

ПРОГРАМА АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ВТРУЧАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ VR ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ

ART THERAPY INTERVENTION PROGRAM WITH VR ELEMENTS FOR IMPROVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RESILIENCE IN OLDER ADULTS

У статті подано детальний опис та емпіричні результати впровадження мультисенсорної арттерапевтичної програми «Мультисенсорна арттерапія для підтримки благополуччя та резильєнтності», спрямованої на оптимізацію психологічного благополуччя та підвищення життєстійкості осіб поважного віку. Програма налічувала 10 групових занять із застосуванням інноваційного програмно-апаратного комплексу Pure-Purr VR та традиційних арттерапевтичних технік, інтегрованих у три блоки: слуховий, зоровий та кінестетичний. Апробація проводилася протягом липня – вересня 2025 року за участю 30 жінок віком від 60 років (10 – експериментальна група, 20 – контрольна), які є отримувачами соціальних послуг. Статистичний аналіз за критеріями Вілкоксона та t-критерієм Стьюдента виявив статистично значущий позитивний зсув в експериментальній групі за показниками резильєнтності ($p < 0,05$), зниження рівня депресії ($p < 0,05$) та значне зростання задоволеності життям ($p < 0,001$). Порівняння груп після втручання за критерієм Манна – Уїтні підтвердило статистично значущу різницю лише за показником задоволеності життям ($p = 0,007$). Зміни в рівні фізичної активності та когнітивних показниках не досягли статистичної значущості, що пояснюється короткотривалістю програми та дискретністю оцінки. Доведено часткову ефективність програми та її доцільність для використання в системі психосоціальної підтримки осіб поважного віку, особливо в контексті подолання викликів сьогодення.

Ключові слова: арттерапія, групова психотерапія, особи поважного віку, вікові зміни, резильєнтність, життєстійкість, психологічне благополуччя, задоволеність життям, мультисенсорна арттерапія, депресія, когнітивні здібності, групова динаміка, три-

вожність психосоціальна допомога, само-рефлексія.

This article presents a detailed description and empirical results of the implementation of the multisensory art therapy program "Multisensory Art Therapy for Well-being and Resilience Support", aimed at optimizing psychological well-being and increasing the resilience of older adults. The program consisted of 10 group sessions using the innovative Pure Purr VR software and hardware complex and traditional art therapy techniques, integrated into three blocks: auditory, visual, and kinesthetic. The approbation was conducted during July – September 2025, involving 30 women aged 60 and over (10 – experimental group, 20 – control group), who are recipients of social services. Statistical analysis using the Wilcoxon test and Student's t-test revealed a statistically significant positive shift in the experimental group in terms of resilience ($p < 0.05$), a decrease in the level of depression ($p < 0.05$), and a significant increase in life satisfaction ($p < 0.001$). Comparison of the groups after the intervention using the Mann-Whitney U test confirmed a statistically significant difference only in the indicator of life satisfaction ($p = 0.007$). Changes in the level of physical activity and cognitive indicators did not reach statistical significance, which is explained by the short duration of the program and the discreteness of the assessment. The partial effectiveness of the program and its expediency for use in the system of psychosocial support for older adults, especially in the context of overcoming current challenges, have been proven.

Key words: art therapy, group psychotherapy, older adults, age-related changes, resilience, psychological well-being, life satisfaction, multisensory art therapy, depression, cognitive abilities, group dynamics, anxiety, psychosocial assistance, self-reflection.

УДК 615.8:[159.923.2:159.944.4-053.9]
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.1.16>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Чарисєва О.А.

аспірантка кафедри практичної
психології
Криворізький державний педагогічний
університет
ORCID ID: 0000-0002-2094-3343

Постановка проблеми. В умовах стрімких викликів сьогодення та неминучих природних вікових змін, які комплексно впливають на фізичний та психологічний стан осіб поважного віку, питання психологічного благополуччя й резильєнтності (життєстійкості) набуває стратегічної актуальності. Ця демографічна когорта особливо вразлива до впливу стресорів, що вимагає негайного та цілеспрямованого впровадження ефективних заходів психологічної підтримки. З огляду на підвищену чутливість осіб поважного віку до психологічних інтервенцій, є потреба в пошуку та розробці безпечних, адаптивних та комфортних методів стабілізації психоемоційного стану. На нашу думку, структура психологічної допомоги вищезначеній

категорії населення має бути водночас простою, але ефективною. Тому нами обрано метод арттерапії з використанням технологій VR. З огляду на доцільність поєднання творчого процесу та застосування сучасних технологій, науковець Мело та ін. у своєму дослідженні стверджують, що VR створює імерсивне середовище, що дає змогу людям поважного віку займатися творчістю та взаємодіяти з віртуальним світом, попри те, що мають фізичні або когнітивні обмеження. До того ж VR дає змогу проводити мультисенсорну стимуляцію, а саме одночасну взаємодію слухових, зорових та кінестетичних аналізаторів [2].

