

ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ

Катерина Бондар, Ольга Чарієва

Анотація. У дослідженні зазначено особливості впливу арт-терапії на психоемоційний стан осіб поважного віку. Зокрема, висвітлено основні підходи до надання психологічної допомоги особам похилого віку в Україні, відповідно до законодавчих документів. у вищеподаному контексті актуальним завданням, яке постає перед фахівцями психологічної служби у закладах надання соціальних послуг є пошук та застосування безпечних та ефективних методів підтримки незахищених верств населення у напрямку покращення якості життя та соціалізації. Загалом, організація психологічного супроводу осіб поважного віку у напрямку оптимізації психоемоційного стану є досить актуальним питанням у галузі геронтології та психології особистості, адже лише з 2020 року в Україні почали активно впроваджувати культуру ведення активного способу життя серед осіб поважного віку в межах програми «Університет третього віку». Внаслідок цього, серед науковців постало питання розробки методологічного базису навчання та підтримки осіб означеної категорії. Результати дослідження висвітлюють ефективність впливу арт-терапевтичних технік на психоемоційний стан осіб похилого віку, а саме зниження тривожності, оптимізації психологічної стійкості. Це вказує на загальний позитивний вплив творчої активності на якість життя незахищених верств населення.

Ключові слова: арт-терапія, особи похилого віку, психоемоційний стан.

Постановка проблеми. Проблематику дослідження впливу арт-терапії на психоемоційний стан осіб поважного віку вбачаємо у недостатньому теоретичному підґрунті в українській психологічній науці, а саме у теоретичних засадах підтримки людей похилого віку. Варто зазначити, що напрям залучення осіб поважного віку до активної діяльності було розпочато з 2020 року після впровадження ініціативи про створення соціальної послуги «Університет третього віку» [4], яка передбачає адаптування осіб похилого віку до сучасних умов життя, а саме створення умов для підвищення якості життя, міжособистісної взаємодії та самореалізації.

Отже, на сьогодні головним завданням постає організація соціальної взаємодії з

особами похилого віку в Україні. Важливо підкреслити, що вітчизняна законодавча база лише розпочинає власну діяльність із теоретичної побудови методології та її практичного застосування у сфері надання соціальних послуг незахищеним верствам населення.

Аналіз останніх досліджень. Проблеми трактування «арт-терапії» та особливостей впливу цього методу спостерігаємо у наукових працях О. Вознесенської, Л. Калініної, О. Сороки, О. Смілянець. Однак дослідження у напрямку впливу арт-терапії саме серед осіб поважного віку лише планується, тому вищеподане питання є не систематизованим у повному обсязі, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – вивчення осо-

бливостей впливу арт-терапії на психоемоційний стан осіб поважного віку.

Відповідно до мети, визначено такі основні завдання дослідження:

1. Розглянути основні підходи до визначення поняття арт-терапії.

2. на підставі аналізу наукової літератури виявити та розкрити теоретичні засади особливостей похилого віку.

3. Визначити вплив арт-терапії на психоемоційний стан осіб поважного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перші згадування про поняття «арт-терапії» були описані у працях лікаря та художника Е. Хіла, зокрема у роботі «Образотворче мистецтво проти хвороби» (1945), вводячи вищезазначену дефініцію у процес лікування та реабілітації пацієнтів післявоєнної Британії [3].

Поняття арт-терапії знаходимо у Великому тлумачному словнику сучасної української мови. Його потрактування виглядає так: арт-терапія, як «метод лікування нервових та психічних захворювань засобами мистецтва та самовираження в мистецтві» [1].

За визначенням О. Вознесенської, арт-терапія постає «методом оздоровлення за допомогою творчого самовираження, гармонізації тіла та духу» [2].

Вартим уваги вважаємо потрактування арт-терапії О. Смілянець, яка розглядає вищезазначене поняття як метод лікування за допомогою художньої творчості, яка сприяє вираженню негативних почуттів у соціально-прийнятній формі [5].

Актуальною проблемою підтримки осіб поважного віку постає пошук та впровадження безпечних, ефективних методів психологічного впливу на психоемоційний стан та якість життя незахищених верств населення. Тому, вважаємо за необхідне застосувати арт-терапевтичні техніки у контексті надання психологічної допомоги особам похилого віку.

З метою глибинного окреслення про-

блематики дослідження варто здійснити аналіз структури особистості при її входженні до етапу поважного віку. Теоретичне підґрунтя дослідження засноване на теоріях Р. Пека та Е. Еріксона «успішної старості» та «Его-інтеграції», що складаються з трьох компонентів [6]:

