



УДК 37.015.3:159.95

МАЙНДФУЛНЕС-ТЕХНІКА НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ПСИХОЛОГІЇ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Гера Т.І., старший викладач кафедри психології

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

У роботі висвітлено особливості впровадження психотехнології майндфулнесу в освітній процес ВНЗ. Окреслено завдання майндфулнес-хвилинок на заняттях із загальної психології. Виявлено педевтологічну специфіку освоєння майндфулнес-технік майбутніми педагогами.

Ключові слова: *майндфулнес-техніка, психологічний супровід майбутніх педагогів, педевтологія психотехнології майндфулнес.*

В работе рассмотрены особенности внедрения психотехнологии майндфулнес в образовательный процесс вуза. Очерчены задачи майндфулнес-минуток на занятиях по общей психологии. Определена педевтологическая специфика освоения майндфулнес-техник будущими педагогами.

Ключевые слова: *майндфулнес-техника, психологическое сопровождение будущих педагогов, педевтология психотехнологии майндфулнес.*

Gera T.I. MINDFULNESS TECHNOLOGY FOR EMPLOYMENT IN PSYCHOLOGY AS AN ELEMENT OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FUTURE TEACHERS

The paper discusses the features of the implementation of psycho mindfulness in the educational process of the university. Tasks delineated of mindfulness-moments in the classes in for general psychology. Specifics defined development mindfulness technician prospective teachers.

Key words: *mindfulness-technique, psychological support for future teachers, pedevtology of the mindfulness's psycho-technology.*

Постановка проблеми. Актуальним є збереження зв'язку особистості з реальністю в акцентованому на віртуальності та ментальних схемах світі. Через втрату здатності повноцінно переживати кожну подію свого життя наш сучасник приділяє забагато уваги проблемам минулого або очікуванням щодо майбутнього, перетворюючись на залежну від власних думок істоту. Тому виникає необхідність пошуку психотехнологій повернення особистості від перманентної діяльності до буття, від автоматичної поведінки до осмислення ситуації, від віртуальності до реалій. Одним із надбань психологічної науки є майндфулнес, який нині ще не впроваджений в український освітній простір і в процес навчання в педагогічному ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомі дослідження майндфулнесу можемо диференціювати на три методологічні групи.

Велика група досліджень майндфулнесу пов'язана з лінгвістикою. Переклад давніх текстів не раз опинявся в глухому куті через відсутність подібного явища в нашій культурі. Тлумачення штучного англомовного терміну «майндфулнес» для перекладу з палі буддійського слова «саті» нині варіює від «уважності», «запам'ятовуваності» до «реалістичної усвідомленості», «повноти усвідомлення» [1].

Друга група досліджень розглядає майндфулнес як релігійно-філософську практику медитування. У південній гілці буддизму – школі Тхеравади – велика увага приділялася усвідомленню різних психічних процесів і безпристрасному спостереженню за ними. Школа Дзен ґрунтується на усвідомленні того, що відбувається в поточний момент повсякденного життя. Саме медитативні техніки забезпечують буддійське «прийняття свого досвіду», «співучасте ставлення до себе та страждань інших», «здатність до безоцінної самоексплорації». «Є багато способів наблизитися до Бога, але більшість із них дуже складні для західної людини», тому варто бодай навчитися простої медитації, суть якої полягає в тому, щоб просто «мовчки сидіти та посміхатися». «Медитувати треба, посміхаючись обличчям і розумом, – і позитивна енергія сама прийде та виміє весь бруд». «Нехай посміхається навіть <...> печінка». Якщо бути надто серйозним, захворієш, а балійська медитація посмішкою «притягує добру енергію» [2].

Медитативні практики описані багатьма філософами, зокрема йогом-лікарем, засновником філософсько-релігійної школи даршани в Індії II ст. до н. е. Патанджалі [8], індійським духовним лідером Ошо (Бхагван Шрі Раджниш), засновником нового релігійного руху неосаньяси, який адаптував

більше ста технік Шиви п'ятитисячолітньої давнини для людей XXI ст. [7], біологом Ю. Каптегом, який провів порівняльне вивчення елементів медитативної практики в різних релігійних течіях [6], Л. Лесняк, Шрі Чінмой та іншими. Цінним для нашого дослідження є їхні описи техніки медитації й обґрунтований зв'язок між духовним і тілесним через психічну саморегуляцію. Однак не всі релігійні засади описаних духовних шкіл прийнятні в християнській культурі, а також у сфері світської освіти.

