

# ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

УДК 159.9

## ТВОРЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТНОЙ ДИНАМИКИ В ПЕРИОД ПОЗДНЕГО ОНТОГЕНЕЗА

В.А. Наумова (Петропавловск-Камчатский)

**Аннотация.** Экспериментальное исследование основывается на понимании периода старения как продолжающегося развития человека, активно взаимодействующего с миром. Предполагается, что творческое отношение к своей жизни является основным условием конструктивного развития личности. С помощью обучающего эксперимента показана эффективность арттерапии как целенаправленного воздействия на творческую и общую активность личности.

**Ключевые слова:** геронтопсихология; конструктивное старение; жизнестойкость; рефлексия; арттерапия.

**Проблема.** Период старения является одним из закономерных этапов онтогенеза. В настоящее время этот возрастной период привлекает к себе внимание исследователей в связи с увеличением продолжительности жизни и тенденцией старения трудоспособного населения. Это объясняет возросший интерес к работам, где объектом исследования является человек в период геронтогенеза [1, 3, 10, 11, 19].

Вхождение человека в период старения, в состоянии ограничения социальных взаимодействий сопровождается ситуацией вынужденного выбора, определения вектора и стратегии собственного старения, а также возможности личностного развития. Проблема выбора представляется как неоднозначная и достаточно трудная жизненная ситуация, часто порождающая дестабилизацию жизненного мира, целей и смыслов в атмосфере неопределённости. Л.И. Анцыферова (2001) отмечает, что снятие неопределённости становится сложной жизненной задачей стареющего человека, где от личности требуются мобилизация, совершенствование и дальнейшее развитие субъектных способностей, где необходимо «выбрать сообразно со своими возможностями и желаниями новые роли и принять ответственность за исполнение, поддерживать и расширять межличностные отношения, не бояться экспериментирования и риска при выборе нового образца жизни, переопределить структуру значимостей изменившегося жизненного мира» [3. С. 88].

По мнению ряда исследователей, одной из главных деятельностей периода поздней зрелости является принятие своего жизненного пути [2, 3, 18, 20]. Приобретенные и развитые за годы жизни способно-

сти, навыки, системы знаний и интересы, опыт отношения с миром в целом могут создать основу ресурса личностного потенциала для наполненной смыслом повседневной жизни, для самостоятельного и ответственного планирования собственной жизни и участия в жизни общества [2, 12]. Проблема условий раскрытия личностного потенциала пожилого человека является чрезвычайно **актуальной**: её решение определяет активность субъекта на этапе поздней зрелости и его позицию в жизни общества, позволяет преодолеть кризис социальной ситуации, помогает пожилым людям определиться с выбором стратегии построения образа жизни как благополучного развития личности человека.

Ограничения пожилых людей в самоактуализации и самореализации личности часто связаны не только с возрастными изменениями, но и с противоречием между возможностью продуктивно использовать ресурс и отсутствием или ограничением специально организованных условий их актуализации. Это даёт основание сформулировать **проблему исследования**: поиск и организация эффективных условий актуализации и последующей реализации ресурсного потенциала. В последние годы в геронтопсихологии всё более активно применяется психотерапия искусством (*arts therapies*), которую можно рассматривать, как метод мотивирования жизнетворческой активности, мобилизации творческого потенциала пожилых людей и способ сохранения их жизнедеятельности [8, 9, 14, 16, 18].

**Цель** настоящего исследования – используя специально организованную арт-среду как детерминирующий внешний ресурс мобилизовать и актуализировать латентные личностные ресурсы респондентов на этапе поздней зрелости. Для достижения указанной цели нами была разработана **арт-терапевтическая программа**, включающая 3 этапа психологической работы.

