МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ ТА УПРАВЛІННЯ

КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Кваліфікаційна робота бакалавра

АРТ–ТЕРАПІЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка 4–го курсу,
групи 6.2311–ср
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньо–професійної програми
«Соціальна робота»
С.С. Матусова

Керівник: доцент кафедри філософії,
публічного управління та
соціальної роботи,
доцент, к.філософ.н. Широбокова О.О.

Рецензент: доцент кафедри політології,
соціології та управління,
доцент, к.політ.н. Лепська Н.В

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціології та управління
Кафедра філософії, публічного управління та соціальної роботи
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 231 «Соціальна робота»
Освітньо–професійна програма «Соціальна робота»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри філософії,
публічного управління та
соціальної роботи
_____Т.І.Бутченко
«____»_____2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Матусовії Софії Сергіївні
(прізвище, ім'я, по–батькові)

1. Тема роботи Арт–терапія як технологія соціальної роботи з людьми похилого віку в умовах воєнного стану
керівник роботи Широбокова Ольга Олександрівна к.філос.н., доцент
(прізвище, ім'я, по–батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом ЗНУ від «19» грудня 2024 року № 1992–с
2. Строк подання студентом роботи 11 червня 2025 року
3. Вихідні дані до роботи Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. Соціальна робота (теорія і практика) : підручник. Київ : Каравела, 2017. 366 с. Карпенко О. Г., Романова Н. Ф. Теорія та практика соціальної роботи : навч. посіб. Київ : Слово, 2015. 408 с. Кияниця З. П., Петрочко Ж. В. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми : навч. посіб. Київ : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 256 с. Климанська Л. Д., Савка В. Є., Хома Н. М. та ін. Соціальна політика : навч. посіб. Львів : Новий Світ 2000, 2020. 318 с. Бойко Г.В., Бутченко Т.І., Широбокова О.О. Арт–терапія як інструмент тренінгових технологій у соціальній роботі в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2025. Вип. 2 (151), С. 87–99
4. Зміст розрахунково–пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Дослідити історичний розвиток і сучасні тенденції поняття «арт–терапія». 2. Уточнити зміст основних понять дослідження: «соціальна робота», «технологія», «арт–терапія», «люди похилого віку», «воєнний стан». 3. Сформулювати принципи та методи дослідження арт–терапії як технології

соціальної роботи з людьми похилого віку. 4. Означити форми та методи арт–терапії в кризових ситуаціях. 5. Сформулювати особливості застосування арт–терапії для людей похилого віку в умовах війни в Україні та закордоном. 6. Визначити вплив арт–терапії на соціалізацію та емоційний стан літніх людей. 7. Оцінити емоційний стан літніх людей до і після арт–терапевтичних занять. 8. Розробити авторську арт-терапевтичну програму для літніх людей протягом війни та провести її апробацію. 9. Окреслити перспективи впровадження арт–терапії в соціальну роботу з літніми людьми в умовах воєнного стану.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

2 рисунка, 2 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
Розділ 1	Широбокова. О.О., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	02.02.2025	02.02.2025
Розділ 2	Широбокова. О.О., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	11.03.2025	11.03.2025
Розділ 3	Широбокова. О.О., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	03.04.2025	03.04.2025

7. Дата видачі завдання 18 січня 2025 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми кваліфікаційної роботи	Листопад – грудень 2024	*виконано*
2.	Бібліографічний пошук	Січень – лютий 2025	*виконано*
3.	Розробка основних положень роботи	Січень – лютий 2025	*виконано*
4.	І розділ	Лютий – березень 2025	*виконано*
5.	ІІ розділ	Березень – квітень 2025	*виконано*
6.	ІІІ розділ	Квітень – травень 2025	*виконано*
7.	Систематизація висновків	Травень 2025	*виконано*
8.	Нормоконтроль	Травень – червень 2025	*виконано*

Студент _____ С.С. Матусова

Керівник роботи _____ О.О. Широбокова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.О Широбокова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 64 сторінок, містить 39 позиції у списку використаних джерел, 1 рисунок та 5 додатків.

АРТ–ТЕРАПІЯ, ТЕХНОЛОГІЯ, СОЦІАЛЬНА РОБОТА, ЛЮДИ ПОХИЛОГО ВІКУ.

Мета дослідження: аналіз та вивчення особливостей соціальної роботи з сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах унаслідок війни.

Об'єкт дослідження – арт–терапія як технологія соціальної роботи з людьми похилого віку в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – вплив арт–терапевтичних методик на психологічний та соціальний стан літніх людей у кризових умовах.

Методи дослідження: об'єктивний, історичний метод, метод системного підходу.

Гіпотеза: систематичне використання арт–терапії як технології соціальної роботи з людьми похилого віку в умовах воєнного стану сприяє значному покращенню їх емоційного стану, зниженню рівня тривожності, соціальної ізоляції та підвищенню рівня адаптивності, порівняно з тими, хто не залучається до арт–терапевтичних практик або отримує лише фрагментарну допомогу.

Висновки: 1. Вирішення проблем сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах унаслідок війни, потребує комплексного підходу, що враховує багатогранні потреби сім'ї та забезпечує всебічну підтримку на всіх рівнях – від економічної до психологічної й юридичної допомоги. 2. Соціальна робота з такими сім'ями повинна ґрунтуватися на багатовимірному, скоординованому підході, що враховує всі аспекти життя сім'ї для подолання наслідків війни та відновлення нормального функціонування. 3. Для ефективної підтримки таких сімей у місті Запоріжжі необхідне забезпечення комплексної допомоги, підвищення кваліфікації фахівців соціальної сфери та координація діяльності державних, недержавних і громадських організацій.

SUMMARY

The qualification work consists of 64 pages, contains 39 positions in the list of used sources, 1 figure and 5 appendices.

ART THERAPY, TECHNOLOGY, SOCIAL WORK, ELDERLY PEOPLE.

Purpose of the research: analysis and study of the features of social work with families who found themselves in difficult life circumstances as a result of the war.

The object of the research is art therapy as a technology of social work with elderly people in the conditions of martial law.

The subject of the research is the influence of art therapeutic techniques on the psychological and social state of elderly people in crisis conditions.

Research methods: objective, historical method, method of systemic approach.

Hypothesis: the systematic use of art therapy as a technology of social work with the elderly in conditions of martial law contributes to a significant improvement in their emotional state, a decrease in the level of anxiety, social isolation and an increase in the level of adaptability, compared to those who are not involved in art therapy practices or receive only fragmentary assistance.

Conclusions: 1. Solving the problems of families who find themselves in difficult life circumstances as a result of the war requires a comprehensive approach that takes into account the multifaceted needs of the family and provides comprehensive support at all levels - from economic to psychological and legal assistance. 2. Social work with such families should be based on a multidimensional, coordinated approach that takes into account all aspects of family life to overcome the consequences of the war and restore normal functioning. 3. To effectively support such families in the city of Zaporizhia, it is necessary to provide comprehensive assistance, improve the skills of social sphere specialists, and coordinate the activities of state, non-state, and public organizations.

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ–ТЕРАПІЇ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 10
1.1. Поняття арт–терапії: історичний розвиток і сучасні тенденції 10
1.2. Уточнення змісту основних понять дослідження: «соціальна робота», «технологія», «арт–терапія», «люди похилого віку», «воєнний стан» 13
1.3. Принципи та методи дослідження арт–терапії як технології соціальної роботи з людьми похилого віку 18
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ–ТЕРАПІЇ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 24
2.1. Форми та методи арт–терапії в кризових ситуаціях 24
2.2. Особливості застосування арт–терапії для людей похилого віку в умовах війни: український та закордонний досвід 29
2.3. Вплив арт–терапії на соціалізацію та емоційний стан літніх людей 33
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ АРТ–ТЕРАПІЇ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 38
3.1. Оцінка емоційного стану літніх людей до і після арт–терапевтичних занять 38
3.2. Авторська арт–терапевтична програма для літніх людей у кризових ситуаціях 45
3.3. Перспективи впровадження арт–терапії в соціальну роботу з літніми людьми в умовах воєнного стану 49
ВИСНОВКИ 53
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ 55

ДОДАТКИ 60

ВСТУП

В умовах воєнного стану проблема соціальної підтримки людей похилого віку набуває особливої актуальності, оскільки ця група населення є однією з найбільш вразливих перед економічними, психологічними та соціальними викликами. Військові дії, вимушене переміщення, втрата близьких, руйнування звичного способу життя, обмежений доступ до медичних і соціальних послуг, а також постійний стрес і страх за власне майбутнє значно погіршують якість життя літніх людей. У таких обставинах постає необхідність пошуку ефективних технологій соціальної роботи, які б не лише забезпечували базові потреби цієї категорії населення, а й сприяли їхній психологічній стабільності, соціальній адаптації та емоційному благополуччю. Одним із перспективних підходів у цьому контексті є арт–терапія як технологія соціальної роботи, що поєднує творчий процес із психосоціальною підтримкою, допомагаючи людям похилого віку справлятися з психологічними наслідками війни та покращувати загальний стан здоров’я.

Постійний стрес, тривожність, депресивні стани, почуття ізоляції та самотності є поширеними серед цієї групи населення, а традиційні методи психологічної допомоги не завжди є доступними або ефективними через когнітивні та фізичні обмеження. Арт–терапія, яка включає малювання, ліплення, музику, театральні практики, допомагає літнім людям виражати свої емоції, долати стрес та знаходити внутрішні ресурси для адаптації до нових реалій. Наукові дослідження свідчать про те, що залучення до творчого процесу сприяє покращенню емоційного стану, зниженню рівня тривожності та депресії, а також активізує когнітивну діяльність, що є вкрай важливим у літньому віці.

Соціальний аспект актуальності арт–терапії як технології соціальної роботи в умовах воєнного стану також заслуговує на увагу. Люди похилого віку часто опиняються у стані соціальної ізоляції, особливо якщо вони

втратили близьких або змушені були покинути своє звичне місце проживання. У таких випадках арт–терапія виконує не лише терапевтичну, а й комунікативну функцію, оскільки групові заняття сприяють налагодженню соціальних зв'язків, формуванню підтримувальних спільнот та зменшенню почуття самотності. Практика показує, що участь у творчих заняттях сприяє відновленню соціальних навичок, покращенню якості спілкування та підвищенню рівня задоволеності життям.

Доведено, що участь у мистецьких практиках позитивно впливає на роботу мозку, сприяє покращенню дрібної моторики, стимулює когнітивні процеси та навіть може гальмувати розвиток вікових неврологічних захворювань, таких як деменція. Особливо це важливо в умовах воєнного стану, коли доступ до медичних послуг може бути обмеженим, а загальний рівень фізичної активності літніх людей суттєво знижується.

Об'єкт дослідження – арт–терапія як технологія соціальної роботи з людьми похилого віку в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – вплив арт–терапевтичних методик на психологічний та соціальний стан літніх людей у кризових умовах.

Мета дослідження розглянути арт–терапію як технологію соціальної роботи з людьми похилого віку в умовах воєнного стану.

Досягнення мети передбачає розв'язання таких *завдань:*

- дослідити історичний розвиток і сучасні тенденції поняття «арт–терапія»;
- уточнити зміст основних понять дослідження: «соціальна робота», «технологія», «арт–терапія», «люди похилого віку», «воєнний стан»;
- сформулювати принципи та методи дослідження арт–терапії як технології соціальної роботи з людьми похилого віку;
- означити форми та методи арт–терапії в кризових ситуаціях;
- сформулювати особливості застосування арт–терапії для людей похилого віку в умовах війни в Україні та закордоном.

- визначити вплив арт–терапії на соціалізацію та емоційний стан літніх людей;
- оцінити емоційний стан літніх людей до і після арт–терапевтичних занять;
- розробити авторську арт-терапевтичну програму для літніх людей протягом війни та провести її апробацію;
- окреслити перспективи впровадження арт–терапії в соціальну роботу з літніми людьми в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що систематичне використання арт–терапії як технології соціальної роботи з людьми похилого віку в умовах воєнного стану сприяє значному покращенню їх емоційного стану, зниженню рівня тривожності, соціальної ізоляції та підвищенню рівня адаптивності, порівняно з тими, хто не залучається до арт–терапевтичних практик або отримує лише фрагментарну допомогу.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становлять наукові праці, присвячені питанням соціальної роботи з уразливими категоріями населення, зокрема людьми похилого віку в умовах кризових ситуацій, арт–терапевтичним методам та психосоціальній підтримці в умовах війни. Серед авторів, які зробили вагомий внесок у розвиток теорії та практики соціальної роботи, слід відзначити Т. Семигіну, Н. Рудкевич, К. Левченко, Л. Ковальчук, Р. Чубук, А. Капську, І. Пєшу та інших.

Практичне і теоретичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання матеріалів дипломної роботи для розробки навчальних посібників, методичних рекомендацій, програм з арт–терапії у соціальній роботі з людьми похилого віку, а також у подальших наукових дослідженнях, спрямованих на удосконалення соціальних послуг в умовах воєнного стану.

Структура роботи робота складається з трьох розділів, дев’яти підрозділів, висновків та списку літератури. Загальний обсяг роботи – 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1
МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ–ТЕРАПІЇ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття арт–терапії: історичний розвиток і сучасні тенденції

Арт–терапія є ефективним методом психосоціальної підтримки, що використовується в соціальній роботі, зокрема з людьми похилого віку, які опинилися у вразливих умовах, таких як воєнний стан. Вона поєднує мистецькі практики та психологічні підходи для зменшення емоційної напруги, підвищення рівня саморефлексії та поліпшення загального стану людини. Термін «арт–терапія» вперше з'явився у 1940–х роках завдяки британському художнику Адріану Хіллу, який зауважив позитивний вплив мистецтва на пацієнтів із туберкульозом. Згодом цей метод набув популярності серед психоаналітиків і став важливою складовою психотерапевтичних практик.