Третя група досліджень майндфулнесу – клінічні, психотерапевтичні, медико-психологічні, психореабілітаційні (О. Романчук, Д. Сігель [9; 3]). Майндфулнес-терапія – це вирішення психологічних проблем і подолання психічних розладів за допомогою зосередження уваги, медитації (Дж. Кабат-Зінн, З. Сігал, Дж. Тісдал, М. Вільямс розробили майндфулнес-орієнтовану когнітивну терапію як ефективний метод запобігання рецидиву депресії, аргументуючи, що постійне перебування в думках зменшує здатність відчувати реальність) [10].

Психотерапевтичний термін «майндфулнес» позначає усвідомленість, повноту розуму, уважність, психічну залученість до поточного моменту, захопленість особистості своїм актуальним досвідом. Майндфулнес-техніки спрямовані на повернення усвідомленості в автопілотне життя молоді через: а) концентрацію уваги (тратака на предмет вивчення для виділення його з тла іншої інформації); б) усвідомлення призначення досліджуваного предмета в процесі реалізації призначення конкретної особистості в житті (час використаний за призначенням); в) повноцінне відображення поточного моменту (контакт із реальністю тут і зараз); г) навчання чогось нового без попереднього прийняття рішень про це (спонтанне й неупереджене переживання життя, готовність бачити в собі щось більше, ніж набір звичок, а в обставинах – можливості розвитку). Техніки усвідомленості навчають способу буття, а не діяння (упередженої трансформації світу, часу, себе, соціуму тощо). Клінічна психологія доводить, що майндфулнес покращує здатність мозку сприймати й обробляти інформацію, зміцнює імунну систему, поліпшує настрій і зменшує стрес [5].

Серед недидактичних практик освітній процес послуговується хіба що фізкультурними (для збереження базової працездатності), релаксаційними паузами (м'язове розслаблення для емоційної стабілізації), музико- й арттерапевтичними техніками (для синхронізації міжпівкулевої взаємодії) – такими, що працюють безпо-

середньо з тілесними діями та з активним мисленням. Однак сучасна освіта в Україні ще не застосовує майндфулнес-технік для «буттєвого недіяння» на заняттях із метою повернення від думок до реального переживання учнями ситуації тут і зараз, а тому й немає опису методики впровадження їх у процес навчання, виховання, розвитку й професійної підготовки. З огляду на це виникла необхідність у психолого-педагогічних дослідженнях майндфулнесу.

Постановка завдання. Метою статті є обґрунтування організаційно-освітніх та психологосупровідних можливостей майндфулнес-технік на заняттях із психології. Завдання: а) описати особливості впровадження психотехнології майндфулнес в освітній процес ВНЗ; б) окреслити завдання майндфулнес-хвилинок на заняттях із загальної психології; в) виявити й описати педевтологічну специфіку освоєння майндфулнес-технік майбутніми педагогами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підсумовуючи бачення попередніх дослідників, можемо вказати, що майндфулнес-прийом як пауза усвідомлення поточного моменту є найбільш нестандартним у сучасному освітньому процесі, у тому числі й під час вивчення психологічних дисциплін. Завдання психології – близько познайомити студентів із їхнім власним досвідом, незалежно від інтенсивності події та переживання. Це відкриває особистість для прийняття свого досвіду. Практика безоцінного прийняття себе й обставин, відкритість новому досвіду незалежно від суб'єктивних оцінок – усе це створює конструктивні настанови замість звичних реакцій агресією, жалістю, компульсивністю тощо, які посилюють незадоволеність життям.

Організаційна частина заняття може починатися технікою усвідомлення ситуації тут і зараз – майндфулнес-вправою. Це відключає інші когнітивні узагальнення, схеми попереднього досвіду, налаштовує на новизну навчального матеріалу.