На думку деяких авторів активна участь у творчій діяльності може сприяти покращенню

самопочуття, якості життя та соціалізації особистості [3].

Метою статті є опис та емпірична оцінка ефективності впровадження мультисенсорної арттерапевтичної програми «Мультисенсорна арттерапія для підтримки благополуччя та резильєнтності» з елементами VR (програмно-апаратний комплекс Pure-Purr) у роботі з особами поважного віку в контексті оптимізації психологічного благополуччя та резильєнтності.

Виклад основного матеріалу. Арттерапія є доречним методом для емоційного розвантаження людей поважного віку. Цей метод уможливує полегшене сприйняття власного досвіду, який важко усвідомити, особливо якщо справа стосується осіб поважного віку з усталеними та закріпленими поглядами на життя. На думку науковців Камік та Бейкер, арттерапія як метод передбачає сенсорну та інтелектуальну стимуляцію, що призводить до впливів на процеси нейронних клітин здорових людей поважного віку або тих, хто має ранні чи легкі когнітивні порушення внаслідок впливу вікових змін, наприклад хвороби Альцгеймера [1]. Задля досягнення цілей підвищення резильєнтності та психологічного благополуччя осіб поважного віку нами обрано груповий формат арттерапії, який дає змогу поєднувати творчий процес із соціальною взаємодією. Її метою постає досягнення позитивних змін у соціальній поведінці учасників. На думку І. Ільченко, групове арттерапевтичне втручання також уможливує отримання підтримки від інших учасників та спостереження за особистісними змінами в динаміці [4].

З огляду на необхідність забезпечення ефективної психосоціальної підтримки осіб поважного віку, терапевтична робота в межах арттерапевтичної програми сфокусована на п'яти ключових особистісних параметрах для втручання та подальшої оцінки. Цими параметрами є: резильєнтність (психологічна стійкість), психологічне благополуччя, вираженість депресії, рівень фізичної активності та оцінка когнітивних здібностей.

Основною метою арттерапевтичної програми «Мультисенсорна арттерапія для підтримки благополуччя та резильєнтності» є оптимізація рівня психологічного благополуччя й резильєнтності осіб поважного віку, що, зрештою, має призвести до покращення загальної якості їхнього життя.

Структура арттерапевтичної розроблена з урахуванням особливостей фізичної та психологічної спроможності осіб поважного віку та поділена на три взаємодоповнювальні мультисенсорні блоки:

1. Слуховий блок. Прослуховування аудіостимулів у вигляді релаксувальної музики або звуків тварин (вбудована програма з переліком аудіовізуальних стимулів за допомогою програмно-апаратного комплексу Pure-Purr), занурення в процес релаксації під керівництвом терапевта.

2. Зоровий блок. Використання технік активної візуалізації, робота з кольором, застосування програмно-апаратного комплексу Pure-Purr у контексті перегляду коротких терапевтичних відео, аналіз витворів мистецтва власної діяльності та учасників групи.

3. Кінестетичний блок. Ритмічне малювання за допомогою інструментів живопису (пензлі, олівці), введення елементів пісочної терапії (робота з пісочним полем, занурення пальців рук у пісок).

Програма налічує 10 занять, кожне з яких містить три блоки: «слуховий», «зоровий» та «кінестетичний». Перше заняття регламентує мету роботи групи, її правила, знайомство з апаратно-програмним забезпеченням Pure-Purr та допоміжними матеріалами роботи для визначення доцільності їх застосування впродовж інших занять. Десяте завершальне заняття має на меті не лише підсумувати, а й дати учасникам відчуття завершеності та ресурсу для підтримки їх благополуччя.

Апробація мультисенсорної арттерапевтичної програми відбулася протягом липня – вересня 2025 року на базі закладу соціального обслуговування в Дніпропетровській області. Загальна кількість учасників становила 30 осіб жіночої статі віком від 60 років, які є отримувачами соціальних послуг. Вибірка була поділена на експериментальну групу