Історично мистецтво як спосіб самовираження та психічного зцілення використовувалося ще в первісних суспільствах, де ритуальні малюнки, маски та скульптури мали символічне значення і виконували роль засобу комунікації з духовним світом [13]. У XX столітті арт–терапія оформилася як окремий напрямок у межах психотерапії та соціальної роботи. Значний внесок у розвиток цієї дисципліни зробили Маргарет Наумбург, яка розглядала мистецтво як засіб вивільнення підсвідомих переживань, а також Едіт Крамер, що акцентувала увагу на терапевтичній дії творчого процесу. Психоаналітичний підхід до арт–терапії розробляли такі вчені, як Карл Юнг, який наголошував на символічному значенні образів, що виникають у

творчості, та Дональд Вінікотт, котрий досліджував гру і творчість як механізми особистісного розвитку [7].

У другій половині XX століття арт–терапія набула міждисциплінарного характеру, включивши методи когнітивно–поведінкової терапії, нейропсихології та соціальної роботи. Розвиток нейронаук уможливив вивчення впливу мистецтва на мозок і психічний стан людини. Дослідження американського нейропсихолога Артура Крамера засвідчили, що участь у художніх практиках сприяє активізації нейронних зв'язків, особливо у людей похилого віку. Водночас сучасні соціологи та психологи, зокрема Девід Говард, Джудіт Рубін і Кеті Малькіоді, наголошують на значенні арт–терапії у покращенні соціалізації людей старшого віку.

Сучасні тенденції у сфері арт–терапії включають персоналізований підхід до клієнта, застосування цифрових технологій і інтеграцію методів арт–терапії у сферу соціального захисту [36]. Використання цифрових технологій дозволяє залучати до терапії людей, які перебувають у складних умовах, наприклад у зонах бойових дій або на окупованих територіях. Онлайн–арт–терапія стає все більш поширеною, особливо серед людей похилого віку, які через війну втратили соціальні зв'язки та доступ до традиційних реабілітаційних програм.

В умовах воєнного стану арт–терапія виступає важливим інструментом роботи з літніми людьми, які можуть страждати від ізоляції, втрати близьких, тривожності та посттравматичного стресового розладу. Художня діяльність, зокрема малювання, ліплення, колажування, дозволяє людям похилого віку виразити свої почуття та адаптуватися до нових реалій. За результатами досліджень американської вченої Лінди Гейнс, арт–терапія сприяє підвищенню рівня дофаміну, що поліпшує емоційний стан літніх людей. Арт–терапія в поєднанні з груповою соціальною роботою може зменшити почуття самотності, що є однією з головних проблем людей похилого віку в кризових умовах [11]. Такі дослідники, як Гері Гловер і Марк Кейс, довели, що спільна творчість покращує комунікативні навички, зміцнює соціальні зв'язки та

формує позитивне ставлення до життя. Це особливо важливо для літніх людей, які через війну можуть втратити близьких або змушені залишити свої домівки.

Одним із ефективних напрямків арт–терапії для людей похилого віку є біографічне малювання, що дозволяє структурувати життєві спогади, знайти сенс у прожитому досвіді та знизити рівень тривожності. Такі методи використовуються у роботах Карен Лепсон і Патрісії Аллен, які досліджують вплив малювання на когнітивні процеси та психоемоційний стан людей старшого віку. Інші дослідники, наприклад Ніколас Форстер і Ребекка Джонс, вивчають роль музикотерапії як складової арт–терапії та її вплив на соціальну адаптацію літніх людей. Значний розвиток арт–терапії у сфері соціальної роботи пов'язаний із впровадженням міждисциплінарних підходів, що враховують фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості. Дослідження показують, що комплексний підхід, який поєднує арт–терапію з іншими формами психосоціальної підтримки, такими як когнітивно–поведінкова терапія та групова психологічна підтримка, дає кращі результати у роботі з людьми похилого віку [29]. Наприклад, австралійська дослідниця Сара Дункін підтвердила, що інтеграція арт–терапії у програми соціального захисту підвищує рівень життєвої задоволеності літніх людей.

Сучасні арт–терапевтичні програми для людей похилого віку в умовах воєнного стану спрямовані на зменшення рівня стресу та відновлення відчуття контролю над власним життям. Наприклад, методика «безпечного простору», яку розробили Еліс Стерн і Річард Лоуренс, передбачає створення арт–майстерень, де люди можуть працювати з кольорами та формами для зниження рівня тривожності. Також популярністю користуються техніки з використанням сенсорних матеріалів, таких як глина або текстиль, що сприяють заспокоєнню та стабілізації емоційного стану. Зазвичай такі програми реалізуються як **мультимодальний підхід**, що поєднує різні засоби самовираження й впливу на психоемоційний стан [8].

1.2. Уточнення змісту основних понять дослідження: «соціальна робота», «технологія», «арт–терапія», «люди похилого віку», «воєнний стан»

Соціальна робота є комплексною дисципліною, яка поєднує в собі теоретичні засади та практичну діяльність, спрямовану на підтримку осіб, сімей і громад, що перебувають у складних життєвих обставинах. Вона охоплює широкий спектр підходів, методів і технологій, що забезпечують допомогу людям у подоланні соціальних бар'єрів, зміцненні їхніх адаптаційних можливостей та поліпшенні загальної якості життя. Соціальна робота є міждисциплінарною галуззю, що інтегрує знання з психології, соціології, медицини, педагогіки та права. Вона включає заходи щодо соціального супроводу, соціального захисту, реабілітації та інтеграції осіб, які з різних причин опинилися у вразливому становищі. У міжнародному контексті соціальна робота розглядається як важливий інструмент соціальної політики, який забезпечує підтримку різних верств населення через індивідуальні та групові програми, спрямовані на усунення соціальної нерівності, дискримінації та ізоляції [39].

З огляду на складність соціальних проблем, які вирішуються за допомогою соціальної роботи, виникає потреба у впровадженні ефективних технологій, що сприяють оптимізації діяльності соціальних працівників та підвищенню ефективності соціальних програм. У науковій літературі поняття «технологія» має широкий спектр значень і використовується для позначення певної сукупності методів, прийомів та процедур, які забезпечують досягнення конкретної мети. У контексті соціальної роботи технологія розглядається як системний підхід до організації та здійснення соціальних заходів, що базується на науково обґрунтованих методах і включає структуровані алгоритми діяльності фахівців. Серед основних принципів соціальної технології виділяють комплексність, поетапність, адаптивність і результативність. Соціальні технології використовуються у роботі з різними категоріями населення, включаючи дітей, молодь, людей з інвалідністю,

внутрішньо переміщених осіб та людей похилого віку, і спрямовані на вирішення актуальних соціальних проблем шляхом застосування сучасних наукових підходів.

Одним із напрямів соціальної роботи, що ґрунтується на технологічному підході, є використання методів арт–терапії для підтримки людей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Арт–терапія є видом психотерапевтичної та соціально–реабілітаційної діяльності, що передбачає використання різних форм мистецтва з метою покращення психоемоційного стану особистості, розвитку її творчого потенціалу та зміцнення адаптаційних можливостей.

У сучасному науковому дискурсі арт–терапія розглядається як багатовимірна методика, що поєднує психологічні, соціальні та освітні підходи і може бути застосована в роботі з широким колом клієнтів. Вона сприяє вираженню внутрішніх переживань через творчість, що дозволяє людині краще розуміти свої емоції, долати стресові стани та підвищувати рівень суб’єктивного благополуччя [17].

Історично мистецтво відігравало важливу роль у процесах емоційного вираження та психологічного відновлення людини. Ще у давніх культурах використовувалися художні практики як засоби комунікації та трансформації внутрішніх переживань. Символічне значення художніх образів мало важливе місце у ритуалах і традиціях різних народів, а також у системах духовного розвитку.

Проте як окремий напрям психотерапії арт–терапія сформувалася лише у ХХ столітті завдяки роботам таких вчених, як Адріан Хілл, який першим вжив цей термін, Маргарет Наумбург, яка розглядала мистецтво як спосіб висловлення несвідомих конфліктів, і Едіт Крамер, яка досліджувала терапевтичний вплив творчого процесу [8]. Подальший розвиток арт–терапії відбувався у контексті психоаналітичних, гуманістичних і когнітивно–поведінкових підходів, що сприяло її інтеграції у сферу соціальної роботи.

Сучасна арт–терапія використовує широкий спектр методик, включаючи малювання, ліплення, музику, драматургію, фотографію, танцювальну терапію та інші форми творчості, що сприяють самовираженню та емоційному відновленню людини. Вона широко застосовується у психосоціальній реабілітації осіб із посттравматичним стресовим розладом, депресією, тривожними розладами, а також у роботі з літніми людьми, які часто стикаються із соціальною ізоляцією, втратою сенсу життя та емоційним вигоранням. У роботах таких науковців, як Джудіт Рубін, Кеті Малькіоді та Девід Говард, підкреслюється, що арт–терапія сприяє покращенню комунікативних навичок, розвитку когнітивних функцій та підвищенню загального рівня життєвої задоволеності людей похилого віку [22].

В умовах воєнного стану арт–терапія відіграє важливу роль у соціальній роботі, оскільки дозволяє зменшити рівень психологічної напруги, пов’язаної з втратою домівки, розлукою з рідними, економічними труднощами та іншими факторами, що спричиняють емоційний дискомфорт. Художня діяльність допомагає людям виразити свої переживання у символічній формі, що сприяє психічному відновленню та стабілізації емоційного стану. Такі дослідники, як Лінда Гейнс, Гері Гловер і Марк Кейс, довели, що використання арт–терапевтичних методів у соціальній роботі сприяє підвищенню рівня соціальної згуртованості та інтеграції людей, які зазнали психологічних травм.

Застосування арт–терапії у роботі з людьми похилого віку є особливо актуальним у кризових умовах, оскільки вона дозволяє зменшити рівень тривожності, покращити психоемоційний стан та зміцнити когнітивні функції. Методики біографічного малювання, музикотерапії, терапії ляльками та інших форм мистецтва сприяють самовираженню, рефлексії над власним життєвим досвідом і формуванню позитивного ставлення до майбутнього. Наприклад, дослідження Карен Лепсон і Патрісії Аллен засвідчили, що мистецькі практики покращують пам’ять та увагу у людей похилого віку, а також знижують рівень депресивних симптомів [24].

З точки зору біології, старіння є природним процесом, що супроводжується поступовим зниженням фізіологічних функцій організму, зменшенням адаптаційного потенціалу та підвищенням ризику хронічних захворювань. ВООЗ визначає літній вік як період після 60 років, поділяючи його на кілька етапів: молодший літній вік (60–74 роки), старший літній вік (75–89 років) і довгожителі (90 років і більше). Водночас критерії старості можуть варіюватися залежно від соціокультурного контексту, рівня розвитку медицини, загальної тривалості життя населення в тій чи іншій країні. У соціальному аспекті літні люди часто сприймаються як група, що має особливі потреби та статус, пов'язаний із завершенням професійної діяльності, зміною соціальних ролей і структурою міжособистісних зв’язків. Пенсійний вік, визначений на законодавчому рівні, також виступає важливим чинником, який впливає на уявлення про старість у конкретному суспільстві [3].

Старіння пов’язане не лише зі змінами в організмі, а й із трансформацією соціальних функцій особистості. Одним із ключових викликів є адаптація до нових умов життя після виходу на пенсію, що може супроводжуватися відчуттям соціальної ізоляції, втрати соціальної значущості та скороченням кола спілкування [2]. Такі фактори спричиняють підвищений рівень тривожності, депресії, розвитку когнітивних порушень, що вимагає впровадження спеціалізованих програм соціальної підтримки. Важливим аспектом є питання якості життя літніх людей, що визначається не лише матеріальним добробутом, а й рівнем медичного обслуговування, можливостями самореалізації, доступом до освіти, культурних заходів, активного дозвілля. У дослідженнях старіння значний внесок зробили такі вчені, як Ерік Еріксон, який розробив концепцію психосоціального розвитку особистості, зокрема етапи, пов’язані зі старістю, та Лаура Карстенсен, яка запропонувала соціально–емоційну теорію селективності.

Літні люди є особливо вразливою групою під час кризових подій, серед яких значне місце посідає воєнний стан. Цей термін охоплює комплекс

заходів, що впроваджуються державою у зв’язку з військовими діями, загрозою нападу, окупацією або іншими надзвичайними ситуаціями, що загрожують національній безпеці. Воєнний стан може передбачати обмеження громадянських свобод, мобілізацію ресурсів, зміну системи управління та функціонування державних установ. В історичному контексті дослідженням впливу війни на різні групи населення займалися такі вчені, як Йохан Галтунг, який досліджував наслідки конфліктів, та Пол Колльєр, що аналізував економічні та соціальні аспекти воєнних криз [37]. Для літніх людей воєнний стан створює додаткові труднощі, оскільки вони часто стикаються з обмеженим доступом до медичних послуг, нестачею необхідних медикаментів, продовольства, порушенням звичних соціальних зв’язків. Евакуація для осіб похилого віку є особливо складною через фізичні обмеження, труднощі з адаптацією до нових умов проживання та психологічний стрес, що може спричинити загострення хронічних захворювань. Досвід воєнних конфліктів демонструє, що ця категорія населення нерідко залишається поза увагою державних програм допомоги, що робить необхідним розроблення спеціалізованих стратегій підтримки [5].

