

УДК 316.621

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.15>

**О. М. Паламарчук**

доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології та соціальної роботи  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**В. Г. Подорожний**

аспірант кафедри психології та соціальної роботи  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

## ТВОРЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

*У статті здійснено дослідження сутності творчості як засобу подолання особистісного відчуження людей похилого віку. Проаналізовано творчу діяльність людей похилого віку з позиції підтримки та забезпечення їх психічного здоров'я й щасливої старості. Розкрито психологічні особливості впливу творчої діяльності на подолання особистісного відчуження людей похилого віку, а також висвітлюється специфіка її застосування у роботі з людьми похилого віку. Розглянуто способи та шляхи протидії станам, що можуть спричинювати розвиток особистісного відчуження у літньому віці. Зазначено, що подолання особистісного відчуження вимагає комплексного підходу та застосування різноманітних засобів, в тому числі й засобу творчості. У статті зазначено, що в літньому віці відбувається активне формування мотивації діяльності саме з естетичною спрямованістю, а збереженню високої життєздатності і працездатності людини у похилому віці сприяють: рівень освіченості, рід занять, зрілість особистості та інше. Творча діяльність людей похилого віку може виступати як варіант захисної пристосувальної копінг-стратегії, котра має відносно високоорганізований комплексний характер та активізує фізичну, емоційну, когнітивну і поведінкову сфери особистісного функціонування. Творчі прояви людей похилого віку можливі за певних умов, до яких можна віднести: внутрішню потребу бути включеним; конструктивну психологічну установку та довіру до інших; адекватне сприйняття теперішнього; оптимальне ставлення до майбутнього; відносно різносторонні інтереси, спрямовані на себе й інших; позитивне вирішення завдань пройдених етапів життя; життєвий досвід; мудрість; психологічну незалежність; здатність і потребу до соціальних контактів. Різноманітні та активні соціальні контакти, включеність у суспільні процеси громади є дуже важливими превентивними заходами в подоланні особистісного відчуження, адже за таких умов люди похилого віку відчують себе більш успішними, наділеними повноваженнями та відповідальністю. За відповідних сприятливих умов творча активність людей похилого віку не зникає, а має здатність розвиватись й сприяти вибудовуванню гармонії у життєдіяльності особистості.*

**Ключові слова:** творча діяльність, люди похилого віку, старість, спілкування, особистісне відчуження.

**Постановка проблеми.** В умовах сучасних суспільних змін, які досить часто супроводжуються ситуацією невизначеності, люди похилого віку мають бути спроможні до власної творчої активності. Вивчення творчого характеру життєдіяльності людей похилого віку є важливим у контексті прояву толерантності до змін та здатності помічати й сприймати приховані можливості життєвих ситуацій. Процес творчої діяльності є одним із варіантів пристосувальної копінг-стратегії, яка активізує фізичну, емоційну, когнітивну і поведінкову сфери особистісного функціонування. Активна творча життєдіяльність у похилому віці сприяє компенсації негативних змін у власному житті, слугує відволіканням від переживання втрат, забезпечує позитивний особистісний розвиток та знижує рівень переживання негативних

психоемоційних станів, які своєю чергою можуть спричинювати особистісне відчуження. Творча діяльність сприяє трансформації ставлення людей похилого віку до подій і ситуацій у їхньому житті. Творчість сприяє активному бажанню й продуктивному подоланню стану особистісного відчуження людей похилого віку та сприяє виникненню високого рівня гармонійної життєдіяльності.

