



діяльності : монографія / О.М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.

7. Мамаєв Д.Ю. Соціально-психологічна адаптація молоді до умов навчання у вищому навчальному закладі / Д.Ю. Мамаєв // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. / Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. – 2009. – № 1(21). – С. 1–3.

8. Научитель О.Д. Адаптація студентів у вузі / О.Д. Научитель // Практ. психологія й соц. робота. – 2001. – № 7. – С. 21–23.

9. Плотникова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації / О. Плотникова // Рід. шк. – 2001. – № 10. – С. 62–64.

10. Реан А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с.

11. Соколова И.М. Психофизиологические механизмы адаптации студентов / И.М. Соколова. – Х. : ХГМУ, 2007. – 412 с.

12. Спицин А.П. Оценка адаптации студентов младших курсов к учебной деятельности / А.П. Спицин // Гигиена и санитария. – 2007. – № 2. – С. 54–56.

13. Ушаков И.Б. Современные проблемы качества жизни студентов / И.Б. Ушаков, Н.В. Соколова // Гигиена и санитария. – 2007. – № 2 – С. 54–58.

14. Хазратова Н.В. Включення студента до соціально-психологічного простору ВНЗ: типи особистісних проблем та консультативна робота з студентами / Н.В. Хазратова // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 2. – С. 5–8.

15. Шевченко С.В. Специфіка розумової працездатності першокурсників в адаптаційний період / С.В. Шевченко // Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Ефективні інструменти сучасних наук – 2013». – Вып. 31. – Психология и социология. – Прага : Издательский дом «Образование и наука», 2013. – С. 49.

УДК 159.922

РОЗВИТОК ТВОРЧОЇ СУБЛІМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Шевченко С.В., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

Гречішнікова А.С., студентка
магістратури спеціальності «Психологія»

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

У статті проаналізовано особливості розвитку творчої сублімації в підлітковому віці засобами арт-терапії. Розглянуто взаємозв'язок сублімації з арт-терапією, уточнено зміст поняття «творча сублімація».

Ключові слова: *творча сублімація, арт-терапія, креативність, творчий потенціал, підлітковий вік.*

В статье проанализированы особенности развития творческой сублимации в подростковом возрасте средствами арт-терапии. Рассмотрена взаимосвязь сублимации с арт-терапией, уточнено содержание понятия «творческая сублимация».

Ключевые слова: *творческая сублимация, арт-терапия, креативность, творческий потенциал, подростковый возраст.*

Shevchenko S.V., Grechishnikova A.C. DEVELOPMENT OF CREATIVE SUBLIMATION OF PERSONALITY OF TEENAGER BY FACILITIES OF ARTTHERAPY

The article the features of development of creative sublimation are analysed in teens by facilities of art-therapy. Intercommunication of sublimation is considered with arttherapy, maintenance of concept «creative sublimation» is specified.

Key words: *creative sublimation, arttherapy, creativity, creative potential, teens.*

Постановка проблеми. У наш час проблема творчої сублімації стала досить актуальною. Проблематика творчості та сублімації не була обійдена увагою дослідників.

Більше століття її розробкою займаються психологи. Поряд із тим питання про причини, які спонукають людину до творчості, можна віднести до числа головних і супе-

речливих. Згідно з психоаналітичним уявленням, заснованим на методологічних передумовах, в основі творчості лежить механізм сублімації, який розкривається за допомогою арт-терапії [4, с. 20].

Внутрішній світ кожної людини наповнений різними уявленнями і образами. Творчий потенціал розкривається не тільки в емоційному спілкуванні між людьми, а також під час зіткнення з творами мистецтва. Швидкість сучасного життя змушує дитину мислити раціонально, тому поетична мова почуттів і переживань часто для її розуму стає незвичною. Допомогти підліткам адаптуватися в сучасній дійсності, розвинути індивідуальну особистість через творчу сублімацію покликані методи арт-терапії, які сприяють зціленню і розвитку людської душі через художню творчість [9, с. 8].

Чинний механізм арт-терапії – сублімація, знаходження прийнятної шляхи для вираження почуттів і емоцій за допомогою образотворчого мистецтва, нехай навіть і символічно. Арт-терапія включає в себе і гармонізацію особистості за допомогою музики, літератури, в тому числі казки, театру та інших форм творчості. Метод арт-терапії дозволяє кожному підліткові творчо сублімувати, творити своє життя в буквальному сенсі слова: ліпити щастя, малювати печаль, писати про конфлікти, співати образу і танцювати настрої [9, с. 8].