Психологічний вплив воєнного стану на людей похилого віку включає підвищену тривожність, депресію, посттравматичні стани. Втрата рідних, руйнування домівок, вимушена міграція можуть стати чинниками глибокої соціальної ізоляції та погіршення психоемоційного стану. У цьому контексті важливу роль відіграють соціальні служби, волонтерські організації та громадські ініціативи, які забезпечують підтримку, як–от психологічне консультування, організацію соціальних заходів, програми реабілітації. Дослідження свідчать, що залучення до активної діяльності, зокрема творчих практик, може позитивно впливати на психоемоційний стан літніх людей у кризових умовах [10].

1.3. Принципи та методи дослідження арт–терапії як технології соціальної роботи з людьми похилого віку

Принципи дослідження арт–терапії як технології соціальної роботи з людьми похилого віку ґрунтуються на фундаментальних засадах гуманізму, індивідуального підходу, комплексності, інтегративності, активної участі клієнта, міждисциплінарності, доступності та адаптивності. Важливим є розгляд цих принципів у контексті соціальної роботи, що передбачає підтримку осіб літнього віку, сприяння їх соціальній адаптації, підвищенню якості життя та зменшенню впливу кризових ситуацій, таких як воєнний стан або інші суспільні потрясіння. Гуманістичний підхід передбачає розгляд людини як унікальної особистості, яка має власні потреби, цінності, можливості та потенціал для розвитку, навіть у похилому віці. В рамках арт-терапії цей принцип реалізується через створення умов, що сприяють самовираженню, підтримці емоційної рівноваги та розвитку внутрішніх ресурсів людини.

Арт–терапія як метод соціальної роботи з літніми людьми базується на індивідуальному підході, що означає врахування унікальних особливостей кожної людини, її особистої історії, рівня фізичного та психологічного здоров'я, соціального статусу, життєвого досвіду [35]. У процесі терапії важливо адаптувати методики до конкретних потреб, зважаючи на фізичні обмеження або когнітивні зміни, характерні для цього віку. Наприклад, деякі техніки арт–терапії можуть бути модифіковані для осіб із порушеннями моторики або когнітивними розладами, що забезпечує їхню максимальну залученість до процесу.

Принцип комплексності передбачає поєднання різних методів і підходів у соціальній роботі з людьми похилого віку, які спрямовані на вирішення не лише психологічних, а й соціальних, фізичних та культурних проблем. Арт–терапія може поєднуватися з іншими технологіями соціальної роботи, такими як психологічне консультування, реабілітаційні програми, освітні та культурні заходи [19]. Комплексний підхід дозволяє не лише надавати

допомогу в подоланні емоційних труднощів, але й сприяти збереженню когнітивних функцій, активному соціальному життю, покращенню фізичного стану. Наприклад, використання арт–терапевтичних практик у групових заняттях допомагає не лише стимулювати творчу активність, але й сприяє формуванню нових соціальних зв'язків, що є важливим для людей похилого віку, які часто стикаються з соціальною ізоляцією.

Інтегративний підхід у дослідженні арт–терапії передбачає взаємодію різних наукових дисциплін, таких як психологія, соціальна робота, медицина, культурологія, педагогіка. Арт–терапія як частина соціальної роботи має потужний потенціал для інтеграції у сферу геронтології, психотерапії та реабілітації. Це дає можливість створювати ефективні міждисциплінарні програми, що поєднують художню діяльність із психологічною підтримкою, фізичною реабілітацією, когнітивною стимуляцією. Інтегративність також проявляється у залученні різних форм мистецтва, включаючи живопис, музику, танець, театр, що дозволяє враховувати різні сенсорні особливості та уподобання учасників.

Важливим є принцип активної участі клієнта, який передбачає залучення літніх людей до процесу терапії не як пасивних отримувачів допомоги, а як активних учасників, які можуть самостійно обирати форми творчого самовираження, висловлювати власні почуття, ініціювати ідеї. Арт–терапія надає можливість літнім людям відновити почуття контролю над своїм життям, посилити відчуття власної цінності та значущості, що є особливо важливим в умовах, коли багато з них стикаються з почуттям безпорадності та втрати сенсу життя. Міждисциплінарний підхід у дослідженні арт–терапії означає залучення фахівців з різних галузей, таких як психологи, соціальні працівники, медичні спеціалісти, художники, музикотерапевти. Така взаємодія дозволяє створювати ефективніші терапевтичні програми, які враховують фізичні, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти життя людини. Наприклад, соціальні працівники можуть

сприяти організації занять, психологи – працювати з емоційними аспектами, а художники – допомагати учасникам освоювати нові техніки вираження [24].

Принцип доступності є ключовим у соціальній роботі з людьми похилого віку. Це означає, що арт–терапевтичні програми мають бути легкими для реалізації, не потребувати складного обладнання чи спеціальних навичок, бути фінансово доступними або безкоштовними. Доступність також стосується створення умов, що враховують фізичні особливості літніх людей, таких як наявність зручного простору для занять, адаптація матеріалів до людей із вадами зору або слуху, використання простих, але ефективних методик.

Адаптивність передбачає гнучкість методів арт–терапії та можливість їхньої модифікації відповідно до стану та потреб учасників. Наприклад, якщо у людини є обмеження в рухливості, можуть використовуватися техніки роботи з папером, аплікація або цифрове мистецтво. Для людей з когнітивними порушеннями можуть бути застосовані методи, що базуються на роботі з пам’яттю, створенні простих композицій, інтеграції музики та візуального мистецтва [13].

Методи дослідження арт–терапії як технології соціальної роботи з людьми похилого віку ґрунтуються на міждисциплінарному підході, який поєднує соціальні, психологічні, педагогічні та медичні аспекти. Вибір методів визначається специфікою дослідження, його завданнями, а також особливостями цільової групи. Одним із основних методів є якісні дослідження, які дозволяють глибше зрозуміти вплив арт–терапії на емоційний стан, соціальну адаптацію та загальне самопочуття людей похилого віку. До таких досліджень належать спостереження, інтерв’ю, аналіз особистих творчих робіт, біографічний метод, фокус–групи та методи візуального аналізу. Всі методи ми намагалися узагальнити на рисунку 1.3 (Див. Додаток А).

Метод спостереження широко застосовується у вивченні арт–терапевтичних практик, оскільки дозволяє аналізувати поведінкові реакції

літніх людей у процесі творчої діяльності. Дослідник має можливість відстежувати невербальні прояви емоцій, ступінь залученості учасників, динаміку змін у їхньому психоемоційному стані. Спостереження може бути як включеним, коли дослідник безпосередньо взаємодіє з учасниками, так і невключеним, коли аналіз відбувається на основі стороннього оцінювання. Наприклад, у процесі арт–терапії можна спостерігати, як змінюється рівень тривожності або соціальної ізоляції в учасників групових занять.

Метод інтерв'ю дозволяє отримати глибше розуміння суб'єктивного досвіду людей похилого віку, які беруть участь в арт–терапевтичних програмах. Напівструктуровані або глибинні інтерв'ю спрямовані на виявлення особистих переживань, ставлення до творчої діяльності, змін у самопочутті та рівні соціальної взаємодії [33]. Важливим аспектом є використання емпатійного підходу, який сприяє відкритості респондента та формуванню довірчих стосунків між дослідником і учасником. Інтерв'ю можуть також проводитися із соціальними працівниками, психологами та родичами літніх людей для комплексної оцінки ефективності арт–терапії.

Аналіз творчих робіт є ще одним важливим методом дослідження арт–терапії, оскільки дозволяє оцінювати зміни у психологічному стані учасників через їхню художню продукцію. Створені під час терапії малюнки, скульптури, колажі або літературні твори можуть містити символічні відображення емоційних переживань, змін у внутрішньому світі людини, а також демонструвати позитивну або негативну динаміку психологічного стану. Візуальний аналіз робіт здійснюється з урахуванням кольорової гами, форми, композиції, повторюваних елементів, що можуть вказувати на певні психоемоційні особливості учасників [2].

Біографічний метод спрямований на вивчення життєвого досвіду літніх людей та його вплив на їхнє сприйняття арт–терапії. Через аналіз автобіографічних наративів, спогадів та особистих історій можна простежити, які події, переживання та соціальні фактори визначали ставлення людини до творчої діяльності та її адаптацію до вікових змін. Арт–

терапевтичні практики часто використовують біографічний компонент, наприклад, створення колажів із фотографій або написання мемуарів, що може сприяти емоційній стабілізації та відчуттю значущості власного життя.

Метод фокус–груп дозволяє отримати групову динаміку сприйняття арт–терапевтичних занять і взаємодії між учасниками. Обговорення у груповому форматі сприяє обміну досвідом, висловленню емоцій та рефлексії щодо особистих змін під впливом терапії [18]. Соціальні працівники можуть використовувати цей метод для оцінки впливу групових занять на соціальну інтеграцію та комунікативні навички учасників. Наприклад, літні люди, які відчували соціальну ізоляцію, можуть знайти підтримку та розуміння серед однодумців, що позитивно впливає на їхній емоційний стан [2].

Методи візуального аналізу використовуються для оцінки впливу арт–терапії на психологічний стан людей похилого віку. Вони передбачають аналіз художніх творів за певними критеріями, такими як вибір кольорів, сюжетна лінія, наявність символів або повторюваних елементів. Наприклад, використання темних кольорів може вказувати на депресивні стани, тоді як яскраві кольори можуть свідчити про покращення настрою. Окрім якісних методів, у дослідженні арт–терапії застосовуються також кількісні підходи, що дозволяють отримати статистично значущі дані про ефективність терапії. Анкетування є одним із найпоширеніших методів кількісного аналізу, який дозволяє оцінити рівень задоволеності учасників терапії, зміни у їхньому самопочутті та соціальній активності. Для цього використовуються стандартизовані опитувальники, що вимірюють рівень депресії, тривожності, соціальної ізоляції, самооцінки та загального емоційного стану.

Експериментальні дослідження проводяться для оцінки причинно-наслідкових зв’язків між участю в арт–терапевтичних заняттях і змінами у психоемоційному стані літніх людей [6]. Для цього зазвичай формується експериментальна група, яка бере участь у терапевтичних заходах, і контрольна група, що не отримує такої підтримки. Порівняння результатів між цими групами дозволяє визначити ефективність конкретних методик та

їхній вплив на психологічний стан учасників. Метод контент–аналізу використовується для дослідження тематичних елементів у творчих роботах, інтерв'ю та групових обговореннях [17]. Він дозволяє виокремити повторювані мотиви, теми та символи, що можуть свідчити про глибинні емоційні переживання учасників арт–терапії. Наприклад, якщо в малюнках переважають мотиви природи, це може вказувати на потребу в гармонії, тоді як наявність абстрактних форм може свідчити про внутрішній конфлікт або пошук нових сенсів.

РОЗДІЛ 2
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ–ТЕРАПІЇ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Форми та методи арт–терапії в кризових ситуаціях

Арт–терапія як метод психосоціальної підтримки має широку палітру виражальних засобів, що дає змогу адаптувати її до потреб різних груп населення, зокрема літніх людей, які в умовах кризових ситуацій особливо вразливі до соціальної ізоляції, депресії та тривожних розладів. Малювання, музикотерапія, танцювальна терапія, драматерапія, бібліотерапія, пісочна терапія та лялькотерапія є основними формами арт–терапевтичної роботи, кожна з яких спрямована на певний спектр емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів особистості.

На нормативному рівні застосування арт–терапії в Україні не має чітко регламентованого окремого закону, однак ця діяльність може здійснюватись у межах чинного законодавства про соціальні послуги, охорону психічного здоров’я та права осіб похилого віку. Зокрема, Закон України «Про соціальні послуги» передбачає надання психологічної підтримки як складника комплексної допомоги [11]. Арт–терапія в цьому контексті може розглядатись як форма немедикаментозної психологічної підтримки. Згідно із Законом України «Про психіатричну допомогу», будь–які психотерапевтичні втручання мають проводитись із дотриманням принципу добровільності, конфіденційності та гуманності, що повною мірою стосується й арт–терапевтичних технологій [12]. Для забезпечення якості такої роботи необхідно розробити галузеві методичні рекомендації, що адаптують міжнародні протоколи арт–терапії до потреб українських реалій, особливо з урахуванням посттравматичного контексту воєнного часу та старіння населення.

Малювання як одна з найпоширеніших форм арт–терапії дозволяє людині візуально виражати свої почуття, страхи та надії. У кризових ситуаціях цей метод використовується для зниження рівня тривожності та напруги, оскільки процес малювання сприяє активації творчих зон мозку, що допомагає впоратися зі стресом [5]. Важливим аспектом є те, що цей вид терапії не вимагає спеціальних навичок, а тому є доступним для людей похилого віку, які можуть виразити свої переживання через колір, форму та символічні образи. Малювання також використовується в груповій терапії, де учасники діляться власними роботами та отримують підтримку від інших членів групи, що сприяє зниженню почуття самотності. Дослідження зарубіжних учених, зокрема К. Малькіоді, свідчать про те, що використання кольорових схем і абстрактних візуальних образів допомагає людям із посттравматичним стресовим розладом віднайти внутрішню рівновагу [3, с. 90].