Традиційно ознайомлення з майндфулнес-техніками когнітивно-поведінкової терапії починається з вправи «Усвідомлене з'їдання двох родзинок». Пропонуємо застосувати її для психологічного супроводу впровадження психотехнології майндфулнес у процес вивчення психології. Алгоритм виконання цієї вправи – стиснене емпіричне ознайомлення з медитацією – охоплює дев'ять етапів. 1. Покладіть родзинку на долоню. На секунду заплющіть очі й уявіть, що ви вперше в житті бачите родзинку та не маєте уявлення, що це таке. Можете уявити себе прибульцем, що досліджує землю



й наштовхнувся на цей незнайомий об'єкт. Намагайтеся викликати в себе почуття допитливості. Мета цієї вправи – невідривно фіксувати увагу на відчуттях, намагаючись розрізнити найменші нюанси, спостерігати за їхніми змінами. Якщо виникають думки, спогади, асоціації, просто відзначте це й відпустіть їх; тоді м'яко поверніть увагу до відчуттів. 2. Спочатку уважно вивчіть зовнішній вигляд родзинки. Вивчіть контури, розмір, текстуру (складки, виступи, дефекти), світло, тіні та переходи між ними. Вивчіть колір родзинки, звертайте увагу на відтінки та вплив освітлення на зміни кольору. Можете її трохи наблизити до очей чи віддалити. Будьте дуже уважні. Уявіть, що ви художник, який збирається максимально точно відобразити цей предмет. 3. Перенесіть увагу на дотикові відчуття, які виникли в місці контакту долоні з родзинкою. Якщо це допоможе загострити дотик, заплющте очі. Відчуйте масу родзинки, її температуру, форму. Доторкніться до неї кінчиками пальців і дослідіть її подушечками. Також звертайте увагу на форму, температуру. Спробуйте оцінити її пружність чи піддатливість. 4. Поперебирайте родзинку між пальцями рук. Зосередьте увагу на звуці при цьому. Щоби краще розібрати звук, можете піднести її ближче до вуха. 5. Піднесіть родзинку до носа й спробуйте розрізнити її аромат. Наша система нюху тісно пов'язана з емоціями: спробуйте вловити свій емоційний відгук на запах. 6. Повільним усвідомленим рухом руки покладіть родзинку в рот, але не поспішайте її розкусити. Вивчіть її форму, масу, температуру за допомогою язика. Зосередьтеся на відчуттях, які виникають від присутності родзинки в роті. 7. Розкусіть родзинку, звертаючи увагу на рух щелепи. Якщо під час розкусування виник звук, відзначте це. Далі зосередьтеся на відчутті смаку. Намагайтеся розрізнити, які відчуття виникають у різних частинах рота і язика. Слідкуйте за зміною смаку в часі. Слідкуйте за реакціями тіла на родзинку в роті: може виділяється слина, напружуються м'язи гортані, працюють м'язи язика. 8. Коли ви відчуєте, що час її проковтнути, усвідомте цей намір і свідомо проковтніть родзинку, продовжуючи слідкувати за її просуванням горлом і стравоходом. Відчуйте її важкість у шлунку. Усвідомте, як відчуває себе тіло після цієї вправи. Усвідомте свої думки й емоції після виконання цієї вправи. 9. Якщо є час, проробіть це саме з іншою родзинкою (можна індивідуально на перерві).

Висновки самопізнання від цієї медитативної паузи такі: а) автопілот (автоматична поведінка) спонукає нас не приймати

рішення усвідомлено, а запускає інстинктивні програми, соціальні моделі та звички. Це не завжди корисно, бо відбивається на якості життя (приклад зі з'їданням родзинки); б) спрямування уваги може оживити й трансформувати наш суб'єктивний досвід; в) розум миттєво й автоматично пов'язує сенсорні відчуття з емоційними станами й концептуальними думками; г) зі збільшенням безпосереднього досвіду відбувається переоцінка улюблених страв та страв, які не подобаються [11]. Вже саме оволодіння описаною вправою є психологосупровідним чинником.

Ще одна медитативна техніка, яку варто практикувати на заняттях із психології (особливо на лекціях), – вправа «Відпусти». Вона реалізує принцип дозволу піти – психологічну настанову, готовність діяти певним чином під час зіткнення з переживанням. З іншого боку, це певна дія, яку кожен має самостійно віднайти у своєму досвіді, адже «відпустити – це відмовитися за чіпляння за що б то не було – ідеї, речі, події, конкретний момент часу, точку зору або бажання. Це свідоме рішення віддатися з повним прийняттям потокові миттєвості теперішнього. Відпустити – перестати втримувати, опиратися або боротися в обмін на щось значно сильніше <...> що постає з дозволу речам бути такими, якими вони є, без застрягання в пастці переваг чи відкидань» [5].