Таблиця 1

Структура програми арттерапевтичного втручання

№	Назва заняття	Мета заняття
1.	Спокійний пляж	Ознайомити з Pure-Purr VR, сприяти розслабленню та заземленню
2.	Кольори природи: Світанок / Захід сонця	Дослідити зв'язок між кольорами та емоціями, сприяти спокою
3.	Спогади про подорожі	Відновлення ресурсного стану через позитивні спогади
4.	Сад спокою	Розвиток усвідомленості, зниження стресу
5.	Абстрактні форми та рух	Заохотити нерепрезентативне самовираження, зменшити тривогу
6.	Тварини-компаньйони	Сприяти емоційному зв'язку, розслабленню та увазі
7.	Водний світ: Підводна подорож	Сприяти розслабленню та відчуттю спокою
8.	Зоряне небо: Космічна релаксація	Відновлення відчуття перспективи, розвиток креативності
9.	Віртуальна галерея	Стимуляція емоційного благополуччя, розвиток естетичного сприйняття
10.	Рефлексія та інтеграція: Мій шлях у Pure Purr	Усвідомлення власного досвіду, інтеграція вражень

(10 осіб) та контрольну групу (20 осіб). Усі учасники поінформовані про добровільний характер участі та надали згоду на збір статистичних даних, гарантуючи анонімність. Перед початком втручання група була ознайомлена з основними правилами роботи. Для забезпечення комунікації використовувалися закриті чати у Viber (для осіб із доступом до мережі інтернет) та мобільний зв'язок (для осіб без доступу до інтернету).

Наведемо основні правила групової арттерапії:

1. Повага до часу та структури: вчасний початок і завершення занять, а також дотримання інструкцій терапевта.

2. Конфіденційність та взаємоповага: суворе дотримання конфіденційності особистої інформації та виключення будь-якого оцінного ставлення чи критики до творчості учасників. Дотримання принципу «рівний рівному».

3. Безпека та самопочуття: врахування поточної безпекової ситуації (евакуація до укриття). Учасники завчасно попереджають про самопочуття, терапевт зобов'язаний призупинити роботу та надати допомогу в разі виявлення фізичної / психологічної неспроможності.

4. Матеріально-технічне забезпечення: психолог забезпечує всі необхідні матеріали для творчості, а також налаштовує мультимедійний супровід (VR-техніка, аудіоапаратура) з урахуванням потреб осіб зі слабким зором.

5. Комунікація та темп: надання постійного зворотного зв'язку щодо можливості відвідувати заняття. Кожен учасник має право працювати у власному темпі, поважаючи тишу та особистий простір.

З метою перевірки ефективності впливу арт-

терапевтичної програми на психологічне благополуччя та резильєнтність осіб поважного віку нами проведено діагностичний зріз за такими опитувальниками:

1. «Шкала Стійкості Коннор – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10))».
2. «Геріатрична шкала депресії (GSD)».
3. «Шкала задоволеності життям Дінера (Satisfaction With Life Scale, SWLS)»
4. «Клінічна рейтингова шкала деменції (CDR)».
5. Рівень фізичної активності.

Перш ніж розпочати арттерапевтичне втручання проведено статистичний аналіз результатів первинного дослідження (до втручання) контрольної та експериментальної груп. Для перевірки різниці в розподілах результатів за ключовими параметрами використано критерій Манна – Уїтні [6]. Використання цього непараметричного критерію до початку терапії дає змогу встановити відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за цими показниками.

Проведений порівняльний аналіз підтвердив відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами осіб поважного віку за всіма досліджуваними параметрами резильєнтності й психологічного благополуччя (включно з рівнем депресії, задоволеністю життям, когнітивними показниками та фізичною активністю) перед упровадженням програми з арттерапії.

З метою перевірки ефективності впровадженої мультисенсорної арттерапевтичної програми «Мультисенсорна арттерапія для підтримки благополуччя та резильєнтності» використано критерій Вілкоксона [5].

Таблиця 2

Порівняльний аналіз початкових показників резильєнтності та психологічного благополуччя в контрольній та експериментальній групах

Досліджуваний параметр	Контрольна група (n = 20)			Експериментальна група (n=10)			Значення p (за критерієм U Манна – Уїтні)
	M	SD	SE	M	SD	SE	
Рівень стійкості	21,4	5,35	1,20	21,0	2,91	0,91	0,877
Рівень вираженості депресії	8,90	1,92	0,429	9,60	3,84	1,21	0,578
Показник задоволеності життям	18,3	3,27	0,732	19,2	2,66	0,841	0,657
Рівень вираженості деменції	0,450	0,154	0,034	0,450	0,158	0,050	1,000
Рівень фізичної активності	1,65	0,745	0,167	1,60	0,516	0,163	0,863

Таблиця 3

Динаміка психологічного благополуччя та резильєнтності в експериментальній групі після арттерапевтичного втручання

Досліджуваний параметр	Значення «до втручання»		Значення «після втручання»		Значення p (критерій Вілкоксона)	Значення p (t-критерій Стьюдента)
	M	SD	M	SD		
Рівень резильєнтності	21	2,91	23,2	2,78	0,010	0,001
Рівень вираженості депресії	9,60	3,84	8,80	3,61	0,015	0,005
Рівень задоволеності життям	19,2	2,66	21,5	2,12	0,004	< ,001
Рівень фізичної активності	1,60	0,516	1,80	0,632	0,173	0,084