Музикотерапія є ще однією ефективною формою арт–терапії, що застосовується в кризових ситуаціях для емоційного розвантаження та стабілізації психічного стану. Музика має потужний вплив на емоції людини, здатна викликати спогади, знижувати рівень стресу та сприяти релаксації. У терапевтичних цілях використовують як активне музикування (гру на музичних інструментах, спів), так і пасивне (слухання музики). Дослідження Брюса Перрі демонструють, що ритмічні звуки та музичні композиції сприяють регуляції нервової системи, допомагають знизити рівень кортизолу та стабілізувати серцевий ритм [3, с. 91]. Для людей похилого віку музикотерапія має додаткове значення, оскільки музика може викликати приємні спогади з минулого, сприяючи відчуттю безпеки та стабільності.

Танцювальна терапія передбачає використання рухів як способу самовираження та подолання психологічних труднощів. Фізична активність позитивно впливає на організм, сприяє вивільненню ендорфінів, що допомагають зменшити біль і поліпшити настрій [32]. Для людей похилого віку цей вид терапії є особливо корисним, оскільки допомагає підтримувати

фізичну активність, покращує координацію рухів і знижує ризик розвитку дегенеративних захворювань. Дослідження Левінсона свідчать про те, що ритмічні рухи допомагають відновити контроль над тілом і зменшують прояви депресії та тривоги.

Драматерапія як форма арт–терапії передбачає використання театральних елементів, рольових ігор та імпровізаційних технік для опрацювання емоційних станів і травматичних спогадів. У кризових ситуаціях цей метод сприяє розвитку навичок комунікації, дає можливість людині прожити та переосмислити власний досвід у безпечному середовищі. Літні люди, які часто мають труднощі з вербалізацією своїх переживань, можуть через театралізовані вистави або казкотерапію виразити свої емоції та внутрішній стан. Дослідження Дженніфер Акерман показали, що участь у театральних постановках сприяє підвищенню впевненості у собі та відновленню почуття контролю над власним життям.

Бібліотерапія є ефективною формою арт–терапії, що використовує читання та обговорення художніх творів як спосіб психологічної підтримки. У кризових ситуаціях читання дозволяє людині відволіктися від негативних думок, знайти в літературних героях близькі переживання та способи подолання труднощів [30]. Для людей похилого віку цей метод є особливо корисним, оскільки підтримує когнітивні функції, стимулює мислення та сприяє збереженню пам’яті. Бібліотерапія також може бути інтегрована в групові заняття, де учасники обговорюють прочитане, що сприяє соціалізації та зменшенню відчуття ізоляції.

Пісочна терапія є методом, що передбачає створення композицій у спеціальному піддоні з піском. Цей вид терапії дозволяє виражати внутрішні переживання за допомогою символічних образів, що знижує рівень тривоги та сприяє саморегуляції [11]. В умовах війни та інших кризових ситуацій цей метод особливо ефективний для роботи з людьми, які мають труднощі у вербалізації своїх почуттів. Дослідження Каллісти Вільямс доводять, що пісочна терапія сприяє реконструюванню травматичного досвіду у безпечний

спосіб, що допомагає в реабілітації осіб із ПТСР. Лялькотерапія є методом, що використовується для роботи з травматичним досвідом шляхом створення та використання ляльок у терапевтичному процесі. Для літніх людей, особливо тих, хто пережив воєнні події або втрату близьких, цей метод може стати важливим інструментом у процесі переживання втрати та пошуку сенсу. Ляльки можуть символізувати певні емоції або людей, що дає можливість учасникам терапії переносити на них свої почуття та шукати шляхи подолання внутрішніх конфліктів [7].

Методи арт–терапії в кризових ситуаціях базуються на науково обґрунтованих підходах, які сприяють стабілізації психоемоційного стану людини, зниженню рівня стресу та відновленню психологічної рівноваги. Вони використовуються як у клінічній практиці, так і в соціальній роботі, адаптуючись до конкретних потреб клієнтів. У кризових умовах, таких як війни, техногенні катастрофи чи стихійні лиха, арт–терапевтичні методи дозволяють людині безпечним способом опрацювати травматичний досвід, зменшити рівень внутрішньої напруги та покращити соціальну взаємодію [3, с. 91].

Одним із ефективних методів є тілесно–орієнтована арт–терапія, яка спрямована на роботу з тілесною пам’яттю людини, що відіграє важливу роль у збереженні наслідків психологічних травм. Використання руху, жестів і пластичних виразів допомагає клієнту звільнитися від напруги, що накопичилася через стрес. Відомо, що травматичний досвід закарбовується в тілі на рівні м’язової напруги, а фізичні вправи, спрямовані на розслаблення та усвідомлене вираження емоцій, можуть допомогти звільнитися від негативних переживань. Дослідження Бессела Ван дер Колка доводять, що методики, які залучають тіло, значно покращують стан осіб із посттравматичними розладами, оскільки впливають на нервову систему через рухові патерни [3, с. 93].

Ефективним методом у кризових умовах є створення символічних образів через використання мандалотерапії, яка базується на створенні

кругових композицій. Така практика допомагає клієнтам відновити відчуття контролю над своїм життям, оскільки коло символізує цілісність та порядок. Робота над мандалами дає можливість сконцентрувати увагу, що особливо важливо для людей, які пережили сильний шок і страждають на підвищену тривожність або дисоціацію. Цей метод також використовується як техніка медитативної концентрації, що допомагає знизити рівень стресу та підвищити внутрішню стійкість. Іншим методом є створення арт–щоденників, де клієнти можуть фіксувати свої емоції та досвід за допомогою поєднання текстових записів і візуальних елементів. Такий підхід допомагає структурувати думки, відстежувати емоційні коливання та поступово знаходити шляхи подолання внутрішніх конфліктів. Арт–щоденники можуть бути особливо корисними для людей, які переживають хронічний стрес або тривалу адаптацію після кризових подій, оскільки вони дають змогу вести безпечний діалог із самим собою [13].

Каліграфія як метод арт–терапії також відіграє важливу роль у стабілізації емоційного стану. Плавні рухи при написанні символів, вибір форми літер і стилю написання можуть мати заспокійливий ефект, схожий на медитацію. Каліграфічні практики застосовуються у роботі з людьми, які мають труднощі у вербалізації своїх почуттів, оскільки вони дозволяють фокусувати увагу на процесі творення, а не на змісті висловлювань.

Одним із методів, який використовується у роботі з травмованими групами, є тактильна терапія, що залучає різні матеріали для стимуляції сенсорного сприйняття [3, с. 93]. Робота з текстурованими поверхнями, глиною, тканиною або піском дозволяє клієнтам через дотик усвідомлювати власні відчуття та повертати контакт із реальністю. Такий метод є ефективним при роботі з людьми, які зазнали сенсорної ізоляції або дисоціативних розладів унаслідок важких травматичних подій. Сенсорна стимуляція допомагає знизити рівень тривожності та відновити почуття зв’язку з власним тілом і навколишнім світом. Колаж дає можливість працювати з метафорами, що особливо корисно для осіб, які не можуть

безпосередньо описати свій досвід словами. Вибір образів та їхнє розміщення на площині допомагає виявити приховані переживання, структурувати внутрішній хаос і знайти нові сенси.

У роботі з групами застосовується спільне створення полотен або арт–об’єктів, що сприяє соціальній взаємодії та відновленню довіри. Колективна творчість допомагає людям у кризових ситуаціях відчути підтримку, розділити переживання з іншими та знайти нові ресурси для адаптації. Такий підхід є особливо ефективним для осіб, які пережили колективну травму, оскільки він сприяє зміцненню групових зв’язків та відновленню почуття спільноти [38].

2.2. Особливості застосування арт–терапії для людей похилого віку в умовах війни: український та закордонний досвід

Арт–терапія є ефективним методом психологічної підтримки людей похилого віку, особливо в умовах війни, коли психоемоційне навантаження значно зростає. В Україні цей підхід набуває особливого значення, оскільки дозволяє не лише покращити емоційний стан літніх людей, але й сприяє їх соціальній інтеграції та адаптації до складних життєвих обставин.

Військові дії призводять до підвищеного рівня стресу, тривожності та депресії серед населення, і люди похилого віку є однією з найбільш вразливих категорій у цьому контексті. Втрата близьких, вимушене переселення, руйнування звичного способу життя – все це негативно впливає на психічне здоров'я літніх людей [35]. Арт–терапія, як метод, що поєднує творчість та терапевтичний вплив, допомагає виразити накопичені емоції, знизити рівень тривожності та покращити загальний психоемоційний стан. Український досвід застосування арт–терапії для людей похилого віку в умовах війни демонструє позитивні результати. Зокрема, дослідження показують, що участь у арт–терапевтичних сесіях сприяє зниженню рівня тривожності та депресії, покращенню настрою та підвищенню життєвої

активності. Творча діяльність дозволяє літнім людям відволіктися від негативних думок, знайти нові сенси та відчути себе корисними та затребуваними.

Одним із прикладів успішного застосування арт–терапії є проєкт «Психологічна допомога у подоланні хронічного стресу особам похилого віку з використанням арт–терапевтичних практик», реалізований ГО «Фундація підтримки осіб поважного віку «Вік щастя» у 2023 році. У рамках цього проєкту була розроблена програма, яка включала унікальні активності, спрямовані на корекцію емоційного стану літніх людей. Результати показали значне покращення психоемоційного стану учасників, зниження рівня стресу та підвищення загальної задоволеності життям.

Арт–терапія також активно впроваджується у будинках–інтернатах для людей похилого віку та осіб з інвалідністю. Метою таких заходів є не лише терапевтичний вплив, але й активізація мешканців у культурно–дозвіллєвій сфері [22]. Проведення арт–терапевтичних майстерень сприяє розкриттю внутрішнього творчого потенціалу, покращенню емоційного фону та зміцненню соціальних зв'язків серед мешканців закладів. Особливістю застосування арт–терапії в умовах війни є адаптація методик до специфічних потреб та можливостей літніх людей. Враховуючи фізичні обмеження та психологічні особливості, фахівці підбирають відповідні техніки та матеріали, що дозволяють максимально залучити учасників до творчого процесу без перевантаження. Наприклад, використовуються прості у виконанні техніки малювання, ліплення або створення колажів, які не потребують спеціальних навичок, але водночас є ефективними у вираженні емоцій та переживань. Групові заняття дозволяють учасникам обмінюватися досвідом, підтримувати одне одного та відчувати себе частиною спільноти, що особливо важливо в умовах соціальної ізоляції, спричиненої військовими діями.

Підготовка фахівців з арт–терапії для роботи з людьми похилого віку в умовах війни є ще одним ключовим елементом успішної реалізації таких

програм [26]. Спеціалісти проходять відповідне навчання, яке включає не лише оволодіння техніками арт–терапії, але й розуміння психологічних особливостей літніх людей, специфіки травматичного досвіду та методів роботи з посттравматичним стресовим розладом.

У багатьох країнах світу арт–терапія використовується як засіб реабілітації та підтримки людей, які пережили травматичні події, включаючи військові конфлікти. Дослідження показують, що творчі заняття допомагають виражати емоції, зменшувати тривогу та знаходити внутрішню гармонію. Особливо це стосується людей похилого віку, які часто стикаються з ізоляцією та депресією внаслідок пережитих подій [9].

У Сполучених Штатах Америки арт–терапія активно використовується для підтримки ветеранів військових конфліктів. Програми, спрямовані на ветеранів, включають різноманітні творчі заняття, такі як малювання, ліплення та музична терапія. Ці методи допомагають ветеранам похилого віку опрацьовувати травматичний досвід, покращувати емоційний стан та сприяють соціальній інтеграції. Дослідження показують, що такі програми знижують рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та покращують якість життя учасників.

У Великій Британії арт–терапія також застосовується для підтримки людей похилого віку, які постраждали від військових дій. Організації, що працюють з біженцями та переселенцями, впроваджують арт–терапевтичні програми, спрямовані на подолання травматичних переживань та адаптацію до нового середовища. Творчі заняття допомагають літнім людям виразити свої емоції, зменшити тривожність та депресію, а також покращити соціальні зв'язки [14].

У Німеччині арт–терапія є складовою частиною реабілітаційних програм для людей похилого віку, які пережили військові конфлікти або були змушені покинути свої домівки. Терапевтичні сесії включають різні види мистецтва, такі як живопис, скульптура та музика, що дозволяє учасникам виразити свої почуття та переживання. Дослідження підтверджують, що такі

програми сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та загального психічного здоров'я [3, с. 91]. У Канаді арт–терапія використовується в роботі з літніми біженцями та іммігрантами, які пережили військові конфлікти. Творчі заняття допомагають їм адаптуватися до нового життя, подолати культурний шок та інтегруватися в суспільство. Арт–терапія сприяє розвитку комунікативних навичок, покращує емоційний стан та допомагає знайти нові сенси в житті.

Особливості застосування арт–терапії для людей похилого віку в умовах війни в Україні та закордоном за найбільш важливими на нашу думку аспектами, представлені в таблиці 2.1 (Див. Додаток Б).

Попри потенціал арт–терапії як м’якого методу впливу на психоемоційний стан, існують значні ризики при її застосуванні до осіб похилого віку, які пережили воєнну травму. Одним з основних ризиків є ймовірність повторного переживання травматичного досвіду під час творчої активності. Арт–терапія може спровокувати неочікувані емоційні реакції, зокрема відчуття безпорадності, сорому або страху, які підсилюють психотравматичні наслідки. Це вимагає високого рівня професійної підготовки фахівця, який має чітко розуміти межу між катарсисом і ретравматизацією.