Все вищевикладене активує вивчення проблеми усвідомлення людьми похилого віку важливості потреби в творчій самореалізації. Високий рівень особистісного відчуження людей похилого віку породжує потребу пошуку нових можливостей їхнього творчого розвитку через актуалізацію накопиченого досвіду і особистісних досягнень на попередніх етапах життєдіяльності задля забезпечення активної та продуктивної старості.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Закономірності та періодизацію психічного розвитку особистості в похилому віці досліджували такі вчені, як М. Александрова, О. Рибалко, Б. Ананьєв, О. Нагорний, Л. Анциферова, О. Лідере, Г. Бердишев та інші; соціальні проблеми старіння та старості в своїх роботах ґрунтовно розглядали В. Шапіро, К. Висьневська-Рошковська, Т. Смірнова, Т. Волкова, Н. Смелзер, Н. Панін, А. Дискін та інші; особливості соціально-психологічних контактів людей літнього віку розкриті в роботах Р. Яцемирської, В. Альперовича, М. Пряжнікова, Т. Волкова, О. Поднебесної, Н. Деметьєва та інших. Відчуженість людей похилого віку ми вивчали через теологічний (Іван Павло II, П. Флоренський, автори матеріалів Соборів Католицької церкви), філософський (Ж.-П. Сартр, Ф. Гегель, А. Камю, Л. Фейєрбах, П. Бурд'є, С. Булгаков, В. Соловйов, Н. Бердяєв та інші), демографічному (Б. Урланіс, М.Бідний та інші), антропологічний (К. Гірц, К. Леві-Строс, М. Мосс та ін.), історичний (Ф. Бродель, Л. Февр, М. Блок та інші), політологічний (П. Рейтон, М. Сімен та інші), економічний (К. Маркс, А. Смітт, Дж. Міль та інші), соціологічний (Р. Арон, М. Вебер, Е. Дюргейм, П. Сорокін та інші) та психологічний (Е. Фромм, В. Франкл, З. Фрейд та інші) аспекти. Творча активність особистості досліджувалась такими науковцями, як Б. Ананьєв, Д. Богоявленська, Л. Виготський, Дж. Гілфорд, В. Дружинін, С. Максименко, Я. Пономарьов та інші [6]. Творчий розвиток людей похилого віку в своїх дослідженнях розкривали Н. Шахматов, М. Савчин, О. Березіна та інші) [5].

**Мета статті** – проаналізувати можливості та особливості використання творчості у життєдіяльності людей похилого віку як засобу подолання ними власного особистісного відчуження.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному світі завдяки збільшенню тривалості життя людей похилого віку все частіше постає питання їхньої активності протягом життя та їхнього особистісного розвитку, актуалізується проблема вияву особистісної й творчої активності в процесі подолання власних негативних психоемоційних станів, пов'язаних із старінням (Л. Анциферова, Е. Рибалко, М. Єрмолаєва, А. Лідерс, В. Дружинін, Е. Чуєва, О. Краснова, О. Березіна, В. Наумова та інші) [5; 6; 7].

Л. Анциферова, ґрунтуючись одночасно на ідеях зниження та збагачення психічних можливостей людини, особливу увагу звернула на дослідження особливостей особистісного розвитку людей похилого віку. Вчена стверджує, що інволюційні зміни співвідносяться з новоутвореннями прогресивного характеру та спрямовані на подолання деструктивних явищ геронтогенезу і досягнення нового рівня соціального самовтілення людей похилого віку; наявність здібностей та навичок сприяє адекватному співвіднесенню зовнішніх умов з власними

домаганнями людей похилого віку, їхніми цілями та мотивами; усвідомлення й прийняття сформованої системи цінностей власного життя дозволяють особистості в похилому віці вести самостійне, активне, відповідальне й наповнене сенсом життя [3, с. 89].

Перевагою літнього віку є те, що форма і вид зайнятості здебільшого обирається людиною самостійно, тобто літня людина, вже менше обтяжена обов'язками, може сама обирати чим їй займатися у власний вільний час. Проте часто проблема полягає в тому, що у людей похилого віку відсутнє бажання що-небудь обирати. Н. Шахматов стверджує, що форма і характер зайнятості мають другорядне значення і можуть бути найрізноманітнішими, проте прагнення до діяльності і зайнятості – це те, що наповнює життя в похилому віці сенсом [7].