До майндфулнес-технік належать різні медитативні техніки: сканування тіла, медитація в русі, фокусування уваги на диханні, на природі тощо. Вони спрямовані на вмикання стану свідомості «просто бути» (безпосереднє відчуття життя, себе, інших, природи тощо), на розвиток здатності споглядати потік думок і робити свідомий вибір, переходити в «стан буття тут і тепер», прийняття того, що «думки не факти», тому їх варто розглядати як один із можливих станів своєї свідомості, корисний для одних завдань і шкідливий для інших ситуацій. Стан «майндфулнес» забезпечує контакт із реальністю та свідомий вибір подальших дій.

Майндфулнес-техніки не є релаксаційними (хоч можуть мати ефект розслаблення) чи психозахисними (не є втечею від реальності в змінений стан свідомості). Вони – спосіб «розширення та наповнення свідомості, забезпечення через уважність до світу повнотою життя» [9].

Задекларовані нами психологічні можливості майндфулнес-технік мають емпіричне підтвердження в медичній науці. Майндфулнес-підхід застосовується не лише як профілактика рецидивів психічних захво-



Рис 1. Майндфулнес-техніка на занятті з психології

рювань, а і як метод особистісного розвитку, що сприяє більш повноцінному життю, подоланню стресу, розвитку емоційної регуляції, допомозі хронічно хворим, із больовим синдромом тощо. Відмічено позитивний вплив майндфулнес-практик на імунну систему, перебіг хронічних розладів, інтерперсональні стосунки, попередження рецидивів психічних розладів [9]. На нейробіологічному рівні стан майндфулнес активує спеціальні зони префронтальної кори, функції якої пов'язані з виконанням ролі «внутрішнього спостерігача», рефлексивною позицією, функціями емоційної та поведінкової регуляції, модуляцією страху, емпатичним відчуттям себе та інших [3].

Як протягом лекційного заняття застосувати майндфулнес-прийоми? Алгоритм роботи з навчальним матеріалом визначає кожен викладач, виходячи зі свого стилю педагогічної діяльності. Однак функція майндфулнес-хвилинок полягає не лише в тому, щоб зберегти зв'язок із реальністю через сенсорну активацію тут і зараз, а й переключити спосіб сприймання студентами навчального матеріалу. Узагальнення тематичної дози інформації, згідно з нашою методикою, відбувається через його візуалізацію у формі когнітивної (раціональної) схеми (логічна структура досліджуваного явища схематично представляється символічною мапою зв'язків цього явища з іншими частинами індивідуальної картини світу), що вимагає високого рівня абстрак-

ції (категоризації, класифікації, інтеграції, символізації тощо). Наступним етапом роботи з навчальним матеріалом є конкретизація можливого функціонально-предметного застосування досліджуваного явища в житті студента (безпосереднє його включення в індивідуальний досвід через асоціативну схему). Це проробляється на праксичному рівні мислення, коли студенти перебувають безпосередньо в перцептивному полі ситуації тут і зараз. Для відключення абстрактного рівня та ввімкнення емпірично-практичного необхідне майндфулнес-заземлення.

За аналогією до фізкультхвилинок майндфулнес-паузи не лише психогігієнічно (профілактика інформаційного, емоційного чи вольового перевантаження) переключають свідомість із ціннісно-рефлексивної роботи на буттєвий рівень, а й забезпечують стратегічне «вловлювання» закономірних змін особистості завдяки зняттю опору перед природним процесом розвитку. Кожна порція навчального матеріалу має відділятися від наступного фрагмента програмної інформації паузою на осмислення реальності: «Зупинімося й просто будьмо присутніми. З будь-якого діяння переключімося в режим буття. Відчуймо себе свідком вічності, істотою, що не знає часу. Спостерігаймо поточний момент, не намагаючись його змінити. Що відбувається? Що я відчуваю? Що бачу? Що чую? У зупинці все спрощується – ніби я помер, а світ продовжує жит-



тя» [5]. Ця пауза без обговорення завершується настановою: отримувати знання можна через присутність і споглядання.