Також проблема полягає в нерівномірному доступі до кваліфікованих арт–терапевтів, особливо у віддалених чи деокупованих регіонах. Соціальні працівники змушені діяти без достатньої психотерапевтичної підготовки, що підвищує ймовірність непрофесійного втручання. Наявна також складність у точному визначенні емоційного стану осіб літнього віку, адже ознаки тривожності, депресії чи дезадаптації часто маскуються соматичними симптомами або змінами когнітивної функції. У зв'язку з цим необхідна ретельна попередня оцінка стану особи та залучення мультидисциплінарних команд.

Застосування арт–терапії у роботі з літніми людьми потребує уважного дотримання етичних принципів, адже ця категорія клієнтів вразлива як

фізично, так і психологічно. Одним з ключових питань є добровільність участі: часто особи похилого віку мають знижений рівень мотивації або не усвідомлюють повною мірою характер запропонованого втручання, що ставить під сумнів інформовану згоду. Фахівець має забезпечити максимально прозоре пояснення мети, можливих реакцій та очікуваних результатів арт–терапії. Етично неоднозначною є й ситуація, коли під час сесій виявляються глибокі травматичні переживання, що виходять за межі компетенцій соціального працівника [3, с. 93].

У таких випадках потрібно мати налагоджену систему скерування до психотерапевтів або психіатрів. Крім того, у роботі з мистецькими проявами часто порушується питання конфіденційності: роботи, створені в терапевтичному процесі, можуть містити ознаки особистої або травматичної інформації, тому важливо чітко визначати межі приватності та право власності на результат арт–діяльності [5].

2.3. Вплив арт–терапії на соціалізацію та емоційний стан літніх людей

Арт–терапія є ефективним методом психологічної підтримки людей похилого віку, сприяючи покращенню їхнього емоційного стану та соціалізації. У сучасних дослідженнях наголошується на значному позитивному впливі арт–терапевтичних технік на психоемоційний стан осіб поважного віку, зокрема на зниження тривожності та оптимізацію психологічної стійкості [19]. Це вказує на загальний позитивний вплив творчої активності на якість життя незахищених верств населення.

У дослідженні, проведеному в Україні, було виявлено, що арт–терапія сприяє зниженню рівня тривожності та депресії серед людей похилого віку. Учасники, які брали участь у регулярних арт–терапевтичних сесіях, демонстрували покращення настрою та загального психічного здоров'я. Це підтверджує ефективність використання творчих методів у роботі з літніми

людьми для покращення їхнього емоційного благополуччя. Ізотерапія, як один із видів арт–терапії, також має значний вплив на емоційне самопочуття та психічне здоров'я людей похилого віку [7]. Використання технік візуалізації та «активного уявлення» дозволяє учасникам виражати свої емоції та переживання, що сприяє зниженню рівня стресу та покращенню загального емоційного фону. Це підкреслює важливість інтеграції мистецьких практик у програми підтримки літніх людей.

У соціальній роботі з людьми похилого віку арт–терапія використовується для емоційного відреагування проблем та активного залучення до соціального життя. Творчі заняття допомагають літнім людям виразити свої почуття, що сприяє покращенню їхнього емоційного стану та зміцненню соціальних зв'язків. Це особливо важливо для осіб, які відчувають ізоляцію або самотність [10].

Реальний досвід застосування арт–терапії демонструє її позитивний вплив на якість життя людей похилого віку. Наприклад, у місті Лорка, Іспанія, користувачі Асоціації Альцгеймера покращують свою якість життя за допомогою арт–терапії. Ця нефамакологічна терапія допомагає підвищити концентрацію, соціальні навички, пам'ять та знизити рівень стресу. Під час сесій учасники займаються малюванням, що приносить їм задоволення та сприяє релаксації. Цей досвід підкреслює важливість арт–терапії у підтримці когнітивних функцій та емоційного благополуччя літніх людей.

Наукові дослідження підтверджують ефективність арт–терапевтичних методик у боротьбі з емоційними та соціальними проблемами літніх людей. Наприклад, у дослідженні, проведеному в США серед мешканців будинків престарілих, було виявлено, що арт–терапія значно зменшує рівень депресії та підвищує соціальну активність. Літні люди, які брали участь у регулярних творчих заняттях, мали кращий рівень комунікації та демонстрували більш позитивне ставлення до навколишнього середовища. Важливим аспектом є те, що арт–терапія дає можливість особам похилого віку висловити свої

переживання, що в іншому випадку залишилися б неозвученими через труднощі у словесному самовираженні [34].

Дослідження, проведене в Нідерландах, також підтверджує позитивний вплив арт–терапії на соціалізацію літніх людей. Було встановлено, що після трьох місяців участі в арт–терапевтичних сесіях, що включали малювання, роботу з глиною та музикотерапію, у 80% учасників покращилися емоційний стан та соціальні навички. Вони стали частіше взаємодіяти між собою, проявляти ініціативу в спілкуванні та брати участь у групових активностях. Ці результати свідчать про те, що арт–терапія може слугувати не лише як спосіб зняття стресу, а й як механізм стимуляції соціальної взаємодії серед людей похилого віку [23]. Окремо слід зазначити, що арт–терапія в умовах соціальної ізоляції, яка може бути викликана як фізичними обмеженнями, так і психологічними факторами, є ефективним інструментом для покращення емоційного стану. Наприклад, у Франції під час карантинних обмежень у будинках престарілих проводилися дистанційні арт–терапевтичні заняття, що значно покращило психологічний стан мешканців. Залучення до творчих процесів навіть у дистанційному форматі дозволяло літнім людям відчувати зв’язок із суспільством, зменшувало відчуття самотності та сприяло емоційній стабільності [11].

У Великій Британії існує програма «Creative Aging», яка спрямована на підтримку активного способу життя для людей похилого віку через мистецькі практики. У межах цієї програми літні люди беруть участь у різноманітних творчих заходах, включаючи живопис, музичні перформанси, театральні вистави та літературні читання. Дослідження, проведене в межах цієї ініціативи, показало, що активна творча діяльність сприяє не лише покращенню емоційного стану, а й значно знижує ризик когнітивних порушень, таких як деменція та хвороба Альцгеймера. Арт–терапія також сприяє зміцненню зв’язків між поколіннями, що є особливо важливим у контексті соціалізації літніх людей. У деяких країнах, таких як Канада та Австралія, впроваджуються міжпоколіннєві арт–терапевтичні програми, де

молодь та літні люди спільно займаються творчістю. Це дає змогу старшим людям відчувати себе потрібними, зменшує рівень самотності та сприяє налагодженню позитивних міжособистісних стосунків. Дослідження показали, що такі взаємодії значно підвищують самооцінку літніх людей та зменшують рівень депресивних проявів [14].

На практиці арт–терапія також допомагає подолати психологічні наслідки травматичних подій, таких як війна чи вимушене переселення. Наприклад, у Польщі та Німеччині проводяться арт–терапевтичні сесії для українських біженців похилого віку, які постраждали внаслідок війни [3, с. 94]. Використання мистецьких практик дозволяє їм виразити свої почуття, знизити рівень стресу та адаптуватися до нових умов життя. Багато учасників таких програм відзначають, що арт–терапія допомогла їм повернути внутрішню рівновагу та відновити психологічний комфорт.

Успішне застосування арт–терапії в соціалізації літніх людей підтверджується також у країнах Скандинавії, де мистецькі практики інтегровані в систему охорони здоров'я. У Швеції та Данії арт–терапія є частиною програм реабілітації для людей похилого віку, які пережили важкі життєві події або страждають на психоемоційні розлади. Зокрема, використання терапевтичного живопису та музичних імпровізацій показало високу ефективність у покращенні когнітивних функцій та емоційного благополуччя пацієнтів [3, с. 89].

Після початку повномасштабної агресії Росії в Україні значно активізувались волонтерські та державні ініціативи, спрямовані на психологічну підтримку населення, включно з людьми похилого віку. Окрім вже згаданих у роботі програм, варто згадати про проєкт «Мистецтво для відновлення», що реалізується за підтримки Українського культурного фонду, а також ініціативи таких організацій, як «Клуб активного довголіття» при територіальних центрах соціального обслуговування. Вони інтегрують арт–терапевтичні практики у роботу з ветеранами, внутрішньо переміщеними особами та самотніми людьми похилого віку. На рівні громад також

з’являються приклади інтеграції творчих практик у системи соціальної підтримки. У містах Львів, Вінниця, Черкаси функціонують безкоштовні студії малювання, співу та ліплення, адаптовані для людей старшого віку, зокрема для тих, хто пережив евакуацію чи втрату житла. Унікальним є те, що ці ініціативи не лише мають терапевтичну функцію, а й сприяють інтеграції літніх людей у громади, зменшують соціальну ізоляцію та зміцнюють почуття приналежності до спільноти [13].

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ АРТ–ТЕРАПІЇ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Оцінка емоційного стану літніх людей до і після арт–терапевтичних занять

Арт–терапія як метод психологічної та соціальної підтримки людей похилого віку є важливим інструментом для покращення їхнього емоційного стану, зменшення рівня стресу та тривожності, а також для сприяння соціалізації. Літні люди нерідко стикаються з такими проблемами, як самотність, депресія, втрата сенсу життя, що значно впливає на їхню якість життя та загальне самопочуття. Використання творчих методів дозволяє виявити приховані емоції, виразити їх у безпечній формі та знайти нові способи комунікації із соціальним середовищем.

Дослідження проходило на базі Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Дніпровського району м. Києва. Цей заклад регулярно організовує соціальні та психотерапевтичні програми для людей похилого віку й погодився співпрацювати з нами в межах емпіричної частини дипломного дослідження.

До вибірки увійшли 42 особи віком від 65 до 84 років, які дали письмову добровільну згоду на участь у дослідженні. Усі учасники були розділені на дві малі підгрупи по 21 особі. Це дало можливість проводити заняття в комфортних умовах і створити простір для ефективної соціальної взаємодії.

Основним методом збору даних було стандартизоване анкетування з 14 запитаннями, яке проводилося двічі – до початку курсу арт-терапії та одразу після його завершення. Анкета була складена на основі психодіагностичних напрямів, що застосовуються в геронтопсихології, з урахуванням моделей емоційної саморегуляції в пізньому віці (орієнтація на інструментарій,

подібний до шкал GDS, UCLA Loneliness Scale та модифікованої методики PANAS). Усі запитання були адаптовані для зручності самостійного заповнення особами похилого віку (відповіді у форматі «так/ні», без потреби в письмовому розгорнутому формулюванні). Анкета представлена в Додатку В.

У цьому дослідженні було проведено оцінку емоційного стану людей похилого віку до та після участі в арт–терапевтичних заняттях (більш докладно про саму арт-терапевтичну програму в підпункті 3.2) для визначення ефективності таких методів у покращенні психоемоційного благополуччя цієї групи населення.

Експериментальна частина дослідження була побудована таким чином, щоб охопити ключові аспекти впливу арт–терапії на психічний стан учасників. Дослідження проводилося серед групи з 42 літніх людей, які добровільно погодилися взяти участь у програмі арт–терапії. Основним методом збору даних було анкетування, яке проводилося перед початком занять та після їх завершення (Див. Додаатки Г та Д). Анкета складалася з 14 питань, які дозволяли визначити рівень тривожності, емоційного напруження, соціальної ізоляції та загального психічного самопочуття респондентів (Див. Додаток В). Запитання формулювалися так, щоб респонденти могли відповісти «так» або «ні», що сприяло об'єктивності та структурованості аналізу отриманих даних. Анкетування проводилося два рази: до (Див. Додаток Г) та після (Див. Додаток Д) арт–терапії.

Арт–терапевтичні заняття проводилися протягом восьми тижнів, двічі на тиждень, із залученням спеціалістів у галузі психології та соціальної роботи. Вибір тривалості програми ґрунтувався на попередніх дослідженнях, які демонстрували, що стабільні позитивні зміни в емоційному стані літніх людей спостерігаються після кількох тижнів систематичної участі в терапевтичних заходах. У ході занять використовувалися різні арт–терапевтичні методики, які не потребували спеціальних художніх навичок та дозволяли учасникам максимально вільно виражати свої почуття та

переживання. Кожне заняття мало чітку структуру: вступна частина, в якій учасники знайомилися із завданням та мали можливість поділитися своїми емоціями, основна творча частина та заключне обговорення отриманого досвіду.

Очікувані результати експерименту включали зниження рівня тривожності та стресу серед учасників, покращення їхнього емоційного фону та підвищення соціальної активності. Дослідження також мало на меті виявити, наскільки арт–терапевтичні методи сприяють адаптації літніх людей до змін, що відбуваються у їхньому житті, та допомагають їм знайти нові сенси та джерела радості. За попередніми гіпотезами, регулярна участь в арт–терапевтичних заходах мала покращити комунікативні навички респондентів, підвищити рівень їхньої задоволеності життям та сприяти відновленню внутрішнього ресурсу для подолання психологічних труднощів. Після завершення програми арт–терапії було проведено повторне анкетування з використанням ідентичних запитань, що дозволило порівняти зміни в емоційному стані респондентів. Очікувалося, що більшість учасників відзначатимуть зменшення негативних емоцій, зниження рівня стресу та покращення соціальних контактів. Аналіз отриманих даних мав показати, які аспекти арт–терапевтичної роботи виявилися найбільш ефективними та які саме зміни відбулися в житті респондентів після участі в програмі.

