

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.



Постановка проблеми. Різні аспекти дослідження проблеми творчої активності особистості розглядаються в працях Б. Ананьєва, Д. Богоявленської, Л. Віготського, Дж. Гілфорда, В. Дружиніна, С. Максименка, Я. Пономарьова, С. Сисоевої та багатьох інших [4; 5]. У різних наукових поглядах на творчу активність особистості простежуються певні спільні риси, такі як розуміння її як складної якості особистості з акцентуванням уваги на ініціативі творчого суб'єкта та неповторному індивідуальному образі, пошуках і відкриттях нового. Проте багато невіршених проблем психології творчості залишається в межах вікової та педагогічної психології: питання походження, структури й розвитку творчої активності, діагностики особливостей креативності особистості на різних етапах онтогенезу, проблеми педагогічного керування творчим процесом, індивідуального підходу до розвитку творчої активності і її чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність теми дослідження пов'язана із сучасними уявленнями про неперервність процесу розвитку особистості протягом життя. Підвищений інтерес до цієї проблеми зумовлений збільшенням тривалості життя й демографічного старіння населення, що спричинило пошуки глобальних світових стратегій оптимізації життєвого шляху з окремою розробкою програм розвитку особистості в похилому віці. Питання розвитку в похилому віці досліджували багато науковців (Л. Анциферова, Г. Крайг, О. Краснова, О. Лідерс, І. Малкіна-Пих, М. Єрмолаєва та інші) [2; 6]. Останні розробки в цьому напрямі (О. Березіна, В. Наумова, Н. Єрмак та інші) [5; 6] розкривають питання творчого потенціалу літньої людини та її життєвих ресурсів, але питання дослідження психологічних чинників творчої активності людей похилого віку проаналізовано лише опосередковано.

Постановка завдання. Завданням нашого дослідження є розгляд нагального питання розробки та організації дослідження психологічних чинників творчої активності людей похилого віку. Метою цієї статті є аналіз ефективності впровадження програми психологічних чинників розвитку творчої активності особистості людей похилого віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проблеми творчої активності пов'язане з організацією навчання дорослих у межах соціально-психологічної концепції безперервності навчання протягом життя [3; 6], потреби в творчій реалізації особистісного досвіду відносин зі світом, надбаного на попередніх ета-

пах особистісного розвитку, де дослідники розглядають такий досвід як особистісний ресурс (Л. Анциферова, М. Єрмолаєва, Е. Еріксон) [1; 4; 6] або особистісний потенціал (Д. Леонт'єв) [1; 6]. При цьому на етапі похилого віку «використання набутого особистісного ресурсу ускладнено переживанням наростаючої безпорадності, невизначеності й зниженням рівня рефлексивності» [6, с. 56], а через повільнення фізіологічних та психічних процесів існує нагальна потреба збереження повноцінного функціонування загального механізму психіки, виокремленого С. Максименком, – «опредметнення, що являє собою форму власне творчої активності» [5, с. 17].

Мета дослідження полягає в тому, щоб, використовуючи спеціально організоване середовище як детермінуючий зовнішній чинник, актуалізувати й мобілізувати особистісні творчоактивні ресурси розвитку суб'єкта, які дозволяють оптимізувати особистісні творчоактивні ресурси й творчу активність як нову організацію життя та діяльності особистості людей похилого віку у вигляді творчоактивного благополуччя.

Гіпотезою дослідження стало припущення про те, що в похилому віці особистість володіє латентними творчоактивними ресурсами власного розвитку, які дозволяють за певних умов розвинути творчу активність як творчоактивне благополуччя, сприяючи динаміці особистісної творчої активності. В основу дослідження було покладено похідні гіпотези: своєчасна мобілізація особистісного латентного творчоактивного ресурсу в похилому віці виступає домінуючою умовою оптимізації особистісного творчоактивного ресурсу, що дозволяє актуалізувати творчий потенціал та творчу діяльність шляхом переструктурування системних зв'язків у взаємодії зі світом; зовнішні способи творчої діяльності, опосередковані творчою активністю, стимулюють рефлексію як важливу міжрівневу регуляцію й трансформаційну функцію особистості, що у свою чергу спричиняє розвиток її творчої активності як кінцевої мети адаптаційних процесів; спеціально організоване середовище, що забезпечує процес цілеспрямованої творчої діяльності, наявність творчої безпеки, прийняття середовища й адекватної міжособистісної взаємодії в тематичній групі, є детермінуючим чинником оптимізації особистісного творчоактивного ресурсу.