Творчу сублімацію за допомогою арт-терапевтичних засобів, вчені аналізують як психологічні особливості, які сприяють оволодінню цією діяльністю. Важливо визначитися, які вміння потрібно сформулювати в підлітків, щоб вони відчували свободу своїх дій у творчості, мали можливість проявити творчість та трансформувати свою негативну енергію за допомогою сублімації [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науці проблема розвитку творчої сублімації людини засобами арт-терапії розробляється досить активно. Дослідженню різних аспектів творчої сублімації засобами арт-терапії присвячені роботи Т.Г. Браже, О.І. Захарова, В.І. Гінецинського, С.Г. Глухової, Б.Р. Гудмана, Г.В. Гурменської, С.Р. Евінзона, М.С. Кагана, О.О. Карбанова, М. Мауро та ін. [11, с. 124].

Для нашого дослідження значущими є роботи, що розкривають розвиток творчої сублімації арт-терапевтичними засобами в загальноосвітніх та додаткових закладах освіти дітей (О.К. Бруднов, Т.М. Гущина, Т.О. Добровольська, Б.Д. Карвасарський, О.І. Копитін, Е.Краммер, Л.Д. Лебедева, В.Ю. Лешер, В.Ф. Ломова, С.Г. Рибаківа,

А.Б. Фоміна, І.В. Чеднева, А.І. Щетинський) [10, с. 17].

Вчені психоаналітичної концепції (А. Адлер, К.Г. Юнг) в основі творчості вбачають механізм сублімації, розглядають незадоволені потреби, насамперед лібідоносного напрямку, які не можуть бути реалізовані через моральні заборони, і знаходять соціально прийнятний вихід у творчості. Отже, чим складніше внутрішній конфлікт особистості, чим більшою мірою обмежені потреби, особливо потреба в любові, тим продуктивніша творча активність особистості. На користь цієї точки зору зазвичай наводиться велика кількість фактів, що свідчать про розквіт творчих сил у великих людей в найбільш важкі їх життєві періоди, після жорстоких психічних травм і незворотних втрат. Обговоренню і критиці цієї концепції присвячено більшість літератури [1, с. 267].

Постановка завдання. Метою статті є дослідження особливостей розвитку творчої сублімації особистості підлітка засобами арт-терапії. Виходячи із цього, основними завданнями роботи нами виділено наступне: вивчення наукових підходів до феномену «творча сублімація»; визначення психологічних особливостей творчої сублімації підлітків; аналіз впливу арт-терапевтичних засобів на розвиток творчої сублімації підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Природа щедро наділила кожную особистість можливостями розвиватися, і потрібно лише знайти, як реалізувати ці можливості, і тоді кожен підліток зможе піднятися на найбільші висоти творчої діяльності та навчиться легко звільнитися від своєї негативної енергії за допомогою творчої сублімації та методів арт-терапії. Творчість – доля всіх тією або іншою мірою, вона ж є нормальним та постійним супутником розвитку підлітка [3].

З точки зору психоаналізу, сублімація – це і є творчість. З нею можна і духовно рости, і зцілюватися. Вона лежить в основі арт-терапії (напрям в психології, коли людина позбавляється від своїх душевних переживань шляхом творчості: ліплення з пластиліну, створення акварелей, малюнків). Тут і модернізація м'язової пам'яті і звільнення від заборон, умовностей. На занятті арт-терапії людина занурюється у несвідоме, стає більш розкутою, вільною і вирішує свої психологічні проблеми. Проводяться і заняття лікування піском – це різновид арт-терапії. Психологи нерідко спостерігали такий феномен: доросла людина просто занурює руку в ємність з піском і вже через деякий час починає щось креслити на ньому пальця-



ми, створювати фігурки. Спрацьовує його досвід, накопичений в дитинстві, коли він грався в пісочниці. Зцілюючись творчістю, можна несподівано для себе стати і співавтором літературного твору і автором пісень [8, с. 33].

Аналіз наукових досліджень з вивчення сублімації дозволяє навести головні її компоненти:

1) перехід енергії від об'єктів інстинктивного потягу до об'єктів культурного значення;

2) трансформація емоцій, які супроводжують усю діяльність людини;

3) звільнення психічної діяльності від переважаючих інстинктів;

4) перетворення інстинктивної дії у форму, прийнятну в суспільстві [6, с. 69].