Аналіз отриманих результатів анкетування до початку арт–терапевтичних занять (Див. Додаток Г) дозволяє зробити висновки про особливості емоційного стану учасників дослідження та виявити найбільш поширені проблеми, з якими вони стикаються. Відповіді респондентів свідчать про наявність у значної частини опитаних відчуття самотності, пригніченості та тривожності. Це підтверджує загальновідомий факт, що літній вік часто супроводжується змінами в соціальній взаємодії, зменшенням кількості міжособистісних контактів, втратою близьких людей, що спричиняє підвищену емоційну вразливість. Більшість опитаних зазначили, що їм не вистачає спілкування з іншими, що вказує на проблему соціальної ізоляції,

характерну для людей похилого віку. Це може бути обумовлено не лише фізичними обмеженнями або станом здоров’я, а й психологічними бар’єрами, такими як страх бути незрозумілим, невпевненість у собі або відсутність мотивації до соціальної активності.

Тривожність та пригніченість також є важливими характеристиками емоційного стану літніх людей, про що свідчать відповіді респондентів. Значна частина опитаних визнала, що вони періодично відчувають тривогу, а також мають епізоди пригніченості без видимої причини. Це може бути результатом змін у житті, включаючи вихід на пенсію, зменшення фізичної активності, наявність хронічних захворювань або загальне відчуття втрати контролю над подіями. Ці фактори можуть формувати у літніх людей почуття безпорадності, що негативно впливає на їхній загальний психологічний стан. Крім того, для багатьох людей характерним є відчуття зниження життєвої цікавості та насиченості подій. Близько двох третин респондентів відзначили, що їхнє життя стало менш цікавим та різноманітним у порівнянні з попередніми роками. Це підтверджує припущення, що в літньому віці відсутність нових стимулів та переживань може спричиняти емоційне згасання та зниження мотивації до активної життєдіяльності.

Аналіз відповідей також показав, що більшість респондентів відчувають труднощі у самовираженні, що може вказувати на пригніченість внутрішніх переживань. Літні люди можуть мати обмежені можливості для відкритого вираження своїх емоцій, оскільки вони можуть вважати, що їхні почуття не є важливими для оточуючих або що їм не слід турбувати інших своїми проблемами. Це може призводити до накопичення негативних емоцій, що в довгостроковій перспективі підвищує ризик розвитку депресивних станів. Водночас значна частина опитаних заявила про потребу у творчій діяльності для покращення власного настрою. Це свідчить про те, що літні люди можуть відчувати інтуїтивне прагнення до самовираження та шукають способи зменшення емоційного напруження через творчість, навіть якщо раніше вони не займалися подібними практиками.

Позитивним є той факт, що більшість респондентів мають загалом позитивне ставлення до групових занять та вірять у їхню потенційну користь для покращення емоційного стану. Це свідчить про певну готовність літніх людей до змін та нових форм соціальної взаємодії. Хоча частина опитаних все ж сумнівається у впливі творчих занять на емоційне самопочуття, загальна тенденція демонструє відкритість до подібних ініціатив. Крім того, висока частка респондентів, які вже до початку арт–терапії зазначили, що творчі заняття допомагають їм впоратися зі стресом, вказує на потенціал подібних методик для покращення емоційного стану. Водночас важливо відзначити, що на момент початку експерименту не всі учасники були переконані в ефективності арт–терапії. Це може пояснюватися як недостатньою обізнаністю про подібні методи, так і індивідуальними особливостями особистості, які впливають на сприйняття нових форм діяльності.

Відповіді респондентів також показали, що лише трохи більше половини учасників до початку експерименту відчували, що творчі заняття роблять їх більш енергійними. Це може бути пов’язано з тим, що частина літніх людей має загальний емоційний та фізичний спад, що знижує їхню мотивацію до будь–яких активностей. Водночас значний відсоток учасників визнав, що творчість позитивно впливає на їхній настрій. Це підтверджує гіпотезу про те, що мистецька діяльність може бути потужним інструментом для стабілізації емоційного стану та покращення психологічного благополуччя. Однак важливим аспектом є не тільки сам факт творчої діяльності, але й спосіб її організації та підтримка з боку оточення. Тому групова арт–терапія може мати додатковий ефект завдяки поєднанню творчого самовираження та соціальної взаємодії.

Ще одним цікавим аспектом отриманих результатів є те, що хоч більшість респондентів загалом мали позитивне ставлення до арт–терапії ще до початку експерименту, все ж частина учасників сумнівалася в її ефективності. Це може бути наслідком відсутності попереднього досвіду

участі в подібних заходах або певного скептицизму щодо немедикаментозних методів покращення психоемоційного стану. Разом з тим, навіть серед тих, хто не мав попереднього досвіду творчих занять, значна частка опитаних висловили готовність спробувати цей метод та перевірити його вплив на власне самопочуття.

Після проведення арт–терапевтичних занять результати анкетування продемонстрували позитивні зміни в емоційному стані літніх людей, що взяли участь у дослідженні (Див. Додаток Д). Відповіді респондентів вказують на помітне зниження рівня тривожності, пригніченості та відчуття самотності, що свідчить про ефективність запропонованого методу. Одним із найбільш суттєвих показників є значне зменшення кількості учасників, які відчувають себе самотніми. Якщо до початку експерименту більшість респондентів вказували на недостатність соціальної взаємодії, то після арт–терапії цей показник суттєво знизився. Це можна пояснити тим, що групові творчі заняття сприяли налагодженню міжособистісних зв’язків між учасниками, створенню атмосфери довіри та взаємопідтримки. Завдяки цьому вони почали почуватися більш включеними в соціальне життя, а їхня комунікативна активність зросла.

Окрім покращення соціальної взаємодії, відзначено також зниження рівня тривожності серед учасників. До початку занять значна частина респондентів повідомляла про часті відчуття неспокою без видимої причини. Після проходження курсу арт–терапії кількість таких відповідей зменшилася, що свідчить про стабілізацію емоційного стану та підвищення рівня психологічного комфорту. Це може бути пов’язано як із самою природою творчої діяльності, яка має терапевтичний ефект, так і з груповим форматом занять, що дозволяє отримати підтримку від інших учасників. Додатковим фактором зниження тривожності стало підвищення рівня впевненості у собі, що було відзначено значною частиною респондентів. Занурення у творчий процес допомогло учасникам усвідомити власні можливості, розкрити свій потенціал та відчути радість від створення чогось нового.

Якщо до початку експерименту велика частка учасників повідомляла про періодичні стани смутку, безпричинної меланхолії та апатії, то після арт–терапевтичних занять цей показник значно знизився. Це можна пояснити тим, що творчий процес стимулює вироблення нейромедіаторів, відповідальних за позитивні емоції, а також створює відчуття задоволеності та самореалізації. Особливо показовим є той факт, що після занять значно зросла кількість учасників, які відзначили, що їхнє життя стало більш насиченим та цікавим. Це підтверджує припущення про те, що залучення до творчої діяльності допомагає літнім людям знайти нові сенси та джерела радості, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхній загальний емоційний стан.

Після арт–терапії респонденти частіше вказували на відчуття спокою та гармонії. Якщо до початку експерименту значна частина учасників повідомляла про внутрішнє напруження та нестабільність настрою, то після занять кількість таких відповідей зменшилася. Це може свідчити про розслаблюючий ефект творчої діяльності, яка дозволяє переключити увагу з негативних думок на процес самовираження та створення. Водночас важливим є те, що після експерименту зросла кількість людей, які зазначили, що творчі заняття допомагають їм справлятися зі стресом. Якщо до арт–терапії ця думка була поширена не у всіх, то після завершення курсу кількість респондентів, які відчули позитивний вплив мистецької діяльності на свій стан, зросла. Це вказує на те, що досвід безпосередньої участі в подібних заняттях змінив їхнє ставлення до творчості як до засобу емоційної регуляції.

Також після арт–терапії спостерігається зростання рівня енергійності серед учасників. До початку експерименту значна частка респондентів зазначала, що вони відчувають загальну втому та низький рівень життєвої активності. Після завершення курсу арт–терапії ситуація змінилася, що може бути наслідком підвищення рівня мотивації та зацікавленості в нових видах діяльності. Це підтверджує тезу про те, що залучення до творчого процесу може стати додатковим стимулом для активізації загального рівня енергійності та ініціативності. Також зросла кількість респондентів, які

висловили бажання продовжити займатися творчою діяльністю навіть після завершення курсу. Це вказує на те, що арт–терапія не лише мала короткостроковий ефект, але й спровокувала триваліші позитивні зміни у поведінці та звичках літніх людей.

Ще одним важливим спостереженням є те, що після арт–терапії значно зросла кількість учасників, які вказали, що почуваються більш впевненими у собі. Це може бути пов’язано з тим, що процес створення власних творів допомагає людям усвідомити власну спроможність впливати на реальність та отримувати позитивні результати від своєї діяльності. Також це може бути наслідком позитивної взаємодії у групі, яка сприяє формуванню почуття підтримки та прийняття з боку інших учасників. Підвищення рівня впевненості у собі є важливим результатом дослідження, оскільки воно може мати довгостроковий ефект і сприяти покращенню загального психологічного благополуччя літніх людей. Окрім позитивних змін у настрої, респонденти також частіше повідомляли про покращення якості сну. Якщо до початку експерименту значна частина учасників скаржилася на проблеми зі сном, то після арт–терапії кількість таких відповідей зменшилася. Це може бути пов’язано з тим, що творчий процес сприяє зниженню рівня стресу та розслабленню, що позитивно впливає на якість відпочинку. Також після занять зросла кількість респондентів, які повідомили, що відчувають менше напруження протягом дня. Це свідчить про загальну нормалізацію емоційного стану та зниження рівня психологічного дискомфорту.

3.2. Авторська арт–терапевтична програма для літніх людей у кризових ситуаціях

Арт-терапевтична програма, розроблена спеціально для Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Дніпровського району м. Києва, включає 16 занять по 90 хвилин, що

проводилися двічі на тиждень протягом 8 тижнів. Кожне заняття мало три структурні компоненти:

Вступна рефлексійна частина (10–15 хв): обговорення емоційного стану, налаштування на роботу.

Основна творча діяльність (60 хв): малювання, колажі, ліплення з глини, аплікація, робота з кольором.

Заключне обговорення (15 хв): вербалізація почуттів, обговорення змін у настрої та переживаннях.

Програму розроблено у співпраці з двома сертифікованими арт-терапевтами, які також були присутні на заняттях. У роботі враховувався інтегративний підхід до арт-терапії (з елементами гуманістичної психології, гештальт-підходу та когнітивно-поведінкової терапії).

Аналіз результатів був проведений із використанням кількісного порівняння відповідей до та після програми з фокусом на чотири змінні: тривожність, рівень самотності, емоційна задоволеність і соціальна активність. Для статистичної обробки результатів використовувався метод порівняння відсоткових часток (у динаміці до/після), а також обчислення середніх змін за кожним показником.

Залучення до творчості допомагає знизити рівень стресу, покращити емоційний стан та сприяти адаптації до нових життєвих умов. Практичні приклади застосування арт–терапії в роботі з літніми людьми показують значний позитивний вплив цього методу на їхнє психологічне благополуччя. Зокрема, важливими є програми, що використовують різні форми мистецької діяльності, такі як малювання, ліплення, музикотерапія, театр, колажування та інші види творчості, які можуть бути адаптовані до фізичних можливостей і психологічних потреб учасників.

Одним із найбільш поширених підходів є використання малювання та графічного самовираження для зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану. У кризових ситуаціях літні люди часто переживають емоційне напруження, викликане невизначеністю майбутнього або почуттям

втрати контролю над власним життям. Арт–терапевтичні заняття, які включають малювання фарбами, пастеллю або вугіллям, дають змогу учасникам виразити свої почуття та трансформувати негативні емоції у художні образи [5]. Наприклад, у програмах, розроблених для людей, які втратили свої домівки через стихійні лиха або військові конфлікти, використовуються техніки вільного малювання, що допомагають висловити та пережити внутрішній біль. Практика показує, що після серії таких занять у багатьох учасників знижується рівень тривожності, зникає відчуття безпорадності, а також з'являється здатність формулювати та вербалізувати свої почуття [28].

Дослідження показують, що люди похилого віку, які пережили кризові ситуації, часто відчувають втрату ідентичності або сенсу життя. У таких випадках створення колажів із вирізок журналів, фотографій, тканинних елементів допомагає їм усвідомити власні цінності, набутий досвід і сформувати нове бачення свого майбутнього [25]. У психотерапевтичних групах для літніх людей, які втратили близьких, часто використовується метод «життєвого колажу», коли учасники збирають візуальні символи свого минулого та майбутнього, що допомагає їм краще зрозуміти, якими вони є зараз і що може надати їм сил у подальшому житті. Практика демонструє, що така методика сприяє підвищенню рівня самооцінки та формуванню позитивного ставлення до майбутнього.

Музикотерапія є ще одним потужним засобом арт–терапії, який активно застосовується для літніх людей, що переживають кризові ситуації. У дослідженнях зазначається, що слухання музики, спів або гра на музичних інструментах сприяють зниженню рівня кортизолу – гормону стресу, а також покращують когнітивні функції у людей похилого віку. У багатьох центрах підтримки літніх людей впроваджуються музикотерапевтичні програми, які включають як пасивне слухання музичних творів, так і активну участь у вокальних або інструментальних ансамблях [37]. Наприклад, у будинках для літніх людей успішно впроваджуються програми колективного співу, які не

лише покращують емоційний стан учасників, але й сприяють соціальній інтеграції. Досвід показує, що участь у таких групах допомагає літнім людям відчути спільність з іншими, що особливо важливо у ситуаціях самотності та соціальної ізоляції.