Для досягнення мети дослідження й перевірки висунутих гіпотез вирішувались такі завдання: мобілізувати психологічні творчоактивні ресурси (творчоактивний потенціал та психологічні ресурси саморегуляції) респондентів шляхом включення особистості в

процес цілеспрямованої творчої діяльності в групі; актуалізувати сенсотворчі життєві орієнтації, результатом яких можна вважати підвищений творчий потенціал, художньо-естетичну та пізнавальну потребу, креативність, толерантність до невизначеності, інтернальність локалізації контролю, самоприйняття й позитивне ставлення до інших, відкритість новому досвіду, опору на себе і, як наслідок, нарощування шляхом благополучного функціонування особистості її творчої активності; стимулювати в досліджуваних адекватне «прийняття себе» в новому статусі розвитку творчої активності як творчоактивного благополуччя, розширення спектру соціальних зв'язків і творчої активності респондентів.

Дизайн дослідження відповідав плану формувального експерименту з контрольною вибіркою [8]. Нами було розроблено психологічну програму, яка включає три етапи психологічної роботи. Її апробація й реалізація здійснювалася протягом 2014 р. з періодичністю чотири рази на тиждень (кожне заняття тривало 2 години). Заняття мали трирівневу структуру: початкова («розігрів»), основна (створення творчої продукції) і завершальна фаза (обговорення підсумків заняття). Наприкінці циклу занять проводилось повторне емпіричне дослідження з використанням тих же методів. Для достовірності оцінки динаміки після психологічних занять і виключення впливу ретестингу в повторному обстеженні брали участь досліджувані контрольної групи. Спецкурс «Психологічна розвиваюча під-

тримка» розраховано на 48 годин, 34 з яких реалізуються у формі дискусії й елементів тренінгу на очному етапі навчання, а 14 годин реалізуються через самотійну роботу на дистанційному етапі. Основу інформаційно-методичних матеріалів спецкурсу складають авторські розробки (результати емпіричних досліджень і викладацько-тренерської роботи). Порядок роботи з темами визначався особистісною динамікою респондентів експериментальної групи, зумовленої процесом творчої взаємодії. Було застосовано форму психолого-педагогічного впливу в тематичній групі, що передбачає високий ступінь організованості, комунікативну взаємодію, орієнтацію на реальність у дійсності, що змінюється.

Результат емпіричного дослідження динаміки індивідуальної міри рефлексивності, що дозволяє суб'єкту свідомо вибудовувати свою життєдіяльність (А. Карпов, В. Наумова) [6], в Е-групі після експериментального дослідження виявляє достовірно значимі відмінності рівня рефлексивності від результатів показників до початку участі в програмі, де характер розподілу показників рефлексії в Е-групі показує, що в респондентів після застосування терапевтичних методів відбувається зміщення показників у зону високих значень. Дані дослідження результатів творчих захоплень представлено в таблиці 1. Виявлено достовірні розбіжності за параметрами творчої активності й захопленості творчою діяльністю в Е-групі після терапії й зближення груп Е та К.

Таблиця 1

Порівняння показників творчої активності в групах Е та К після застосування розвиваючої програми

Складові творчої активності	Експериментальна група			Контрольна група		
	До (середнє значення)	Після (середнє значення)	Коеф. Т	До (середнє значення)	Після (середнє значення)	Коеф. Т
Імпресивна	7,80	12,2	2,21	11,92	11,91	2,58
Експресивна	8,76	9,93	2,01	8,21	8,24	2,07
Ступінь захопленості творчою діяльністю	3,92	4,07	1,56	3,99	3,97	1,71
*p<0,05; **p<0,01						

Порівняльний аналіз розподілу вибору переваг видів творчої захопленості дозволив виявити в респондентів Е-групи кількісні та якісні зміни, де в Е-групі за результатами експериментального дослідження відмічено переважання імпресивної складової творчої активності, що свідчить про актуалізації механізмів осмислення свого

життя. Значне збільшення показників шкали експресивної складової (p<0,01) можна розглядати як спосіб активізації індивідуальної творчої активності в атмосфері міжособистісного спілкування респондентів у групі, де дані дослідження параметру «ступеню захопленості творчої діяльності» вказують, що до участі в групі значна частина



респондентів (70%) не займалися якоюсь осмисленою й цілеспрямованою творчою діяльністю. Інші досліджувані (30%) актуалізували досить обмежений перелік творчих захоплень (підшивати, оформлювати фотоальбом, слухати музику, читати книги, плести) із низьким ступенем захопленості цією діяльністю (сер. бал 3,92). Також було виявлено, що ці заняття не завжди приносили задоволення, а в частині досліджуваних (10%) викликали напруження й роздратування. Більшість учасників (60%) акцентували увагу на відсутності підтримки й наявності осуду з боку оточуючих. Частіше «творча діяльність» зводилась до рішення нагальних побутових проблем (підшити, сплести, посадити тощо). Після проходження психологічної розвиваючої підтримки в респондентів Е-групи виявлено значне розширення спектру творчих занять («сис-