Таким чином, за допомогою розглянутого механізму афективний потяг перетворюється на культурний феномен. Так, наприклад, під час перегляду творів мистецтва енергія психічного імпульсу виводиться із сексуального об'єкта. У результаті задоволення відбувається у вигляді естетичного переживання [5].

Психоаналітична теорія в цілому розглядає сублімацію в якості одного з найкращих методів вирішення конфліктів психічного характеру, які є прихованою причиною неврозів. Проте вказаний механізм може відзначатися і в процесі здійснення аналітичної роботи. На думку К. Юнга, та атмосфера, в якій відбувається зцілення і куди пацієнта залучають проти його волі, є причиною виникнення «обмежених» відносин. Це, у свою чергу, спричиняє необхідність сублімувати. Таким чином, у процесі застосування розглянутого механізму, виходячи з власних фантазій, суб'єкт знаходить інший вихід у реальний світ замість можливого відходу з нього. Особистість, яка чинить спротив реальності, але вона володіє художнім хистом (можливістю виражати свої фантазії художніми творіннями, а не симптомами хвороби), при сприятливому збігу обставин уникає неврозу і повертається в реальний світ. Якщо ж в людині, яка чинить спротив дійсності, вказаного вище обдарування немає або виражено недостатньо, то лібідо (відповідно з походженням фантазій) обов'язково призводить за принципом регресу до відновлення комплексів (інфантильних бажань), отже, до неврозу. Компенсаторна функція сублімації була відзначена ще А. Адлером. Він застосував цей термін у психоаналізі для позначення функціонального рівноваження почуття неповноцінності [5].

У сучасному світі поняття сублімації застосовується не тільки у психоаналі-

зі. Так, це визначення використовується в промисловості. Наприклад, сьогодні дуже часто застосовується друк сублімації на тканині. На відміну від інших, цей спосіб дозволяє отримати високоякісне зображення яскравих кольорів, стійке до впливу оточуючих факторів. Сублімація – захисний механізм психіки, який представляє собою спосіб зняття внутрішньої напруги за допомогою трансформації енергії на досягнення соціально прийнятних цілей, на творчість. З. Фрейд вважав, що все, що ми називаємо «цивілізацією», виникло, можливо, завдяки механізму сублімації. «Психоаналітики вважають, що більшість відомих творів мистецтва є результатом сублімації енергії від фрустрації, пов'язаної з невдачами в особистому житті (частіше всього покинутим або втраченим коханням, незадоволеним статевим інстинктом і т.п.). Сам З. Фрейд, як приклад наводить Леонарда да Вінчі, великого художника, архітектора, вченого та інженера. Він створив практично неможливе для однієї людини, у всьому, за що б він не брався, досягав довершеності. У той же час у нього спостерігається повна відсутність інтересу до сексуального життя. Леонардо да Вінчі навіть говорив, що, якби ми змогли поглянути відчуженим поглядом з боку, ми б побачили, наскільки все це виглядає потворно [7, с. 40].

Як вважав З. Фрейд, Леонардо да Вінчі став видатним саме тому, що в нього була повна сублімація сексуальної енергії, навіть без внутрішньої боротьби. До речі, цим З. Фрейд виправдовував аналогічну власну позицію і вважав свою неймовірну працездатність теж результатом свідомої повної сублімації статевої енергії вже в сорокарічному віці. «Біографічний психоаналіз» показує, що більшість видатних творів були створені в період, коли у їх авторів була або втрата любові, або якесь розчарування, або неможливість зустрітися з об'єктом любові. Енергія знаходила вихід у творчості. У творах, мистецтві, піснях фантазія домальовує те, чого не вистачає в реальному житті [7, с. 45].

В одному зі своїх творів М. Твен розповів цікаву теорію про походження творчості, зокрема поезії. Творіння Твена стало пам'ятником світової літератури. Правда, в науковому світі дотримуються іншої версії про природу креативного начала. Її запропонував родоначальник психоаналізу З. Фрейд. Так, геній запевняє, що в основі будь-якого прояву творчості лежить сексуальний конфлікт. Однак не тільки відсутність сексуальної розрядки наштовхує людей на творчість. Коріння творення, з теорії

3. Фрейда, лежать в нашому несвідомому [9, с. 10].