Драматерапія та театральні практики також мають значний терапевтичний ефект для літніх людей у кризових ситуаціях. Використання елементів театральної гри дозволяє учасникам опрацювати травматичні переживання, відновити навички комунікації та посилити впевненість у собі. Наприклад, у терапевтичних групах для людей, які пережили втрату партнера або іншого близького родича, часто використовуються вправи на імпровізацію та рольові ігри [21]. Це дозволяє учасникам досліджувати свої емоції через перевтілення в інші образи та знайти нові шляхи вираження своїх почуттів. Досвід таких програм свідчить, що після театральних занять у багатьох літніх людей покращується настрій, знижується рівень депресії та з’являється відчуття власної цінності.

Дослідження показують, що тактильний контакт із природними матеріалами, такими як глина, має розслаблюючий та терапевтичний ефект, сприяє зниженню рівня стресу та покращенню когнітивних функцій. Особливо ефективною є ця методика для людей, які страждають на деменцію або хворобу Альцгеймера, оскільки вона допомагає зберігати моторні навички та стимулює пам’ять [11]. У кризових ситуаціях, пов’язаних із пережитими психоемоційними травмами, ліплення з глини може стати способом вивільнення накопичених негативних емоцій. Практика показує, що після кількох занять глинотерапією учасники починають почуватися більш спокійними та гармонійними, а також виявляють більше бажання до соціальної взаємодії.



Рисунок 3.3. Глинотерапія для душі та спокою

Одним із сучасних підходів до арт–терапії для літніх людей є використання цифрових технологій, зокрема створення цифрових картин, віртуальних колажів та інших форм електронного мистецтва. Це відкриває нові можливості для людей похилого віку, які через фізичні обмеження не можуть брати участь у традиційних художніх практиках [31]. Наприклад, у деяких програмах застосовується малювання на планшетах, що дозволяє учасникам без фізичного навантаження створювати художні роботи. Це не лише сприяє розвитку творчого мислення, а й допомагає літнім людям освоювати нові технології, що може підвищити їхню впевненість у собі та соціальну активність. Досвід показує, що після таких занять учасники частіше демонструють зацікавленість у використанні цифрових пристроїв для творчості, що позитивно впливає на їхню самооцінку та мотивацію до активного життя [4].

3.3. Перспективи впровадження арт–терапії в соціальну роботу з літніми людьми в умовах воєнного стану

Війна приносить суттєві соціальні, психологічні та фізичні виклики, включаючи втрату близьких, вимушене переміщення, руйнування домівок, фінансову нестабільність та обмежений доступ до медичних і соціальних послуг. У таких умовах арт–терапія стає не лише засобом психологічного

відновлення, а й інструментом соціальної інтеграції, що сприяє подоланню стресових переживань та покращенню загального благополуччя літніх людей. Перспективи впровадження арт–терапії в соціальну роботу з людьми похилого віку в умовах воєнного стану передбачають розширення її застосування як в індивідуальній, так і в груповій роботі, а також активне використання сучасних технологій та міждисциплінарних підходів [39].

Одним із аспектів впровадження арт–терапії є її доступність для літніх людей у кризових умовах. Через фізичні обмеження, когнітивні порушення та проблеми з мобільністю багато людей похилого віку не можуть брати участь у традиційних формах терапії, тому важливо адаптувати арт–терапевтичні програми під їхні потреби. Наприклад, у центрах тимчасового проживання внутрішньо переміщених осіб можуть бути організовані арт–терапевтичні майстерні, де літні люди зможуть займатися малюванням, ліпленням або створенням колажів. Досвід доводить, що такі заняття не лише допомагають висловити емоції, а й сприяють формуванню нових соціальних зв’язків та адаптації до зміненої реальності.

Особливо перспективним напрямком є використання малювання та графічного мистецтва як засобу вираження емоційних станів. В умовах війни багато людей похилого віку відчувають страх, безпорадність та глибокий смуток. Малювання дозволяє не лише передати ці переживання на папері, а й поступово трансформувати їх у більш конструктивні емоційні реакції [12]. Наприклад, у програмах арт–терапії, які реалізовуються для людей, які втратили житло або були змушені залишити рідне місто, використовується техніка «життєвої карти». Вона передбачає створення візуального зображення важливих подій життя, що допомагає учасникам усвідомити власний досвід, знайти точки опори та вибудувати стратегію подальшого життя. Практика показує, що після таких занять літні люди починають краще орієнтуватися у своїх емоціях, що позитивно впливає на їхню адаптацію.

Ще одним перспективним напрямком є музикотерапія, яка ефективно допомагає долати посттравматичний стрес та зменшує рівень тривожності. В

умовах воєнного стану багато людей похилого віку стикаються з порушенням сну, підвищеним рівнем стресу та соціальною ізоляцією [8]. Слухання музики, спів або навіть просте ритмічне відбивання тактів можуть позитивно впливати на нервову систему та сприяти емоційному розвантаженню. У соціальній роботі з літніми людьми можуть бути впроваджені групові сеанси музикотерапії, що включають спів народних пісень, колективне музикування на простих інструментах або релаксаційні практики під музичний супровід. Досвід роботи з літніми людьми, які пережили військові дії, підтверджує, що навіть просте прослуховування мелодій, які асоціюються з мирним життям, здатне викликати позитивні емоції та зменшити рівень психоемоційного напруження [15].

Драматерапія є ще одним перспективним напрямком арт–терапії, який може бути ефективно інтегрований у соціальну роботу з літніми людьми в умовах війни. Використання театральних технік дозволяє учасникам не лише працювати з власними переживаннями, а й знаходити нові моделі поведінки у складних ситуаціях. Наприклад, у терапевтичних групах для людей, які пережили втрату близьких або вимушене переселення, часто використовуються методи імпровізації, рольових ігор та відтворення спогадів. Дослідження показують, що участь у театральних постановках допомагає людям похилого віку активізувати соціальні навички, покращити комунікацію та знайти новий сенс життя. У деяких країнах, які стикалися з військовими конфліктами, впровадження драматерапії у роботу з літніми людьми призводило до значного зниження рівня депресивних станів та підвищення загальної життєвої активності учасників.

Особливу увагу слід приділити глинотерапії та іншим тактильним методам арт–терапії, які можуть бути корисними для людей з посттравматичним синдромом. Робота з глиною сприяє стабілізації емоційного стану, зменшенню тривожності та покращенню когнітивних функцій. У соціальній роботі з літніми людьми, які пережили війну, такі методи можуть бути використані як форма медитативної терапії, що

допомагає впоратися зі страхом і напруженням. У практиці соціальної роботи спостерігається, що літні люди, які регулярно займаються ліпленням, демонструють кращу емоційну стабільність, що є особливо важливим у кризових умовах [30].

Ще одним перспективним напрямком є використання цифрових технологій в арт–терапії, зокрема цифрового малювання, створення анімаційних відео або використання мобільних додатків для творчості. Оскільки доступ до традиційних арт–терапевтичних ресурсів під час воєнного стану може бути обмеженим, використання цифрових платформ дозволяє продовжувати терапевтичну роботу навіть у віддаленому режимі [4]. Наприклад, у деяких програмах арт–терапії для внутрішньо переміщених осіб використовується онлайн–малювання, що дозволяє літнім людям брати участь у заняттях, не виходячи з дому. Це є особливо актуальним для людей з обмеженими можливостями, які не мають змоги відвідувати соціальні установи.

Успішне впровадження арт–терапії в соціальну роботу з літніми людьми в умовах воєнного стану потребує міждисциплінарного підходу та активної співпраці між соціальними працівниками, психологами, арт–терапевтами та медичними спеціалістами. Важливим аспектом є підготовка кваліфікованих фахівців, які володіють методами арт–терапії та можуть ефективно адаптувати їх під конкретні потреби людей похилого віку [18].

ВИСНОВКИ

Арт–терапія як технологія соціальної роботи з людьми похилого віку в умовах воєнного стану є важливим напрямом підтримки психоемоційного благополуччя та соціальної адаптації. Військові конфлікти, пов’язані з ними загрози та виклики значною мірою впливають на стан літніх людей, які часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, ізоляцією, тривожністю та депресивними розладами. Враховуючи вразливість цієї категорії населення, важливою є розробка і впровадження ефективних методів психосоціальної підтримки, серед яких арт–терапія займає вагоме місце. Арт–терапевтичні методи сприяють зниженню рівня стресу, допомагають людям похилого віку виражати свої емоції та переживання, покращують загальне психоемоційне самопочуття, а також сприяють відновленню втрачених соціальних зв’язків.

Дослідження показують, що заняття арт–терапією можуть значно зменшити симптоми тривожності та депресії у літніх людей, які зазнали впливу воєнних подій. Участь у творчих процесах дозволяє їм сконцентруватися на позитивних аспектах життя, формує відчуття безпеки та стабільності. Малювання, ліплення, створення колажів чи інші види арт–терапевтичної діяльності сприяють самовираженню, що в умовах кризової ситуації допомагає людям похилого віку легше адаптуватися до нових умов і зменшити психологічне навантаження. Окрім того, арт–терапія виконує соціалізуючу функцію, оскільки заняття часто проводяться у груповому форматі, що сприяє комунікації, обміну емоціями та взаємній підтримці серед учасників.

У контексті воєнного стану літні люди нерідко стикаються з почуттям втрати сенсу життя, страхом перед майбутнім, переживанням через розлуку з рідними та неможливістю повернутися до звичного способу життя. Використання арт–терапії як технології соціальної роботи допомагає їм знайти нові ресурси для подолання стресу, зміцнити почуття власної цінності та відновити відчуття контролю над власним життям. Такі заняття можуть бути індивідуальними або груповими, проводитися як у спеціалізованих

установах, так і в центрах соціальної підтримки, що розширює можливості їхнього впровадження. Ефективність арт–терапії підтверджується практичними результатами, які демонструють позитивну динаміку у психоемоційному стані літніх людей після участі у терапевтичних сесіях. Важливим є те, що цей метод не потребує спеціальних навичок або попередньої підготовки, а тому доступний для широкого кола людей. В умовах війни арт–терапевтичні заходи можуть стати важливим інструментом профілактики психічних розладів серед осіб похилого віку та сприяти їхній соціальній адаптації, підвищенню рівня життєвої активності та загального благополуччя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Авер'янова Н. Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. *Українознавчий альманах*. 2020. No. 26. P. 8–12. URL: https://doi.org/10.17721/2520–2626/2020.26.1 (дата звернення: 19.02.2025).

2. Богдан Т. В. Особливості пізнавальних процесів у людей похилого віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 33–36. URL: https://doi.org/10.32782/psy–visnyk/2021.4.6 (дата звернення: 19.02.2025).

3. Бойко Г.В., Бутченко Т.І., Широбокова О.О. Арт–терапія як інструмент тренінгових технологій у соціальній роботі в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2025. Вип. 2 (151), С. 87–99.

4. Бриндіков Ю. Л. Арт–терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 2 (41). С. 42–45.

5. Водолазська О. В., Дробот О. В. Арт–терапія в роботі з негативними емоційними станами у ВПО: доступ до неусвідомлюваних емоцій через творчість. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2024. С. 194–197. URL: https://doi.org/10.36059/978–966–397–446–0–50 (дата звернення: 19.02.2025).

6. Горшкальова Т. Арт–терапія як метод психокорекції та інноваційних психолого–педагогічних технологій особистості. *Грааль науки*. 2021. С. 392–395. URL: https://doi.org/10.36074/grail–of–science.19.11.2021.078 (дата звернення: 19.02.2025).

7. Демченко І., Ревнюк Н. Соціальна інклюзія людей похилого віку. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 1(47). URL: https://doi.org/10.52058/2786–4952–2025–1(47)–429–441 (дата звернення: 19.02.2025).

8. Дідора М. Особливості ціннісних орієнтацій у людей похилого віку. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1 (43). С. 104–113.

9. Донченко О. С. Арт–терапія як засіб розвитку емоційної креативної спрямованості майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2017. Т. 22, вип. 3 (45). С. 31–39.

10. Дудіцька С., Медвідь А , Ячнюк М., Хрипко І. Задоволеність та якість життя жінок похилого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 3(55), 2021, 62–68.

11. Закон України «Про соціальні послуги» від 1 червня 2020 р. № 587 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19. (дата звернення 15.04.2025)

12. Закон України «Про психіатричну допомогу» від 22 лютого 2000 р. № 1489-III (Редакція станом на 01.01.2025). URL: zakon.rada.gov.ua/laws/show/1489-14. (дата звернення 15.04.2025).

13. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт–терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 10. С. 51–58.

14. Ільницька Т. Арт–терапія як ефективний метод реабілітації пацієнтів із захворюваннями психіки. *Архів психіатрії*. 2015. Т. 21, № 3/4 (82/83). С. 30–33.

15. Клочок О. Арт–терапія як засіб соціальної підтримки людей похилого віку. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. № 7(25). URL: https://doi.org/10.52058/2786–6300–2024–7(25)–685–697 (дата звернення: 19.02.2025).

16. Коваленко О. Г. Програма оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7 (184). С. 17–29.

17. Корпач Н., Петрук В. Гендерні аспекти соціальної роботи з людьми похилого віку. *Humanitas*. 2022. № 4. С. 84–90. URL: https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.4.12 (дата звернення: 19.02.2025).

18. Кулікова С. Арт–терапія як складова соціокультурної діяльності. *Сучасна освіта в Україні: інтеграція в Європейський освітній простір*. 2023. URL: https://doi.org/10.36550/978–617–8245–57–3–21 (дата звернення: 19.02.2025).

19. Курилюк–Делчева Н. В., Гуцуляк Н. М. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 11. С. 86–91. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.15 (дата звернення: 19.02.2025).