Значення таких пауз важко переоцінити й у мнемотехнічному контексті – створення додаткових асоціативних зв'язків на активізації різномодального досвіду (якоріння репрезентативних систем).

Отже, майндфулнес-техніки є невід'ємним компонентом психотехнології викладання/вивчення психологічних дисциплін і застосовуються: а) як організаційний момент переключення уваги з попередніх когнітивних схем через перцептивне поле ситуації тут і зараз на готовність пізнавати новий матеріал – активація префронтальної кори для рефлексії та емоційно-поведінкової саморегуляції замість вербального зовнішнього мотивування; б) як зміна форми активності з мисленнєвої діяльності, спрямованої на когнітивну (логічну) схему навчального матеріалу, на мнемічно-креативну діяльність, спрямовану на асоціативну схему, через хвилину бездіяльнісного (буттєвого) контакту з реальністю – переведення свідомості з високого рівня абстракції до буттєвого самоусвідомлення; в) як перехід до наступного питання (від одного змістового блоку інформації до іншого) – переключення уваги на новий предмет пізнання через поживлення сенсорних процесів; г) як завершення гештальту через споглядально-релаксаційну регуляцію вражень – вихід із навчальної ситуації та повернення в іншу частину освітнього простору.

Отже, майндфулнес-хвилинок на заняттях із психології виконують подвійну функцію – організаційно-методичного та психологосупровідного засобу. Перший контекст завдань представлений на рис., другий можна сформулювати такими тезами: а) це засіб зв'язку з реальністю та самоконтролю тут і зараз; б) він відключає деструктивну мисленнєву діяльність і «заземлює» ментальні маніпуляції, відключаючи когнітивні схеми; в) це спосіб емоційної стабілізації та саморегуляції; г) це пропедевтичний засіб – запобігання віртуалізації життя через подолання автоматичної поведінки (усвідомлення інстинктивних дій, соціальних стандартизованих форм, психозахисних звичок тощо); д) майндфулнес збагачує особистий досвід і сприяє осмисленню власного буття.

Особливості професійної підготовки вчителя полягають в тому, що результат її має пряме й опосередковано-проміжне значення. Отже, можна виокремити три аспекти педевтологічної специфіки освоєння студентами педагогічного ВНЗ майндфул-

нес-техніки. По-перше, ця техніка обслуговує освітній процес (викладач використовує її як організаційний момент, як мотиватор, як засіб регуляції уваги студентів тощо). По-друге, вона забезпечує психологічний супровід студентів (є формою самопізнання, саморегулювання, самопомоги в реальній ситуації, а також компонентом способу життя). По-третє, майндфулнес є дидактичним, виховним і розвивальним прийомом, який освоюють майбутні фахівці для подальшого застосування в педагогічній діяльності (з одного боку, вони бачать, як його застосовують викладачі в освітньому процесі, з іншого – готуються здійснювати з його допомогою психологічну просвіту майбутніх учнів).

Висновки. Організаційно-освітні та психологосупровідні можливості майндфулнес-технік на заняттях із психології нами обґрунтовані через опис особливостей впровадження психотехнології майндфулнес в освітній процес ВНЗ, через окреслення завдань майндфулнес-хвилинок на заняттях із психології та через виявлення педевтологічної специфіки освоєння майбутніми вчителями майндфулнес-технік.

Впровадження психотехнології майндфулнес в освітній процес ВНЗ має організаційно-методичне та психофізіологічне підґрунтя.

Завдання майндфулнес-хвилинок на заняттях із психології варіює від організаційного (засіб активації готовності студентів до роботи, зміни форм активності, переключення уваги під час зміни змістового блоку інформації, виходу із навчальної ситуації через завершення гештальту) до психологосупровідного (засіб зв'язку з реальністю та самоконтролю тут і зараз, переключення від деструктивної мисленнєвої діяльності та «заземлення» ментальних маніпуляцій через відключення когнітивних схем, емоційної стабілізації та саморегуляції, пропедевтика віртуалізації життя через подолання автоматичної поведінки, збагачення особистого досвіду й осмислення власного буття).