Несвідоме накопичує конфлікти (заборони, психологічні затиски), які сформувалися в глибокому дитинстві. Це може бути моралізація, пуританське виховання – коли підлітку не дозволяють, наприклад, затримуватися з друзями після дев'ятої вечора або носити надто сміливий одяг. Конфлікт також буває і соціальним: сварки між друзями, негаразди на роботі (невміння ладнати з колегами). Негаразди можуть бути і сімейними – відсутність спільної мови між батьками і дітьми. Всі ці психологічні тріщини – привід для трансформації якоїсь негативної сублімації – сексуальної енергії і творчості. Але головною основою сублімації все ж залишається сексуальний конфлікт. Причому під словом «конфлікт» треба розуміти не один негатив. Радість пробуджує душу, виводить її з застійного спокою. Тому й щасливі в любові люди – теж прекрасні творці [5].

На думку А. Маслоу, основним джерелом людської діяльності є безперервне прагнення до самоактуалізації і самовираження. У кожній людині передбачається існування прихованих можливостей, які можна звільнити, мобілізувати для полегшення самореалізації особистості, направити на її соціальне і індивідуальне інтегрування [2, с. 98].

Завдання арт-терапії – не зробити всіх людей художниками або скульпторами, а викликати в індивідуума активність, спрямовану на реалізацію його граничних творчих можливостей. Наголос робиться на творчу активність, на здатність створювати і спонукати пацієнта самостійно творити. Відповідно до поглядів Курт Гольдштейна творчість – це один із засобів подолання страху, що виникає в зв'язку з конфліктом, що формується у людини, поведінкою якої управляє прагнення до реалізації особистості. Творчі люди краще концентрують свою енергію, свої сили для подолання перешкод, вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів [4, с. 12].

Творчість не просто дія, процес, що інтегрує роль мистецтва в тому, що творчий процес знижує напругу, підтверджує внутрішні конфлікти. Відповідно, до теорії психоаналізу одним з випадків сублімації можна вважати творчість, в ході якого «художник» трансформує свої фантазії в художні образи. Для терапевтів психоаналітичного напрямку, що використовують арт-терапію, сублімація є основним поняттям, оскільки мистецтво може одночасно і перетворити такі почуття як гнів, біль, тривога, страх, пригніченість і допомогти їх висловити [10].

Малювання як творчий акт дозволяє дитині краще зобразити фантазії і переживання, безболісно зіштовхнутися з чарівним світом казок і переказів, розвинути свій творчий потенціал. Невластива дитині, вимушена затримка емоцій, накопичення переживань подібно емоційного гальма перешкоджає розкриттю творчих можливостей, знижує впевненість в своїх силах і життєву активність. Отже, арт-терапія, мистецтво здатне відігравати значну роль у відновленні душевної рівноваги, сприяючи звільненню пригніченої емоційної і творчої енергії та одночасно виступає в якості засобу естетичного виховання. Малюючи, підліток може залишитися один на один зі своїми думками і краще розібратися в своїх переживаннях [12, с. 18].

Творча сублімація та арт-терапія відіграють важливе значення саме в житті підлітків, тому що підлітковий вік – час швидких змін, фізіологічних, психологічних, соціальних. Вік цей нестабільний, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля [2].

У підлітковому віці відбувається втрата дитячого статусу, хоч зберігаються нереалістичні уявлення про власні привілеї і статус дорослих. Такому становищу сприяють і суб'єктивні враження: різкі фізичні зміни, мрії та ідеали, які починають уявлятися вже менш реальними, кризові зіткнення із самим собою і сім'єю, почуття самотності та прагнення швидше досягнути статусу дорослої людини.

Актуальними в період дорослішання є потреби особистості в самоствердженні, самовираженні, самореалізації і саморозвитку. Тому основною метою психолого-педагогічного супроводу підлітків є створення умов для їхнього індивідуального розвитку, пошук засад гармонізації суспільних та особистісних інтересів, актуальних особистісних позицій та надання допомоги в саморозвитку і самореалізації у суспільстві [7, с. 28].

Враховуючи психофізіологічні особливості дітей, виникла необхідність впровадження нових розвивальних технологій, які базуються не на вербальному каналі комунікації, а на використанні «мови» візуальної пластичної експресії. Саме таким методом є арт-терапія – динамічна система взаємодії між учасником, продуктом його об'єктивної діяльності та арт-терапевтом у арт-терапевтичному просторі [2].