У старості з'являється здатність до узагальнення життєвого досвіду, що є дуже важливим у процесі вибору зайнятості та проведення вільного часу [6]. Дослідження К. Страшникової і М. Тульчинського довели, що в літньому віці відбувається активне формування мотивації діяльності саме з естетичною спрямованістю. О. Березіна виявила, що за умови «правильного» ставлення до старіння пізня дорослість може стати періодом розвитку й творчого розквіту, адже збереженню високої життєздатності і працездатності людини у похилому віці сприяють: рівень освіченості, рід занять, зрілість особистості тощо. Багато чоловіків та жінок, що досягли пенсійного віку, виявляють високу збереженість здоров'я та інтелектуальних функцій, а під час вивчення творчої активності осіб похилого віку виявлено, що потребу в самовираженні (писати вірші, малювати, щось вивчати тощо) відчують 74% людей [5]. О. Березіна дійшла висновку, що творчий розвиток особистості в період пізньої дорослості призводить до активізації адаптаційних механізмів особистості й зниження впливу негативних чинників на процеси старіння, а сама творча активність з віком нікуди не зникає, а проявляється по-іншому.

Внутрішні і зовнішні психологічні характеристики є умовою та рушійною силою, які спонукають до творчості, та визначені навколишнім середовищем і генетичною зумовленістю (Р. Шмідт). Зазначені психологічні чинники можуть бути стимуляторами або інгібіторами, тобто стимулювати чи уповільнювати розвиток творчої активності людей похилого віку.

Особистість у творчій діяльності в межах психологічного підходу розглядається як суб'єкт творчої активності і творець процесів культурного виробництва, що має на увазі ініціативність особистості, вибірковість, свободу вибору і переваг, високий рівень самостійності, де одночасно тематична група передбачає високий ступінь організованості занять, що досягається інтерактивністю процесу,

шляхом фокусування уваги учасників на значимих темах занять і технології процесу та складає основу цілеспрямованості творчої діяльності [6]. Дослідження з проблематики особистісної адаптації визнають процес творчої діяльності як варіант захисної пристосувальної копінг-стратегії, котра має відносно високоорганізований комплексний характер та активізує фізичну, емоційну, когнітивну і поведінкову сфери особистісного функціонування (В. Абабков, М. Перре; R. Lazarus) [6]. А. Копитін вважає, що процесу художньої творчості притаманна адаптивна поведінка, котра стимулює комунікативні потреби особистості, слугує відволіканням від негативної ситуації, що є ефективним механізмом зниження перешкоди входженню учасника на етапи актуалізації і оптимізації особистісних ресурсів періоду похилого віку, як мобілізація латентного ресурсу, вирішення протиріч життєдіяльності та прийняття себе в новому статусі, суттєво впливаючи на розвиток соціальних навичок спілкування та розвиток творчого потенціалу [6].

Творчі прояви людей похилого віку можливі за певних умов, до яких Л. Анциферова відносить:

- внутрішню потребу бути включеним;
- конструктивну психологічну установку та довіру до інших;
- адекватне сприйняття теперішнього;
- оптимальне ставлення до майбутнього;
- відносно різносторонні інтереси, спрямовані на себе й інших;
- позитивне вирішення завдань пройдених етапів життя;
- життєвий досвід;
- мудрість;
- психологічну незалежність;
- здатність і потребу до соціальних контактів [3].

Вищезазначені компоненти своєю чергою сприяють і подоланню особистісного відчуження. Тому в похилому віці надбання сенсу життя, переживання його цінності й унікальності, осмислення й усвідомлення величезного життєвого досвіду, самопізнання, саморегуляція, самоорганізація можуть спонукати літню людину до розвитку творчої активності.

Науково обґрунтованими є закордонні дослідження, у яких підкреслено, що участь людей похилого віку у хорових групах, театральному навчанні та образотворчому мистецтві сприяє покращенню здоров'я, самопочуття та піднімає рівень власної незалежності.

Доктор наук Л. Онкен з NIA's Division of Behavioral and Social Research стверджує, що сучасні дослідники зацікавлені у вивченні того, як участь у мистецьких заходах може бути пов'язана з поліпшенням пізнавальної функції пам'яті, покращенням самооцінки та загального психологічного самопочуття літніх людей. Вчені також акцентують увагу на дослідженнях, присвячених використанню

музики з метою зменшення поведінкових симптомів деменції (стрес, агресія та апатія), та того, яка саме музика сприятиме покращенню та розвитку соціальної взаємодії.