- Диференціація Его проти поглинутості ролями. У період активної професійної діяльності поведінка, образ мислення людини зосереджені навколо певної ролі, яка безпосередньо пов'язана з професійною ідентичністю. Відповідно, людина похилого віку, яка припиняє кар'єрну діяльність, у зв'язку з набуттям статусу «пенсіонер», визначає для себе різноманітні види активності, які стосуються її особистісного розвитку. Психологічно здорова особистість втілює власний потенціал не лише в межах системи «дім – робота», а також приділяє час для духовного розвитку, творчої діяльності.
- Трансценденція тіла проти поглинутості тілом. Психологічно здорова особа похилого віку може культивувати образ здорового життя, не акцентуючи надмірної уваги на прояви вікових хвороб. Вона зосереджується на моменті «тут і зараз», прагне до активного спілкування з іншими. Людина вчиться контролювати свій фізичний стан, водночас намагається насолоджуватися власним життям.
- Трансценденція Его проти поглинутості Его. Особа похилого віку інтегрує власний прожитий досвід у цілісну картину, життєву історію. Неминучий кінець життя супроводжується думками людини про те, що її досвід є цінним для наступних поколінь, її почуття були важливи-

ми для оточуючих. Кожна людина робить внесок у загальну свідомість суспільства, власними надбаннями, професійними здобутками, філософськими роздумами, які продовжують існувати в історії людства.

Дослідження проводилось на базі Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) №1 в Інгулецькому районі Криворізької міської ради Дніпропетровської області. Вибірку склали 50 осіб поважного віку (70-75 років, жінки). Досліджуваним було запропоновано взяти участь у груповій творчій діяльності з елементами арт-терапевтичних технік (ізотерапія, колажування, пісочна терапія). Результати дослідження були висвітлені на міжнародному семінарі у Молдові 30 вересня 2021 року «Практична психологія в контексті соціальних змін: досягнення та перспективи організаційної психології» [7].

Було здійснено первинний діагностичний скринінг для апробації ефективності впливу арт-терапевтичних технік який складається з геріатричної шкали депресії; тесту Спілбергера; шкали Стійкості Коннор-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10)

Розглянемо результати психодіагностичного обстеження до впровадження арт-терапевтичних технік.

За шкалою «Геріатрична шкала депресії. Оцінка депресивного стану» було визначено, що у 90% досліджуваних (40 осіб) не виявлено депресивних тенденцій. У 10% досліджуваних (10 осіб) показники відповідають наявності симптомів депресивного стану.

За тестом Спілбергера «Оцінка рівня ситуативної і особистісної тривожності» у 20% досліджуваних (10 осіб) спостерігається високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про внутрішню напругу, тривогу, неспокій досліджуваного під час тестуван-

ня. у 20% досліджуваних (10 осіб) виявлено низький рівень реактивної тривожності. Інші 60% досліджуваних мають помірний рівень ситуативної тривожності.

За результатами психологічного обстеження, 40% досліджуваних (20 осіб) мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність сприйняття оточення, як загрозливого, та виявом реакції тривоги. у 60% досліджуваних виявлено помірний рівень особистісної тривожності. Осіб із низькими показниками особистісної тривожності не виявлено.

3. Дослідження за Шкалою стійкості Коннор-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC-10) було націлене на виявлення ступеня психологічної стійкості особистості. Результати показали, що у 20% досліджуваних (10 осіб) показники перебувають в межах середнього. Інші 80% респондентів (40 осіб) мають високий ступінь психологічної стійкості, що свідчать про оптимальну адаптацію до умов навколишнього середовища, та здатність долати труднощі.

Результати психодіагностичного обстеження після впровадження арт-терапевтичних технік показали наступне:

1. Геріатрична шкала депресії. Оцінка депресивного стану. Депресивних тенденцій не виявлено ні в одного досліджуваного.

2. Тест Спілбергера. Оцінка рівня тривожності. у 60% групи (30 осіб) спостерігається низький рівень реактивної тривожності. Інші 40% досліджуваних мають помірний рівень ситуативної тривожності. Це означає, що вплив арт – терапевтичних технік є ефективним в роботі зі станом тривоги.

Щодо показників конституційної (особистісної) тривожності, то можна засвідчити, що у 90% досліджуваних (45 осіб) виявлено помірний рівень. Інші 10% (5 осіб) має високий рівень конституційної тривожно-

сті (як особистісна характеристика).

3. Шкала Стійкості Коннор-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10)). Виявлення ступеня психологічної стійкості особистості.

За результатами діагностичного дослідження, спрямованого на визначення ступеня психологічної стійкості, у 20% досліджуваних (10 осіб) показники перебувають в межах середнього. Інші 80% (40 осіб) мають високий ступінь психологічної стійкості, що свідчать про оптимальну адаптацію до умов навколишнього середовища, та здатністю долати труднощі. у цьому випадку впровадження арт-терапевтичних технік сприяло підтримці психологічної стійкості осіб поважного віку.

Висновки. Нами розглянуто основні підходи до визначення поняття арт-терапії. У вітчизняній психологічній науці зустрічаються схожі за змістом потрактування, тому зазначаємо, що арт-терапія є методом психологічної допомоги засобами мистецтва та самовираження, спрямована на оптимізацію психоемоційного стану. На підставі аналізу наукової літератури виявили та розкрили теоретичні засади особливостей похилого віку, які стосуються суб'єктивного переживання процесів фізіологічного старіння та психологічного благополуччя, усвідомленні загальної цінності власної життєвої історії. Визначено вплив арт-терапії на психоемоційний стан осіб поважного віку. Зазначимо, що результати повторного діагностування аспектів психоемоційного стану свідчать про ефективність методу арт-терапії, зокрема при роботі із тривожністю та підтримці психологічної стійкості особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. Бусел В. Т.]. К., Ірпінь : Перун, 2007.
2. Вознесенська О. Л. Особливості та пер-

спективи розитку арт-терапії в Україні. *Наукові праці. Серія: Педагогіка*. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2009. 95. Т. 105. С. 19–24.