Арт-терапія дозволяє дати підліткам соціально допустимий вихід агресивності та іншим негативним почуттям; полегшити процес терапії (неусвідомлені вну-



трішні конфлікти та переживання часто буває легше виразити з допомогою зорових образів, аніж висловити їх в процесі вербальної корекції); отримати матеріал для інтерпретації і діагностичних висновків; проробити думки й переживання, які підліток звик витісняти; налагодити стосунки між психологом і підлітком, що сприятиме створенню відносин емпатії та взаємного прийняття; розвивати відчуття внутрішнього контролю; сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях; розвивати художні здібності, підвищити самооцінку та найголовніше навчитися творчо сублімувати [5, с. 69].

Усе частіше арт-технології використовуються в освітньому процесі на різних ступенях навчання. Художнє самовираження підлітків пов'язане зі зміцненням їхнього психічного здоров'я, а тому розглядається як психопрофілактичний і психокорекційний фактор. Використання арт-терапії в багатьох випадках виконує й психотерапевтичну функцію, допомагаючи впоратися зі своїми психологічними проблемами, відновити емоційну рівновагу або усунути порушення поведінки.

Перевага застосування цього методу полягає в тому, що підліткам важко вербалізувати свої проблеми і переживання. Невербальна експресія, в тому числі образотворча, для них є більш природною. Варто брати до уваги й те, що діти більш спонтанні й менш здатні до рефлексії своїх почуттів і вчинків. Їхні переживання «звучать» у зображеннях більш безпосередньо, не пройшовши «цензури» свідомості, відбиті в образотворчій продукції вони легко доступні для сприйняття й аналізу. Мислення підлітків більш образне й конкретне, ніж мислення більшості дорослих, тому вони використовують образотворчу діяльність як спосіб осмислення дійсності й своїх взаємин з нею [6, с. 19].

Отже, сублімація – перетворення інстинктивних форм психіки (сексуального або агресивного почуття) на більш прийнятні для індивіда або суспільства форми, наприклад творчу діяльність і різноманітні захоплення. Сублімація – захисний механізм психіки, який представляє собою спосіб зняття внутрішньої напруги за допомогою трансформації енергії на досягнення соціально прийнятних цілей, на творчість. Творча сублімація пов'язана з творчим потенціалом. Творчий потенціал народжує у свідомості людини уяву, фантазію. Розвиток творчого потенціалу особистості здатен привести до гіперактивності людського мозку, переважання несвідомого над свідомістю і внаслідок поєднання

креативності та інтелекту здатне породити геніальність в людині [12].

Творчість за допомогою методів арт-терапії дозволяють розвинути здатність до самовираження, на символічному рівні досліджувати найрізноманітніші почуття, соціально прийнятними способами сублімувати негативні переживання, висловивши їх зоровими образами, усвідомити негативні моделі поведінки, сформувати нові стратегії дій і комунікацій, змінити самооцінку і способи мислення, шляхом розвитку правої півкулі, що дозволяє вирівняти дисбаланс між стандартним підходом до навчання дітей в сучасному суспільстві, де освіту більше націлене на розвиток лівої півкулі я, шляхом розвитку навичок аналізу і синтезу і логічного мислення і всебічно розвиненою особистістю, якій властивий гнучкий підхід до вирішення завдань. Також створюються найбільш благополучні умови для особистісного зростання, змінюється ставлення до свого «Я», зменшується напруження, тривога, зменшується гострота переживання, підвищується рівень творчих здібностей та креативності [3, с. 10].

Висновки. Творча сублімація відіграє важливу роль у житті підлітків, адже підлітковий вік украй суперечливий. Це час завершення дитинства і початку дорослого життя. У період дорослішання в особистості дитини відбуваються якісні зміни в біологічній, психологічній, особистісній та соціальній сферах. Майже завжди вони супроводжуються труднощами - підвищеним рівнем самотності, тривожності, фрустрації, агресивності, порушенням адаптації.