Д. Джонсон, доктор наук Каліфорнійського університету, провів клінічне випробування під назвою "Community of Voices" для перевірки впливу участі в громадському хорі на здоров'я та благополуччя майже 400 літніх людей віком від 60 років і старше, які були обрані випадковим чином з 12 центрів для людей похилого віку у Сан-Франциско. Первинний зріз дослідження проводився одразу, наступні через 6 місяців та 12 місяців (1 рік після завершення), в дослідженні було шість інтервенційних та шість контрольних груп. Кожен хор збирався раз на тиждень у 90-хвилинних сесіях протягом 44 тижнів, а згодом виступав у кількох неформальних концертах. На щотижневих репетиціях професійні хорові керівники Музичного центру спільноти Сан-Франциско проходили навчання для того, щоб організовані ними заходи сприяли покращенню здоров'я та добробуту людей похилого віку. Особливим аспектом дослідження було його використання партнерами громади для залучення та утримання великої групи расово-етнічно різноманітних та малозабезпечених людей похилого віку, що мало значний соціальний результат. Участь у хорі громади продемонструвала позитивні результати протягом вже перших 6 місяців, зокрема було відмічено зменшення почуття самотності та підвищення інтересу до життя. Д. Джонсон особливо відмічала позитивну функцію хору, яка полягала в регулярній можливості зустрічатися з новими людьми, будувати соціальну підтримку та підвищувати почуття своєї приналежності серед людей похилого віку. Різноманітні та активні соціальні контакти, включеність у суспільні процеси громади є дуже важливими превентивними заходами в подоланні особистого відчуження. Доступ до регулярних творчих та мистецьких заходів у різноманітних громадах з низьким рівнем доходу є життєво важливим для того, щоб літні люди залишалися активними та брали участь у житті своєї громади.

Цікавим для аналізу та переймання є досвід Північно-Західного університету. Дарбі Морхардт, провідний науковий співробітник Центру когнітивної неврології та хвороби Альцгеймера в Мезуламі, стверджує, що театральна імпровізація може допомогти літнім людям з ранньою стадією деменції бути соціально активними та покращити якість їхнього життя. Програма, розроблена в 2010 році Northwestern та театральною компанією Lookingglass в Чикаго, має на меті покращити якість життя людей, які живуть із захворюванням Альцгеймера та пов'язаними з ним розладами. Учасники «Ансамблю пам'яті», у кількості 69 осіб, навчаються використовувати свої інстинкти, творчість та спонтанність для дослідження та ство-

рення імпровізаційного театру. У рамках 8-тижневої програми групи кількістю від 10 до 15 учасників, віком від 50 до 90 років, відвідують 90-хвилинні сесії, які цілеспрямовано повторюються та відповідають певній схемі. Два фасилітатори – клінічний соціальний працівник та художник театру імпровізаційних технік супроводжують учасників у всіх заходах. Багато вправ мають тренінгову основу та включають практику спостереження, слухання та використання фантазії для пошуку творчих рішень. До прикладу, настрій учасників під час реєстрації оцінюється за допомогою «усміхнених облич», проводиться тілесна розминка та релаксаційні вправи на регуляцію дихання.

Співзасновниця програми Крістін Мері Данфорд, доктор філософії з театральної компанії Lookingglass, говорить, що умови для роботи були організовані таким чином, щоб учасники опинилися в безпечному, але складному середовищі, де вони можуть переживати тривогу. Проте учасникам заздалегідь дається така інструкція: «Коли я відчуваю занепокоєння або невпевненість, я можу зупинитися, дихати, спостерігати, повертатися до своєї фантазії, і тоді відповідь прийде». Як результат було виявлено, що учасники відчувають себе більш успішними, наділеними повноваженнями та відповідальністю. Д. Морхардт говорить, що існують певні обмеження в лікуванні людей з деменцією, адже по мірі того, як умови і завдання прогресують, спілкування за допомогою слів може стати складним завданням, тому основна орієнтація в роботі йде все-таки на невербальні засоби вираження своїх емоцій, почуттів та думок. Своєрідно важливим є те, що програма не має на меті уповільнити розвиток хвороби чи покращити когнітивні функції людини похилого віку, програма спрямована на те, щоб допомогти людям з деменцією насолоджуватися своїм життям, тобто першочерговим і особливо значимим стає саме соціальний аспект життя людей похилого віку. Це своєю чергою підтверджує значимість соціального аспекту особистісного відчуження та застосування міжособистісної взаємодії для його попередження та подолання.