На **первом** этапе использовались арт-методики, направленные на адаптацию респондентов в группе через стабилизацию эмоционального состояния, активацию рефлексии и креативного потенциала. **Второй** этап психологической работы фокусировался на мобилизации личностного ресурса посредством стимуляции воспоминания о позитивных событиях, что предполагало адекватное принятие прожитой жизни, обретение согласованного отношения к своему прошлому, настоящему и будущему, получение удовольствия от актуальной жизненной ситуации. Использовался комплекс арт-средств, включающий элементы фототерапии [9], музыкотерапии [18], песочной терапии [14], телесно-ориентированной арт-терапии [10]. На **третьем этапе** работа была ориентирована на стимулирование конструктивного принятия социальной ситуации развития путем принятия себя в новом статусе, осознания собственной жизненной компетенции, формирования активной жизненной позиции, конкретизации смысла собственной жизни. Здесь применялся комплекс арт-средств, включаю-

щий общение с шедеврами искусства [18], перформанс (литературное, музыкальное или театральное представление, индивидуальное или групповое) [14, 18]. Мы предположили, что заложенное в программе постепенное усложнение и обогащение арт-терапевтических занятий должно привести к раскрытию творческого потенциала и конструктивному развитию личности участников этих занятий. Прогрессивность развития зависит от того, насколько респондент выступает субъектом, созидателем своей жизни, ее смысловой содержательности и пространственно-временной организации.

**Описание выборки.** 120 участников клуба «Общение» в возрасте от 57 до 80 лет. Исследование проводилось на базе Камчатской краевой научной библиотеки им. С.П. Крашенинникова и Студии психологического развития г. Петропавловска-Камчатского. На первом этапе с целью формирования экспериментальной (Э) группы и группы сравнения (С) был применён комплекс диагностических методик блока I (табл. 1).

На основании данных проведенного обследования из общего числа респондентов были сформированы две группы по 40 чел. в каждой. Экспериментальная группа (проходящая арт-терапию) характеризовалась низким уровнем личностной субъектности, группа сравнения – высоким уровнем достижения субъектности. Социально-демографическая характеристика выборки представлена в табл. 2.

**Противопоказаниями** для участия в Э-группе служили декомпенсированные хронические заболевания, острые психические расстройства, выраженные расстройства личности и поведения, аффективные нарушения в депрессивной форме с психомоторной заторможенностью или маниакальным состоянием, деменция.

**Процедура исследования.** Исследование было осуществлено в соответствии с планом *формирующего эксперимента с контрольной выборкой* [17]. Участники, входящие в состав Э-группы, методом случайных чисел были распределены на 4 подгруппы по 10 респондентов в каждой. Работа осуществлялась с периодичностью два раза в неделю, продолжительность занятий 2 ч. Нами была использована форма арт-терапии в интерактивной группе, что предполагает большую степень организованности, активного привлечения участников к социальному взаимодействию, ориентацию на реальность и постоянно меняющуюся действительность. Это достигалось за счет фокусировки внимания членов группы на определенной теме или техниках изобразительного характера. Порядок работы с темами в Э-группе определялся основными стадиями динамики поведения личности в процессе группового взаимодействия: подготовка, осознание, переоценка и действие. По окончании каждого занятия проводился «опрос обратной связи».

**Методики.** Для оценки личностной динамики до начала и по окончании реализации арт-программы применялся комплекс диагно-

стических методик (II, III, IV), объединенных в единую программу исследования (см. табл. 1).