Порівняння показників психологічного благополуччя та резильєнтності після впровадження програми арттерапії в контрольній та експериментальній групах

Досліджуваний параметр	Контрольна група (n = 20)			Експериментальна група (n = 10)			Значення p (за критерієм U Манна – Уїтні)
	M	SD	SE	M	SD	SE	
Рівень стійкості	21,4	5,03	1,13	23,2	2,78	0,879	0,096
Рівень вираженості депресії	9,15	2,13	0,477	8,80	3,61	1,14	0,438
Показник задоволеності життям	19,1	3,28	0,734	21,5	2,12	0,671	0,007
Рівень вираженості деменції	0,525	0,197	0,0441	0,450	0,158	0,050	0,315
Рівень фізичної активності	1,75	0,639	0,143	1,80	0,632	0,200	0,421

За результатами констатувальної діагностики, проведеної після арттерапевтичного втручання, в експериментальній групі виявлено позитивний зсув у показниках резильєнтності, зниженні рівня депресії та оптимізації рівня задоволеності життям. Статистичні показники за критеріями Вілкоксона ($p < 0,05$) та t-критерієм Стюдента ($p < 0,05$) підтвердили статистичну значущість цих змін, що свідчить про помірну ефективність запровадженої програми. Зміни в параметрі рівня фізичної активності не досягли статистичної значущості. Результати за Клінічною рейтинговою шкалою деменції не були включені до аналізу, оскільки оцінювання за дискретними значеннями (0; 0,5) призвело до збігу показників учасників на початковому та підсумковому етапах, що внімає коректне відображення змін за допомогою обраних статистичних критеріїв.

З метою статистичної перевірки різниці результатів між контрольною та експериментальною групами після завершення програми арттерапевтичного втручання застосовано U-критерій Манна – Уїтні.

Порівняльний аналіз результатів між контрольною та експериментальною групами після завершення програми за допомогою U-критерію Манна–Уїтні засвідчив, що статистично значуща різниця ($p = 0,007$) досягнута лише за показником задоволеності життям. Середнє значення в експериментальній групі $M = 21,5$ значно перевищило показник контрольної групи ($M = 19,1$). Хоча рівень резильєнтності в експериментальній групі був дещо вищим ($M = 23,2$) порівняно з контрольною ($M = 21,4$), а вираженість депресії нижчою ($M = 8,80$ проти $M = 9,15$), ці відмінності не досягли статистичної значущості ($p = 0,096$ та $p = 0,438$ відповідно).

Висновки. Отримані результати свідчать про часткову ефективність програми, демонструючи вибірково успішність у контексті загального покращення якості життя осіб поважного віку. Використання програми сприяло помітному позитивному зсуву в досліджуваних психологічних параметрах, що виявилось в підвищенні резильєнтності, оптимізації благополуччя та зниженні депресивних ознак. Така ефективність пояснюється застосу-

ванням групового формату, який сприяв установленню соціальних контактів та розвитку самоусвідомлення через безпечне вираження переживань у творчому продукті, що могло стати каталізатором особистісних змін. Це важливо для подолання соціальної ізоляції та формування почуття спільності в складних умовах сьогодення. Однак відсутність значущих змін у когнітивній сфері пов'язана з короткотривалістю програми (до 10 занять) та впливом постійного стресу від умов військового стану, що гальмує розумові здібності. З огляду на це, модель розробленого арттерапевтичного втручання вважаємо доцільною для надання соціальної допомоги та підтримки якості життя незахищених верств населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Camic P.M., Baker E.L., Tischler V. Theorizing How Art Gallery Interventions Impact People with Dementia and Their Caregivers. *The Gerontologist*. 2015. Vol. 56, no. 6. P. 1033–1041. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnv063>
2. Do Multisensory stimuli benefit the virtual reality experience? A systematic review / M. Melo et al. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*. 2020. P. 1. DOI: <https://doi.org/10.1109/tvcg.2020.3010088>
3. Uttley L. et al. Systematic review and economic modelling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. *Health Technology Assessment*. 2015. Vol. 19, no. 18. P. 1–120. DOI: <https://doi.org/10.3310/hta19180>
4. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
5. Математичні методи в психології: Навчально-методичний посібник. Кіровоград : ПП «Центр оперативної поліграфії» Авангард», 2017. 112 с.
6. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ : Освіта України, 2009. 288 с.

Стаття надійшла у редакцію: 07.11.2025

Стаття прийнята: 24.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025