Попередні результати демонструють, що участь в «Ансамблі пам'яті» покращує настрій, знижує тривожність і підвищує почуття приналежності, нормальності та дестигматизації, заявляє доктор К.М. Данфорд, учасники також повідомляють про почуття досягнень, розширення прав, можливостей та самовідкриття. Подальші плани науковців включають розробку на основі отриманих результатів навчальної програми для психотерапевтів, дослідників, фахівців соціальних служб, арт-терапевтів та театральних фахівців. Зазначені дослідження підтверджують, що за допомогою театралізованої діяльності можна боротися навіть з такими проблемами людей похилого віку, як деменція, тому у

випадку особистісного відчуження, коли соціальна взаємодія та залученість є основними техніками подолання, вона буде особливо ефективною.

Підтвердженням результатів попередніх досліджень виступає і вивчення зв'язків між музикою та гарним самопочуттям у похилому віці. Національний інститут здоров'я (National Institutes of Health (NIH)) та Центр виконавських мистецтв (Center for the Performing Arts) імені Джона Ф. Кеннеді у Вашингтоні, у співпраці з Національним фондом мистецтв (National Endowment for the Arts (NEA)) у 2017 році запустили програму "Sound Health", мета якої – розширити знання про те, як музика впливає на мозок. У контексті розвитку цієї теми на семінарі-практикумі NIH у січні 2017 року група експертів-медиків, вчених, музикотерапевтів, виконавців та артистів обговорила, як організувати дослідження того, як мозок обробляє музику та як це дослідження можна реалізувати та застосувати в клінічних умовах. На семінарі були сформовані рекомендації щодо подальшого розвитку цієї галузі досліджень. У 2017–2018 роках, згідно з вищезазначеною програмою було проведено серію вистав, лекцій та практичних семінарів у Центрі Кеннеді, які зібрали провідних дослідників та виконавців, щоб дослідити перетин музики та науки. NIH планує розробити та впровадити основні та прикладні наукові ініціативи, удосконалення методології та інфраструктури для підтримки додаткових масштабних досліджень. Доктор Онкен стверджує, що вивчення механізмів, за допомогою яких творча діяльність може принести користь здоров'ю та добробуту літніх людей, створить можливості для створення ґрунтовної основи для розробки програм із забезпечення та покращення здоров'я та благополуччя людей похилого віку. Тобто зазначена тема забезпечення безперервного творчого розвитку та забезпечення позитивної та щасливої старості є на цей час дуже актуальною, активно розробляється та досліджується.

Отже, виникнення, з одного боку, сенсу життя, усвідомлення його цінності, осмислення й використання власного життєвого досвіду досить часто спонукають людей похилого віку до розвитку власної творчої активності, а з іншого боку, власна творча активність сприяє самопізнанню, самоорганізації й неповторності пройденого життєвого шляху. За сприятливих умов творча активність людей похилого віку не зникає, а має здатність розвиватись й сприяти вибудовуванню гармонії у життєдіяльності особистості.

**Висновки.** Проведений науковий аналіз дозволив дійти висновку, що творча активність з віком не знижується, а навпаки, має здатність до розвитку за умов розвитку певних особистісних рис та відповідної організації зовнішніх обставин. До зовнішніх психологічних чинників, які сприяють розвитку творчої активності людей похилого віку, можна віднести



прийняття і безоціночність соціуму, організацію відповідного «безпечного» середовища, атмосфери творчості. Похилий вік може виявитися найприємнішим часом життя, якщо завідомо дотримуватися певних правил: піклуватися про фізіологічне та психічне здоров'я впродовж всього життя; мати улюблену справу; зберігати оптимістичну налаштованість; бути внутрішньо незалежним від інших людей та оточуючих умов, розвиваючи творчу активність, що в своєму комплексі і сприятиме попередженню негативних психоемоційних станів, які можуть спричинювати особистісне відчуження.

