
 – Що знаходиться довкола скрині?
 – Які звуки і запахи поблизу скрині?
 – Опишіть себе поблизу скрині (який вік, в чому одягнені, думки, емоційний стан,...).

- Чи готовий учасник (-ця) відчинити скриню?
- Чи легко відчиняється скриня?
- Чи є в скрині щось важливе, за чим учасник прийшов до неї?
- Прохання описати її вміст.
- Що найбільше привертає погляд?
- Що найцінніше в скрині?
- Які емоції викликає ця річ?
- Кому вона належить?
- Яке значення має ця річ?
- Яке послання вона несе?
- Чи може ця річ бути корисною для учасника (-ці) у майбутньому?
- Чи може ця річ учасника (-цю) чомусь навчити?
- Чи володіє вона силою чи енергією?
- Чи є в скрині щось, чого хотілося б позбутися? Що це?
- Що учаснику (-ці) хочеться з цим зробити?
- Щоб учаснику (-ці) хотілося зробити наостанок?

Після відповідей на запитання учасникам пропонується намалювати те, що найбільше запам'яталося, недомінантною рукою.

По черзі досліджувані представляють групі та досліднику свої малюнки.

Для рефлексивного аналізу використовуються питання:

- Чи подобається учаснику його малюнок?
- У якому настрої учасник (-ця) його малював (-ла)?
- Що в малюнку подобається найбільше, що – найменше?
- Що учасник (-ця) намалював (-ла) першим, яке значення воно має в житті?
- Чи учасник (-ця) намалював (-ла) себе?

– Яка назва малюнку?

– Пропонується повернути малюнком - які образи і символи учасник (-ця) бачить?

– Яка назва малюнку із цього ракурсу?

В інтерпретації малюнку важливі колір, розмір, вміст, символи основних елементів;

– скриня виступає символом життєвого досвіду;

– вміст скрині демонструє ідентичність, цінності, спогади людини;

– матеріал, з якого зроблена скриня, відображає тип особистості (дерево, глина говорять про депресивний тип, скло – про істеричний тип; метал – про шизоїдний тип; золото, срібло – про нарцисичний тип особистості);

– можливість відчинити скриню говорить про вміння використовувати свій досвід;

– цінна річ уособлює цінний життєвий досвід людини.

Заняття 7. Мандалотерапія

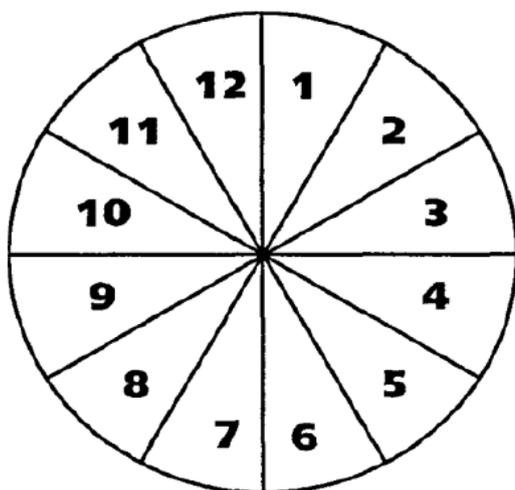
Напочатку заняття було зроблено коротку презентацію учасникам поняття мандали, виникнення мандал і початок їх застосування в психології, основну символіку кольорів, значення символів в мандалотерапії, подані приклади використання мандал в побуті для ближчого знайомства учасників з цією тематикою.

Техніка «Створення колірного кола».

Мета: створення колірного кола допомагає досліджуваним стати більш чутливими до кольорів та їх лікувальних ефектів, оскільки робота проводиться з повним колірним спектром і учасники можуть привести себе до рівноваги, просто створюючи колірне коло.

Необхідні матеріали та інструменти: набір гуаші не менше семи кольорів - кожен набір повинен мати білу та фіолетову фарби, ємність з водою, кисті, паперові серветки та палітра, приготований аркуш паперу формату А3 з намальованим на ньому колом діаметром 15-18 см, розділеним на 12 рівних секторів.

Завдання учасникам: використовуючи фарби, зафарбувати кожен сектор кола, починаючи з червоного кольору та рухаючись до фіолетового, насолоджуючись цим процесом.



Починати із сектора № 1 – це червоний колір. № 2 - червоно-оранжевий; № 3 - помаранчевий; № 4 - жовто-жовтогарячий; № 5 – жовтий; № 6 – жовто-зелений; № 7 – зелений; № 8 - синьо-зелений; № 9 - синій; № 10 - синьо-фіолетовий; № 11 - фіолетовий; № 12 - червоно-фіолетовий.

Прохання до учасників звертати увагу, що вони відчують, зафарбовуючи кожен сектор. Чи відчують, що деякі кольори їм подобаються, а деякі ні? Чи дає учаснику (-ці) більше задоволення використовувати певні відтінки? Ці та подібні питання можуть дати ключ до того, які кольори будуть корисні для стану здоров'я кожного окремого учасника (-ці).

Техніка «МАК+Мандала»

Авторка – Анастасія Кузнецова, психолог, викладач Інститута практичної психології Ольги Гаркавець.

Мета: гармонізація стану, отримання енергії та ресурсу, пошук вирішення питання.

Необхідні матеріали та інструменти: колоди МАК-карт (використовувалися в даному випадку «В пошуках сенсу», авторства Юлії Демидової, проект «Психосфера, 2015 рік», колода «Oh!», колода «Resilio»), фарби, кисті, олівці, воскові крейди.

Завдання учасникам:

Вибрати одну карту, яка символізує ресурсність для учасника (-ці) або яка символізує теперішній стан (на вибір).

Учасники по черзі описують що на ній зображено, які почуття вона викликає, що подобається чи не подобається.

Учасникам роздаються аркуші паперу з нанесеним на ньому колом діаметром не менше як 15-18 см. Учаснику (-ці) пропонується покласти обрану карту в центрі цього кола і намалювати навколо неї мандалу. Можна використовувати будь-які кольори, які подобаються.

Після того як мандала намальована, треба забрати карту і замалювати порожнє місце під нею.

Учасники діляться по черзі що відбувалося з ними під час малювання, що відчувають зараз, які інсайти отримали для себе під час малювання. Вони забирають мандалу з собою і мають змогу повертатися до неї, коли в цьому буде потреба, наприклад, аби згадати свій спокійний і ресурсний стан.

Малювання мандал супроводжувалося музикою та співом мантр з концерту Катіко Пурцеладже та Павла Ігнат'єва, яка допомагала увійти в медитативний стан, необхідний для малювання мандал.