3. Головатюк І. Г. Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. *Молодий вчений. Педагогічні науки*. №7 (47). 2017. С. 276–278.

4. Наказ Міністерства соціальної політики України «Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0326739-11#Text> (дата звернення: 26.11.2022).

5. Смілянець О. М. Корекція девіантної поведінки підлітків засобами арт-терапії. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К., 2009. URL: <http://vuzlib.com/content/view/944/94/> (дата звернення : 28.11.2022).

6. Ушакова І. М. Геронтопсихологія. Харків: НУЦЗУ, 2014. 236 С. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1245/1/Ушакова.%20Геронтопсихологія.%20Підручник.pdf> (дата звернення: 28.11.2022)

7. Bondar K., Charyeva O. Features of the Art Therapist's Work with Elderly People in the Psychological Relief Room. *Studia Universitatis Moldaviae* (Seria Științe ale Educației). 2021. № 9 (149). Pp. 146–149.

REFERENCES

1. Velykyj tлумachnyj slovnyk suchasnoji ukrajinsjkoji movy [A large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language]/ [uklad. i gholov. red. Busel V. T.]. K.; Irpinj : Perun, 2007.
2. Voznesensjka O. L. Osoblyvosti ta perspektyvy rozytku art-terapiji v Ukrajinі [Peculiarities and prospects of the development of art therapy in Ukraine.] *Naukovi praci* (Serija: Pedagoghika) Mykolajiv : Vyd-vo ChDU im. Petra Moghyly,

2009. № 95. Т. 105. С. 19-24.

3. Gholovatjuk I. Gh. Teoretychni osnovy zastosuvannja art-terapiji u procesi profesijnogi pidghotovky fakhivciv [Theoretical foundations of the application of art therapy in the process of professional training of specialists] *Molodyj vchenyj. Pedagoghichni nauky*. №7 (47). 2017. S. 276-278.

4. Nakaz Ministerstva socialjnoi polityky Ukrainy «Pro vprovadzhennja socialjno-pedagoghichnoji poslughy «Universytet tretjogho viku» [Order of the Ministry of Social Policy of Ukraine «On the Implementation of the Social and Pedagogical Service «University of the Third Age»] URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0326739-11#Text> (data zvernennja: 26.11.2022).

5. Smiljanecj O. M. Korekcija deviantnoji

povedinky pidlitkiv zasobamy art-terapiji .*Zbirnyk naukovykh pracj Instytutu psykholohiji im. Gh. S. Kostjuka APN Ukrainy*. K., 2009. URL: <http://vuzlib.com/content/view/944/94/> (data zvernennja : 28.11.2022)

6. Ushakova I. M. Gherontopsykholohija. Kharkiv: NUCZU, 2014. 236 s. URL:<http://reposit.sc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1245/1/Ushakova.%20Gherontopsykholohija.%20Pidruchnyk.pdf> (data zvernennja: 28.11.2022)

7. Bondar K., Charyeva O. Features of the Art Therapist's Work with Elderly People in the Psychological Relief Room. *Studia Universitatis Moldaviae* (Seria Ştiinţe ale Educaţiei). 2021. № 9 (149). Pp. 146-149.

THE INFLUENCE OF ART THERAPY ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ELDERLY PEOPLE

Kateryna Bondar, Olha Charyieva

Abstract. *The study indicates the specifics of the impact of art therapy on the psycho-emotional state of elderly people. In particular, the main approaches to providing psychological assistance to the elderly people in Ukraine, in accordance with legislative documents, are highlighted. In the above context, the urgent task facing psychological service specialists in social service institutions is the search and application of safe and effective methods of supporting vulnerable population groups in the direction of improving the quality of life and socialization. In general, the organization of psychological support for elderly people in the direction of optimizing their psycho-emotional state is a very relevant issue in the field of gerontology and personality psychology, because only in 2020 in Ukraine they began to actively implement the culture of leading an active lifestyle among elderly people within the framework of the «University of the Third Age» program. As a result, the question of developing a methodological basis for teaching and supporting persons of the above category has arisen among scientists. The results of the study highlight the effectiveness of the influence of art-therapeutic techniques on the psycho-emotional state of the elderly, namely the reduction of anxiety and the optimization of psychological stability. This indicates the overall positive impact of creative activity on the quality of life of vulnerable population groups.*

Keywords: *art-therapy, elderly people, psycho-emotional state.*

Відомості про авторів:

Катерина Миколаївна Бондар, кандидат психологічних наук, доцент, Криворізький державний педагогічний університет. м. Кривий Ріг, Україна

Ольга Андріївна Чарієва, здобувач PhD в галузі психології, Криворізький державний педагогічний університет. м. Кривий Ріг, Україна