Допомогти підліткам трансформувати свою негативну енергію в творчість покликані методи арт-терапії. Адже саме арт-терапія дозволяє полегшити процес терапії (неусвідомлені внутрішні конфлікти та переживання часто буває легше виразити з допомогою зорових образів, аніж висловити їх в процесі вербальної корекції); отримати матеріал для інтерпретації і діагностичних висновків; проробити думки й переживання, які клієнт звик витісняти; налагодити стосунки між психологом і підлітком, що сприятиме створенню відносин емпатії та взаємного прийняття; розвивати відчуття внутрішнього контролю; сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях; розвивати художні здібності і підвищити самооцінки [3].

Для психотерапевтів, що займаються терапією мистецтвом психоаналітичної орієнтації, сублімація є центральним поняттям, оскільки мистецтво може одночасно «направити в інше русло» і виражати відчуття зла, болю, страху. Історично склалося так,

що мистецтво допомагало виразити і вирішити конфлікт між інстинктивними бажаннями, вимогами та обмеженнями соціального середовища.

Отже, проаналізувавши викладений вище матеріал ми дійшли висновку, що підліткові вкрай необхідна творча сублімація для зняття внутрішньої напруги шляхом перенаправлення негативної енергії на досягнення соціально прийнятних цілей за допомогою методів арт-терапії.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо в проведенні емпіричного дослідження творчої сублімації особистості підлітків через визначення рівня їх невербальної креативності, базового типу мислення, виявлення особистісної креативності та творчого потенціалу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамова С.М. Возрастная психология / С.М. Абрамова. – М. : Высшая школа, 2006. – 319 с.
2. Алексеева М.Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя / М.Ю. Алексеева. – М. : Феникс, 2008. – 146 с.

3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2007. – 27 с.
4. Бабій М.Ф. Розвиток та прояв творчості у сучасній школі / М.Ф. Бабій // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 11. – С. 20.
5. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением / М.Е. Бурно. – М. : Высшая школа, 2007. – 169 с.
6. Давиденко А.А. Процесс творчества / А.А. Давиденко // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 12. – С. 69.
7. Калошин В.Ф. Особенности развития творчества учнів / В.Ф. Калошин // Педагогічна майстерня. – 2014. – № 4. – С. 40.
8. Мазур Р. Творче мислення особистості / Р. Мазур // Соціальний педагог. – 2011. – № 6. – С. 54.
9. Медведева Н.Б. Виявлення творчого потенціалу / Н.Б. Медведева // Стратегії реалізації задуму. – К., 2006. – № 40. – С. 12.
10. Николаенко Н.Н. Психология творчества / Н.Н. Николаенко. – СПб. : Речь, 2005. – 25 с.
11. Романин А.Н. Основы психотерапии / А.Н. Романин. – М. : «Кнорус», 2006. – 174 с.
12. Харітоненко Л. Творчі вправи і завдання заохотять до навчання / Л. Харітоненко // Учитель початкової школи. – 2014. – № 10. – С. 30.

УДК 159.922.63

ФАКТОРИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

Щербак Т.І., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

У статті аналізуються особливості та фактори задоволеності життям у похилому віці. Визначено соціально-психологічні чинники задоволеності життям людей похилого віку.

Ключові слова: задоволеність життям, старість, суб'єктивне благополуччя, щастя.

В статье анализируются особенности и факторы удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте. Определены социально-психологические факторы удовлетворенности жизнью пожилых людей.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, старость, субъективное благополучие, счастье.

Shcherbak T.I. FACTORS OF LIFE SATISFACTION IN LIFE IN THE ELDERLY

The features and factors of life satisfaction in the elderly have been analyzed in the article. Socio-psychological factors of elderly people life satisfaction have been determined.

Key words: life satisfaction, old age, subjective well-being, happiness.

Постановка проблеми. На сьогодні у світі зросла середня тривалість життя, що призводить до підвищення ролі людей похилого віку у всіх галузях життєдіяльності. Одночасно українське суспільство знаходиться в стані тривалої соціально-економічної кризи, що спричиняє катастрофічне падіння рівня життя населення; зростає кількість чинників, що негативно впливають на життєдіяльність людини. Особливо гостро ця проблема стоїть стосовно людей

похилого віку. Важливим індикатором позитивного функціонування людини поряд із комплексом культурних, соціальних, фізичних, економічних, духовних, психологічних та інших чинників є її задоволеність власним життям.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема задоволеності життям і її різними аспектами все частіше стає предметом вивчення представників наукового співтовариства, що вивчають різні сторони