У дослідженнях включеності людей похилого віку в творчу діяльність (музичну, театральну, танцювальну та інші види) підкреслюється позитивна тенденція покращення якості життя та самопочуття літніх людей. Прогрес може бути найрізноманітнішим: від кращої пізнавальної функції, пам'яті та самооцінки до зменшення стресу та посилення соціальної взаємодії, що є особливо важливим під час особистісного відчуження.

#### Література:

1. Александрова Н.Х. Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза : дисс. д-ра психол. наук: 19.00.13. Москва : 2000. 212 с.
2. Аникина В.Г. Психотехническая модель рефлексии: теоретические основания и описание. *Психологический журнал*. Москва : 2010. Т. 31, № 6. С. 50–56.
3. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития психологии личности в период поздней зрелости. *Психологический журнал*. Москва : 2001. Т. 22. №3. С. 86 – 99.
4. Архипова О.В. Обучение как условие успешной адаптации пожилых людей в стационарных условиях : дисс. канд. психол. наук: 19.00.07. Москва : 2011. 252 с.
5. Березина О.О. Индивидуально-психологичні чинники особистісного розвитку в період геронтогенезу : автореф дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Олена Олександрівна Березина. Київ : 2012. 19 с.
6. Наумова В.А. Оптимизация личностного ресурса на этапе поздней зрелости : дис...канд. психол. наук : 19.00.13. П. Камчатский. 2013. 209 с.
7. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. Москва : Медицина, 1996. 304 с.
8. Cheever T, Taylor A, Finkelstein R, et al. NIH/Kennedy Center workshop on music and the brain: Finding harmony. *Neuron* 2018;97(6):1214–1218.
9. Dunford CM, Yoshizaki-Gibbons HM, Morhardt D. The Memory Ensemble: Improvising connections among performance, disability, and ageing. *Research in Drama Education* 2017;22(3):420–426.
10. Johnson JK, Stewart AL, Acree M, et al. A community choir intervention to promote well-being among diverse older adults: Results from the Community of Voices trial. *Journals of Gerontology: Series B*. Published Nov. 9, 2018.
11. National Endowment for the Arts. The arts and aging: Building the science. (PDF, 2.3M) Summary of a National Academies workshop, "Research gaps and opportunities for exploring the relationship of the arts to health and well-being in older adults". February 2013.

#### **Palamarchuk O. M., Podorozhniy V. O. Creative activity as a means of overcoming of personal alienation of the elderly**

*The article examines creativity as a means of overcoming the personal alienation of older people. Creative activity is seen as a means of supporting and maintaining mental health and a happy old age. Psychological peculiarities of the influence of creative activity on overcoming the personal alienation of the elderly are revealed. The specifics of the use of creativity in working with the elderly are highlighted. The ways to counteract the conditions that can cause the development of personal alienation in the elderly are considered. Paper is noted that overcoming personal alienation requires a comprehensive approach and the use of various means, including the means of creativity. The article presents overseas research, which emphasizes that the participation of the elderly in choral groups, theatrical training and fine arts contributes to the improvement of health, well-being and enhances the level of independence. These investigations suggest that participating in artistic activities can be associated with improved cognitive memory, improved self-esteem, and the general psychological well-being of older people. In old age the motivation of activity with aesthetic orientation is actively formed. The preservation of high vitality and working capacity of an elderly person is promoted by: level of education, occupation, maturity of personality and others. Creative manifestations of the elderly are possible under the following conditions: internal need to be included; constructive psychological attitude and trust in others; adequate perception of the present; optimal attitude to the future; relatively diverse interests directed at themselves and others; positive decision of tasks of the passed stages of life; life experience; wisdom; psychological independence; ability and need for social contacts. Various and active social contacts, involvement in community processes are very important preventive measures to overcome personal alienation. In social activity, older people feel more successful, empowered and responsible. Under appropriate favorable conditions, the creative activity of the elderly does not disappear, but has the ability to develop and promote harmony in the life of the individual.*

**Key words:** creative activity, elderly people, old age, communication, personal alienation.