20. Лазорко О., Федотова Т. Арт–терапія як метод духовної підтримки пацієнтів у клінічній практиці. *Psychological prospects journal*. 2022. № 39. URL: https://doi.org/10.29038/2227–1376–2022–39–laz (дата звернення: 19.02.2025).

21. Лисенко Ю. О. Динаміка соціалізації людей похилого віку у філогенезі. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 2 (43). С. 152–157.

22. Лисенко Ю. Специфіка соціалізації людей похилого віку в сучасному суспільстві. *Social work and education*. 2018. Т. 5, № 4. С. 33–44. URL: https://doi.org/10.25128/2520–6230.18.4.3 (дата звернення: 19.02.2025).

23. Моргай Л. Особливості роботи соціального працівника з людьми похилого віку. *Collection of scientific papers of uman state pedagogical university*. 2018. № 2. С. 157–165. URL: https://doi.org/10.31499/2307–4906.2.2018.149234 (дата звернення: 19.02.2025).

24. Моргай Л. Система соціального обслуговування людей похилого віку в Україні. *Social work and social education*. 2019. № 3. URL: https://doi.org/10.31499/.3.2019.190398 (дата звернення: 19.02.2025).

25. Новікова Ж. М. Особливості соціального становища людей похилого віку: теоретичне дослідження. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26 (29). С. 65–75.

26. Пирх А. В. Специфіка новоутворень психіки та особистості людини похилого віку. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2022. URL: https://doi.org/10.36059/978–966–397–286–2–27 (дата звернення: 19.02.2025).

27. Полєхіна В., Гайдамашко І. Вектори соціального захисту людей похилого віку. InterConf. 2022. № 26(129). С. 119–126. URL: https://doi.org/10.51582/interconf.19–20.10.2022.012 (дата звернення: 19.02.2025).

28. Поліщук А. Адаптація людей похилого віку: thesis. 2017. URL: http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/35206 (дата звернення: 19.02.2025).

29. Полубоярина І., Пляка Л. Музична арт–терапія як метод психокорекції та розвитку особистості. *Academis notes. Series: pedagogical sciences.* 2023. Т. 3. С. 50–55. URL: https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2023.03.050 (дата звернення: 19.02.2025).

30. Радько О. В. Зцілення мистецтвом, або арт–терапія як напрямок психологічної корекції та розвитку особистості. *Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in ukraine and eu countries*. 2020. URL: https://doi.org/10.30525/978–9934–588–80–8–1.39 (дата звернення: 19.02.2025).

31. Рибін А., Кузнецова О. Арт–терапія онкологічних хворих в контексті пандемії covid 19 та війни в Україні. *Modern engineering and innovative technologies.* 2023. № 29–01. С. 185–191. URL: https://doi.org/10.30890/2567–5273.2023–29–01–062 (дата звернення: 19.02.2025).

32. Роздорожнюк О. Арт–терапія як метод формування та корекції особистості. *Wielokierunkowosc jako gwarancja postępu naukowego*. 2020. URL: https://doi.org/10.36074/21.02.2020.v2.54 (дата звернення: 19.02.2025).

33. Романова І. А. Культура інтелектуальної діяльності людей похилого віку: thesis. 2016. URL: http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/937 (дата звернення: 19.02.2025).

34. Рябошапка О. Арт–терапія як альтернативна освітня технологія у розвитку емоційної культури майбутнього вчителя початкової школи. *Věda a perspektivy*. 2023. № 11(30). URL: https://doi.org/10.52058/2695–1592–2023–11(30)–245–255 (дата звернення: 19.02.2025).

35. Сидоренко Т. Арт–терапія як необхідна складова педагогічної діяльності в інклюзивній мистецькій освіті. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 14(32). URL: https://doi.org/10.52058/2786–4952–2023–14(32)–419–429 (дата звернення: 19.02.2025).

36. Сопко Р.І. Система потреб людей похилого віку (специфіка і сутність). *Науково–теоретичний альманах «Грані»*. 2017. Т. 19, № 10(138). URL: https://doi.org/10.15421/1716110 (дата звернення: 19.02.2025).

37. Філоненко О. П. Арт–терапія – засіб формування здорової емоційної сфери особистості. *Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури*. 2008. Вип. 20. С. 334–339.

38. Chernenko T., Tsymbaliuk A. Art therapy in psychological and pedagogical rehabilitation of children of primary school age with child cerebral palsy. *Research notes*. 2020. No. 3. P. 105–110. URL: https://doi.org/10.31654/2663–4902–2020–pp–3–105–110 (дата звернення: 19.02.2025).

39. Smerechak L. Art therapy in the work of social specialists. *Cherkasy university bulletin: pedagogical sciences.* 2020. No. 1. P. 218–223. URL: https://doi.org/10.31651/2524–2660–2020–1–218–223 (дата звернення: 19.02.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

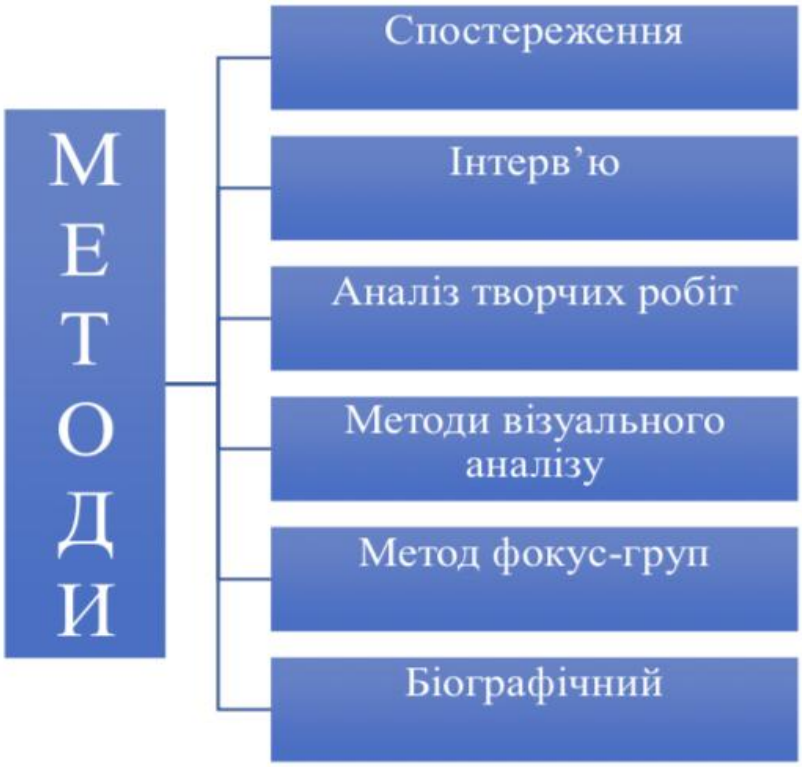


Рисунок 1.3. Методи дослідження арт–терапії як технології соціальної роботи з людьми похилого віку [9]

Додаток Б

Таблиця 2.1

Особливості застосування арт–терапії для людей похилого віку в умовах війни [6]

Аспект	Український досвід	Закордонний досвід
Основні цілі	Психологічна підтримка, зниження стресу, адаптація до нових умов, соціалізація	Реабілітація після травматичних подій, зниження рівня ПТСР, інтеграція в нове середовище
Форми арт–терапії	Малювання, ліплення, музична терапія, створення колажів, театральні вистави, народні ремесла	Малювання, драматерапія, музична терапія, арт–журналістика, фотографія, танцювальна терапія
Організації, що впроваджують	Центри соціальної підтримки, волонтерські ініціативи, психологічні служби, релігійні організації	Медичні центри, НУО, університети, державні програми реабілітації, муніципальні органи
Методи залучення учасників	Запрошення через соціальні служби, психологічну допомогу, волонтерські групи	Направлення від лікарів, соціальні програми, співпраця з благодійними фондами
Специфічні виклики	Відсутність стабільного фінансування, психологічна травма через війну, евакуація, нестача спеціалістів	Мовний бар'єр у випадку біженців, труднощі адаптації до нової культури, недостатній досвід роботи з літніми
Приклади успішних програм	Програми арт–терапії для ВПО та літніх людей у шелтерах, арт–майстерні у реабілітаційних центрах	«Healing Arts» у США, мистецькі програми для літніх біженців у Німеччині, арт–терапія у скандинавських країнах
Результати впровадження	Покращення емоційного стану, зниження рівня тривожності та депресії, активізація соціальних зв'язків	Зменшення симптомів ПТСР, покращення комунікативних навичок, формування підтримувальних спільнот
Перспективи розвитку	Інституційна підтримка, інтеграція у соціальні програми, підготовка арт–терапевтів	Впровадження на рівні державних соціальних політик, міжнародне співробітництво у сфері арт–терапії

Додаток В

Питання анкетування:

1. Чи відчуваєте ви самотність у повсякденному житті?
2. Чи бувають у вас моменти, коли ви почуваєтеся пригніченими або засмученими без видимої причини?
3. Чи часто ви відчуваєте тривогу або нервозність?
4. Чи вважаєте ви, що вам бракує спілкування з іншими людьми?
5. Чи відчуваєте ви труднощі в самовираженні або передачі своїх емоцій?
6. Чи відчуваєте ви, що ваше життя стало менш цікавим або різноманітним з віком?
7. Чи відчуваєте ви потребу у творчій діяльності для покращення свого настрою?
8. Чи відчуваєте ви задоволення від занять, пов'язаних із творчістю?
9. Чи вважаєте ви, що участь у групових заняттях може покращити ваш емоційний стан?
10. Чи помічаєте ви, що творчі заняття допомагають вам впоратися зі стресом?
11. Чи відчуваєте ви полегшення після того, як висловлюєте свої емоції через творчість?
12. Чи хотіли б ви частіше брати участь у заходах, спрямованих на емоційну підтримку?
13. Чи помічаєте ви зміни у своєму настрої після взаємодії з іншими учасниками групи?
14. Чи відчуваєте ви себе більш спокійними після арт–терапевтичних занять?

Додаток Г

Таблиця 3.1.

Результати анкетування до проведення арт–терапії

№	Питання	Так (%)	Ні (%)
1	Чи відчуваєте ви самотність у повсякденному житті?	67.4	32.6
2	Чи бувають у вас моменти, коли ви почуваєтеся пригніченими або засмученими без видимої причини?	59.2	40.8
3	Чи часто ви відчуваєте тривогу або нервозність?	54.8	45.2
4	Чи вважаєте ви, що вам бракує спілкування з іншими людьми?	72.1	27.9
5	Чи відчуваєте ви труднощі в самовираженні або передачі своїх емоцій?	48.5	51.5
6	Чи відчуваєте ви, що ваше життя стало менш цікавим або різноманітним з віком?	63.7	36.3
7	Чи відчуваєте ви потребу у творчій діяльності для покращення свого настрою?	81.9	18.1
8	Чи відчуваєте ви задоволення від занять, пов'язаних із творчістю?	85.3	14.7
9	Чи вважаєте ви, що участь у групових заняттях може покращити ваш емоційний стан?	78.6	21.4
10	Чи помічаєте ви, що творчі заняття допомагають вам впоратися зі стресом?	74.2	25.8
11	Чи відчуваєте ви себе більш енергійними після занять творчістю?	62.5	37.5
12	Чи покращується ваш настрій після творчих занять?	69.8	30.2
13	Чи вважаєте ви, що арт–терапія може бути ефективною для вашого емоційного стану?	76.4	23.6
14	Чи хотіли б ви продовжити займатися арт–терапією?	71.9	28.1

Додаток Д

Таблиця 3.2

Результати анкетування після проведення арт–терапії

.

№	Питання	Так (%)	Ні (%)
1	Чи відчуваєте ви самотність у повсякденному житті?	42.7	57.3
2	Чи бувають у вас моменти, коли ви почуваєтеся пригніченими або засмученими без видимої причини?	31.5	68.5
3	Чи часто ви відчуваєте тривогу або нервозність?	28.9	71.1
4	Чи вважаєте ви, що вам бракує спілкування з іншими людьми?	49.6	50.4
5	Чи відчуваєте ви труднощі в самовираженні або передачі своїх емоцій?	27.3	72.7
6	Чи відчуваєте ви, що ваше життя стало менш цікавим або різноманітним з віком?	38.2	61.8
7	Чи відчуваєте ви потребу у творчій діяльності для покращення свого настрою?	90.7	9.3
8	Чи відчуваєте ви задоволення від занять, пов'язаних із творчістю?	94.1	5.9
9	Чи вважаєте ви, що участь у групових заняттях може покращити ваш емоційний стан?	88.2	11.8
10	Чи помічаєте ви, що творчі заняття допомагають вам впоратися зі стресом?	86.9	13.1
11	Чи відчуваєте ви себе більш енергійними після занять творчістю?	79.3	20.7
12	Чи покращується ваш настрій після творчих занять?	84.5	15.5
13	Чи вважаєте ви, що арт–терапія може бути ефективною для вашого емоційного стану?	91.6	8.4
14	Чи хотіли б ви продовжити займатися арт–терапією?	88.7	11.3

Декларація
академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я, Матусова Софія Сергіївна, студентка 4 курсу, форма навчання денна, факультет соціології та управління, спеціальність «соціальна робота», освітньо-професійна програма «соціальна робота», адреса електронної пошти: sofiamatysova22@gmail.com,

– підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Арт-терапія як технологія соціальної роботи з людьми похилого віку в умовах воєнного стану» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлена;

– заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

– згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата_____ Підпис_____ ПІБ (студент) Матусова С.С

Дата_____ Підпис_____ ПІБ (науковий керівник) Широбокова О.О