тематичне заняття малювання маслом та аквареллю», «занурення в джазову музику», «опанував техніку різьблення, готуюся до мистецької виставки», «ходжу на хор» тощо), з'явилися якісні зміни в емоційному супроводі творчої діяльності. Отже, аналіз даних опитувальника дозволяє стверджувати, що в людей похилого віку після проходження розвиваючої програми підвищилася соціальна й творча активність як творчоактивне благополуччя, а також свідчить про те, що респонденти стали більш позитивно оцінювати прожите, усвідомлювати його продуктивність та повноту.

Розгляд рівня прояву показників критеріїв творчої активності за методикою М. Рожкова [4] на етапі формувального експерименту показав зміни до та після впливу, що у відсотковому співвідношенні подано в табл. 2.

Таблиця 2

Рівень прояву критеріїв компонентів творчої активності людей похилого віку до та після формувального експерименту, %

Рівні	Група	Почуття новизни		Критичність		Здатність перетворювати структуру об'єкта		Направленість на творчість		Самооцінка		Творча активність	
		К %	Ф %	К %	Ф%	К%	Ф%	К%	Ф%	К%	Ф%	К%	Ф%
Високий	ЕГ	3	8	1	10	3	14	2	16	2	15	3	12
	КГ	7	7	11	11	14	12	20	20	16	16	14	16
Середній	ЕГ	48	86	47	82	51	76	45	74	59	78	52	79
	КГ	84	83	85	86	67	66	77	77	79	79	74	78
Низький	ЕГ	49	6	35	8	46	10	53	10	39	11	44	9
	КГ	6	7	3	3	7	6	3	3	5	4	4	5

Порівняльний аналіз результатів діагностики рівня прояву творчої активності людей похилого віку в ході формувального експерименту дозволяє встановити якісні відмінності в Е-групі й К-групі. Порівнюючи кількісне прирощення (наскільки зросли експериментальні дані, порівняно з контрольними) усередині кожного показника, відмічаємо, що в учасників експеримен-

тальної групи цей показник варіює від 1,8 до 2,8 разу. У контрольній групі ступінь приросту виражений слабкіше: від 0,9 до 1,1. У контрольній та експериментальній групах ми спостерігаємо максимальний приріст за показником «направленість на творчість», у бік зменшення прямує «почуття новизни», «критичність» і «здатність перетворювати структуру об'єкта». Це дає

нам змогу вважати, що найбільш значимою умовою розвитку творчої активності людей похилого віку є саме направленість особистості на творчість, оскільки ця якість заснована на мотивах творчої діяльності й здатності організувати власну творчу діяльність. Характер змін показників, що відображають розвиток творчої активності в експериментальній і контрольній групах, ідентичний, що підтверджує виявлену закономірність. Основний перехід в експериментальній групі спостерігався із середнього рівня на високий. Для контрольної групи характерна відносна рівнева стабільність. Достовірність отриманих результатів доведено порівнянням за t-критерієм Ст'юдента. Обчислення показали, що $t_{\text{емп.}} = 14,25$. За таблицею для $p \leq 0,05$ і $f=345$: $t_{\text{кр.}} = 1,96$. Оскільки $t_{\text{емп.}} > t_{\text{кр.}}$, виявлена розбіжність є статистично достовірною й має вірогідність 0,95, тобто рівень розвитку складових компонентів творчої активності людей похилого віку в експериментальній групі суттєво вищий, ніж у контрольній групі. Значить, психотерапевтичні розвивальні заняття дійсно є ефективним засобом розвитку творчої активності людей похилого віку. Для перевірки взаємозв'язків змінних блоку 1 таблиці 2 творчоактивних ресурсів, адаптації та рефлексії зі змінними блоку 2 і 3 (Табл. 2) емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз. Аналіз кореляційних зв'язків змінних творчоактивного ресурсу вказує на наявність значимих взаємозв'язків із перемінними, що характеризують організацію творчоактивної життєдіяльності як творчоактивного благопо-

луччя респондентів в Е-групі й К-групі на етапі похилого віку.