Педевтологічна специфіка освоєння майбутніми вчителями майндфулнес-технології полягає в їхній готовності навчити технікам контакту з реальністю своїх учнів. І цей процес передбачає двобічну тенденцію – одночасне перетворення майндфулнесу на спосіб життя (як елемент оздоровлення та як педагогічний приклад) і на засіб освітнього впливу (дидактичного – навчання через самопізнання й відкритість ситуації; виховного – формування психологічної культури; розвивального – психотерапія реальністю).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Shamash A. Mindfulness for Dummies / A. Shamash. – New York : John Wiley & Sons, 2010. – 336 p.
2. Gilbert E. Eat, Pray, Love / E. Gilbert. – New York : Viking (Penguin Group), 2006. – 353 p.
3. Siegel D. The Mindful Brain / D. Siegel. – New York : Norton, 2007. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.openground.com.au/articles/Siegel-article.pdf>.
4. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: медитация полноты осознания в повседневной жизни / Дж. Кабат-Зинн ; пер. с англ. М. Белобородовой. – М. : Независимая фирма «Класс» ; Изд-во Трансперсонального института, 2001. – 208 с.
5. Кабат-Зинн Дж. Самоучитель по исцелению: как преодолеть физическую и эмоциональную боль и выйти на более высокий уровень состояния здоровья и благополучия. / Дж. Кабат-Зинн. – Минск : Попурри, 2002. – 496 с.
6. Каптен Ю. Основы медитации / Ю. Каптен. – М. : Андреев и сыновья, 1991. – 344 с.
7. Ошо. Вигьяна Бхайрава Тантра / Ошо [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.meditations.narod.ru/tantra.html>.
8. Патанджали. Йога-сутра / Патанджали ; пер. с санскрита Свами Вивекананды [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.naturadei.narod.ru/yoga-sutra.htm>.
9. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії / О. Романчук // Нейроньюз: психоневрологія і нейропсихіатрія. – 2014. – № 3(38). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://neuronews.com.ua/page/majndfulness-orientovana-kpt---novij-efektivnij-metod-poperedzhennya-recidivu-depresiyi>.
10. Сидорик Ю. Майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія / Ю. Сидорик [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://consult.if.ua/ua/metod/mo-ct.html>.
11. Уильямс М. Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности / М. Уильямс, Дж. Тисдэйл, З. Сигал, Й. Кабат-Цинн. – СПб. : Питер, 2009. – 288 с.

УДК 159.9.37.036-053.88

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гончарова Л.А., аспірант кафедри психології
ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»
Національної академії педагогічних наук України,
практичний психолог

Статтю присвячено аналізу ефективності програми психологічних чинників розвитку творчої активності особистості людей похилого віку. Здійснено аналіз показників творчої активності людей похилого віку та рівня рефлексії, адаптації та творчоактивного ресурсу людей похилого віку до та після психолого-педагогічного впливу.

Ключові слова: творча активність, методика, рефлексія, адаптація, творчоактивний психологічний ресурс, самоактуалізація, компоненти, похилий вік, психологічні чинники, творчоактивне благополуччя.

Статья посвящена анализу эффективности программы психологических факторов развития творческой активности личности людей пожилого возраста. Осуществлен анализ показателей творческой активности людей пожилого возраста и уровня рефлексии, адаптации и творческоактивного ресурса людей пожилого возраста до и после проведения развивающих занятий.

Ключевые слова: творческая активность, рефлексия, адаптация, творческоактивный психологический ресурс, самоактуализация, методика, компоненты, пожилой возраст, психологические факторы, творческоактивное благополучие.

Goncharova L.A. ANALYSIS OF THE EFFICIENCY OF A PROGRAM IMPLEMENTATION IN THE DEVELOPMENT OF THE CREATIVE ACTIVITY OF THE INDIVIDUAL ELDERLY

The article is devoted to the analysis of the effectiveness of the research program of psychological factors in the development of the creative activity of the individual elderly. The analysis of the performance of the creative activity of the elderly and the level of reflection, adaptation and resource creative activity elderly before and after the developmental classes.

Key words: creative activity, reflection, adaptation, creative activity psychological resource, self-actualization, methods, components, advanced age, psychological factors, creative activity welfare.