

АКТИВІЗАЦІЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У ПОСТПРОФЕСІЙНИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Гусак І.М.,

*студентка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки і права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: gin2009@ukr.net*

Петрунько О.В.,

*д.психол.н., ст.наук.співр., професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>*

Останнім часом значна увага приділяється постпрофесійному періоду життя людини, збереженню нею соціальної і життєвої активності, її особистісному і творчому розвитку з огляду на нові обставини та умови її життя. Активна і продуктивна зрілість, корисність, гарне психологічне самопочуття, розкриття нерозкритих досі здібностей і т.ін. – ось мрія багатьох філантропічно налаштованих дослідників теоретичного і прикладного напрямів гуманістичної науки, насамперед психології.

Адаптація до нових реалій стрімко змінюваного світу і нових реалій власного буття, свідомий і вільний вибір свого місця і своєї нової ролі у цих реаліях (бути їх суб'єктом, зацікавленим спостерігачем чи пасивним байдужим їх пасажиром), – ці питання є надзвичайно актуальними для осіб похилого віку. Пошук нового призначення може бути досить продуктивним, якщо активізувати і турботливо плекати творчий потенціал особистості та спрямувати його на ту діяльність, яку Г. С. Сковорода, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, В. О. Моляко та інші назвали «сродною працею» [1]. У визначенні В. О. Моляко, творчий потенціал це – ресурс творчих можливостей людини, здатність здійснювати творчу діяльність [2]. Активізація творчого потенціалу означає підсилення діяльності в напрямі активних та продуктивних творчих дій, що створюють стан задоволення і радості, яких так часто бракує особам похилого віку.

Одним з найдоступніших і найефективніших засобів досягнути такого стану є занурення у світ мистецтва, в т.ч. свідоме застосування спеціальних арт-терапевтичних технік, для яких характерне практичне використання прийомів образотворчого мистецтва. Такі техніки не мають жодних протипоказань і обмежень, якнайкраще сприяють творчому розвитку і дають змогу вирішувати питання, що постають у сфері фізичного та психологічного здоров'я, якості повсякденного життя, спілкування тощо. Йдеться не лише про традиційні, широко вживані у психотерапевтичній (зокрема, й у геріатричній) практиці образотворчі техніки, які розвивають творчий потенціал людини (уяву, творче мислення, загальну креативність), а й про так звані техніки «нового покоління», насамперед арт-коучинг та інші, спеціально адаптовані для осіб, що перебувають у постпрофесійному періоді свого життя. Ці техніки містять високий терапевтичний потенціал, є потенційно ресурсними і в разі активного їх

застосування вони розкривають особам літнього віку їх власні можливості, розуміння своїх актуальних потреб та нових життєвих перспектив тощо [3].

Нині в Україні спостерігається загально світова тенденція: зростання кількості осіб, які, попри перебування у постпрофесійному періоді життя, переконані, що вік не є перешкодою для особистого і творчого розвитку та активного соціального життя. Ці люди вважають, що ніколи не пізно вчитися і опановувати нові діяльності, або повернутися до своїх нездійснених мрій і їх реалізувати. А часом вони докорінно змінюють своє життя, професію і навіть розпочинають власний бізнес. За даними досліджень, у тому числі й виконаних нами під час роботи над дипломним проектом, відсоток таких осіб, котрі успішно опанували о цій порі нову справу, серед відповідної вікової вибірки відносно невеликий (близько 7%), однак, як вже зазначалося, є тенденція до його зростання.

Як показало наше опитування (м. Київ, липень-вересень 2020 р.), більшість осіб похилого віку (92%) відзначає свою спроможність спиратись на власні сили та воліє посідати активну життєву позицію, перебуваючи на пенсії. Разом із цим багато з них (67%) не мають чіткого бачення життєвих перспектив і свого місця в соціумі, крім як «на заслуженому відпочинку». Чимало осіб на запитання щодо їхніх життєвих цілей відповідали щось на кшталт: «щоб діти й онуки були здорові й щасливі», що «головне – любов, мир, гармонія» і т. ін. Однак ці абстракції позбавлені інструментальної сили, тобто сили активної дії. І часто, маючи в принципі збережене здоров'я і достатню енергію для реалізації своїх мрій, ситуаційно надихаючись прикладами більш успішних однолітків і відвідуючи мотиваційні тренінги, ці особи все ж розгублені своєю новою (позапрофесійною) ситуацією життя і невпевнені у своїй дальшій соціальній спроможності.

У зв'язку з цим і постає питання активізації життєвого і насамперед творчого потенціалу цих осіб для повернення їм смислу життя й осмислення нового його змісту. Опираючись на наукові праці Н. Е. Пурніс, О. В. Тараріної, Т. Бьюзена [3; 4; 5] та інших авторів, ми створили арт-терапевтичну програму, згідно з якою спочатку актуалізуються творчі здібності, далі запускається механізм саморозвитку і самодослідження, а потім, коли з'являються навик і смак до самовираження через малюнок, додаються техніки, які допомагають усвідомлювати власні бажання і прагнення, розуміти своє місце в світі, зміст і сенс життя. Ми пропонуємо нашим клієнтам створити візуальну ментальну мапу свого життя з його плюсами і мінусами, усвідомити, побачити наочно, яким воно є насправді, а далі – за допомогою арт-коучингових технік, адаптованих для осіб похилого віку – будувати й коригувати життєві плани за принципом їх реалістичності та доцільності.

Як результат пенсіонери зовсім по-іншому бачать свої мрії і цілі, обирають справу за власним уподобанням, а також мають змогу аналізувати, чи можна її монетизувати або використати у громадській чи волонтерській роботі. Крім того, арт-терапія як групове заняття дозволяє отримати відгук і підтримку від інших учасників арт-терапевтичної групи, яка становить екологічне експериментальне поле для «спроб і помилок» у безпечних умовах.

Тож арт-терапія – це дієва професійна допомога особам похилого віку, що перебувають на новому, післяпрофесійному етапі власного життя. Як психотерапевтична техніка арт-терапія налаштовує їх на формування і прийняття нового світогляду, де є місце сучасним ідеям щодо безперервного розвитку особистості впродовж усього життя та затребуваності соціумом їхнього життєвого досвіду і творчих ресурсів.

Список використаних джерел:

1. Максименко С. Д. *Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури*. К.: Наукова думка, 1998. 226 с.
2. Моляко В. О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема. *Психологія і суспільство*. 2007. №4. С.6–10.
3. Пурнис Н. Е. *Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала*. Спб.: Издательство «Речь», 2008. 158 с.
4. Тарарина Е. *ART-коучинг. Техники ПРОСТых решений*. К.: Саммит-Книга, 2015. 88 с.
5. Бьюзен Т. *Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 208 с.