Аналіз анкет, тестів, опитувань, спостережень, результатів і продуктів творчої діяльності людей похилого віку, а також досвіду соціальних психологів та геронтопсихологів дозволив оцінити позитивний вплив психотерапевтичних розвиваючих занять на розвиток творчої активності. Як найбільш значимий результат участі в психотерапевтичних розвиваючих заняттях люди похилого віку відмітили можливість особистісного зростання на основі самоосвіти й реалізації творчих ідей, де, на думку соціальних психологів, психотерапевтичні розвиваючі заняття надають великі можливості для прояву творчої ініціативи та нового способу організації життєдіяльності й широких соціальних проб у соціумі. Ефективність впровадження психолого-педагогічної творчої розвиваючої підтримки підтверджується успішністю людей похилого віку, здатністю соціальних психологів та геронтопсихологів займати у відношенні до пацієнтів людей похилого віку тьюторську позицію, що проявляється в допомозі пошуку засобів досягнення поставлених цілей.

З метою розгляду динаміки взаємозв'язків змінних творчоактивного особистісного ресурсу зі змінними блоків творчоактивного благополуччя й конструктивного прийняття нової соціальної ситуації після експериментального дослідження було проведено кореляційний аналіз в Е-групі з порівняльним аналізом кількісної динаміки значимих кореляційних зв'язків до та після експериментального дослідження в групах Е та К (Табл. 3).

Таблиця 3

Кількість значимих кореляційних зв'язків змінних творчоактивного ресурсу, адаптації та рефлексії до та після формувального експерименту

Змінні творчоактивного ресурсу	Експериментальна група		Контрольна група	
	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ
Рефлексія	11	18	20	20
Тип локуса контролю	12	18	19	19
Копінг-стратегії	11	17	19	18
Творчий потенціал	10	15	15	16
Креативність	11	16	16	16
Пізнавальна потреба	10	16	17	17
Художньо-естетична потреба	10	16	12	12
Толерантність до невизначеності	12	17	17	17

Висновки. У ході формувального дослідження було виявлено, що штучне стимулювання творчої активності психологічними чинниками запускає механізми мобілізації особистісних життєвих та твор-

чих ресурсів. Спеціально організоване середовище впливу, обмежене фокусуванням уваги на цілеспрямований творчий процес і на взаємодії в закритій тематичній групі, детермінує вираженість компонентів твор-



чоактивного благополуччя саморегуляції та самоорганізації. На основі результатів кореляційного аналізу можна зробити висновки про високий ступінь взаємозв'язку виділених показників творчоактивного психологічного ресурсу й параметрів, що характеризують творчу активність респондентів у період похилого віку. Змістовний і порівняльний аналіз динаміки кореляційних зв'язків свідчить про наявність переструктурування й посилення значимих взаємозв'язків після формувального експерименту в Е-групі, що суголосні з отриманими результатами досліджень Н. Александрової, В. Ямницького, Є. Чуєвої, М. Єрмолаєвої, Н. Єрмак, О. Березіної, В. Наумової [1; 4; 6], де творча активність як особистісна суб'єктність у похилому віці визначається активністю особистості як творця свого життя й свідчить про прогресивність розвитку особистості в період похилого віку.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. До перспективних напрямів подальших досліджень відносимо проведення дослідження пошукової потреби як внутрішнього психологічного чинника розвитку творчої активності людей похилого віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Александрова Н. Х. Субъектность людей пожилого и старческого возраста : дисс. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.13 / Н. Х. Александрова. – М., 2000. – 221 с.
2. Алешина Ю. Е. Измерение уровня самоактуализации личности / Ю. Е. Алешина // Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / под ред. Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозман, М. В. Загик, М. В. Кроз. – М. : Изд.-во Моск. ун-та, 1987. – С. 91–114.
3. Копытин А. И. Системная арт-терапия: теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты : дисс. ... докт. мед. наук : спец. 19.00.04 / А.И. Копитин. – СПб., 2010. – 311 с.
4. Кушнарєва А. И. Развитие творческой активности учащихся методом сетевых экологических проектов : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.13 / А.И. Кушнарєва. – Улан-Уде., 2006. – 211 с.
5. Семиченко А. В. Дослідження мотивації особистості / А. В. Семиченко // Розвиток психологічної науки в Україні : в 2-х ч. – К : ОВС, 2003– . – Ч. 1. – 2003. – 239 с.
6. Наумова В. А. Оптимизация личностного ресурса на этапе поздней зрелости : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.13 / В. А. Наумова. – П.- Камчатский, 2013. – 209 с.
7. Практическая психология для менеджеров / под ред. М. К. Тутушкиной. – М. : Филинь, 1996. – 368 с.
8. Экспериментальная психология / под ред. В. Н. Дружинина. – СПб. : Питер, 2003. – 319 с.