Т а б л и ц а 1

**Программа экспериментального исследования показателей  
личностной динамики в период позднего онтогенеза**

Показатель	Методы исследования
<b><i>I. Личностная субъектность (адаптивность)</i></b>	
А. Рефлексивность	Методика определения индивидуальной меры рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой [7]
Б. Тип локализации контроля	«Уровень субъективного контроля» (УСК) (шкала общей интернальности) [17]
В. Самопринятие	Методика исследования самоотношения (МИС) (шкалы «саморуководство» и «самопринятие»)
Г. Креативность	Методика САТ (самоактуализационный тест) – шкала «креативность» [17]
<b><i>II. Переменные личностного потенциала</i></b>	
А. Жизнестойкость	Тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. [12]
Б. Рефлексивность	Методика определения индивидуальной меры рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономарёвой. Метод беседы-интервью [7]
В. Копинг-стратегии	Методика «Индикатор копинг-стратегий» [17]
Г. Толерантность к неопределённости	Методика определения толерантности к неопределённости С. Баднер в адаптации Г.У. Солдатовой [13]
<b><i>III. Осмысленность жизни и временной перспективы</i></b>	
А. Наличие жизненных целей и компетентность во времени	Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева [12] (шкалы: «цель в жизни», «процесс жизни и эмоциональная насыщенность», «результативность жизни или удовлетворённость самореализацией»). Методика САТ шкала «компетентность во времени» [17]
Б. Самопринятие и позитивные отношения с другими	Методика САТ («контактность», «самоуважение», «самопринятие»)
В. Самодетерминация и независимость	Методика МИС (шкала «саморуководство»). Методика САТ (шкала «опора на себя»)
Г. Открытость опыту, стремление к саморазвитию	Методика САТ (шкалы «креативность», «познавательные потребности»)
<b><i>IV. Конструктивное принятие социальной ситуации развития</i></b>	
А. Принятие себя в новом статусе	Тест СЖО (шкала «процесс жизни») Методика САТ («гибкость поведения»)
Б. Социальная интеграция и результативность жизни	Тест СЖО (шкала «результативность жизни, или удовлетворённость самореализацией», «Локус – Я», «Локус – жизнь»)
Г. Социальная и творческая активность	«Опросник творческих увлечений» А.И. Копытина [9]

## Социально-демографические характеристики респондентов

Характеристики		Э-группа (n = 40)		С-группа (n = 40)	
		Кол-во	%	Кол-во	%
Возраст, лет	57–65	19	47,5	18	45
	66–75	18	45,0	20	50
	76–80	3	7,5	2	5
Пол	Женщины	28	70	22	55
	Мужчины	12	30	18	45
Образование	Среднее	15	37,5	10	25
	Среднее специальное	16	40	18	45
	Высшее	7	22,5	11	27,5
	Неполное среднее	2	0	1	2,5
Семейное положение	Состоят в браке, совместное проживание супругов	10	25	15	37,5
	Разведенные	5	12,5	10	25
	Вдовцы и вдовы	25	62,5	15	37,5
Социальный статус	Трудятся на прежнем месте	6	15	22	55
	Работают на другом предприятии	6	15	9	22,5
	Не работают	28	70	9	22

**Результаты** исследования переменных личностного потенциала. Статистическая обработка данных по *тесту жизнестойкости* (табл. 3) выявила, что после применения арт-терапии в Э-группе произошло значимое повышение показателей по шкале общей жизнестойкости и субшкалам.

## Средние значения и дисперсия по шкалам теста жизнестойкости у респондентов Э-группы до и после применения арт-методов

Шкала	До		После		Коэффициент t
	Ср. зн.	Дисп.	Ср. зн.	Дисп.	
Жизнестойкость	71,4	195,8	79,0	210,8	2,96*
Вовлеченность	31,9	31,7	35,8	44,0	4,17*
Контроль	25,5	52,2	28,4	38,0	2,23*
Принятие риска	13,8	17,2	15,2	10,6	1,85*

\*  $p < 0,05$ ;  $t_{кр.} = 1,68$ .

Выраженность компонентов жизнестойкости в целом позволяет предположить снижение внутреннего напряжения, получение удовольствия от собственных действий и происходящих вокруг событий. Увеличение показателей вовлеченности и контроля, вероятно, связано с представившейся возможностью быть инициатором личностного выбора, самостоятельно регулировать и планировать творческую деятельность. Рост по шкале «принятие риска» указывает на перспективность активного усвоения новых знаний из приобретенного опыта в

ходе арт-терапевтических занятий и последующее их использование. Для респондентов Э-группы приобретение новых навыков и умений дает реальную возможность активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширять диапазон социального выбора. С.А. Богомаз [4] отмечает, что «принятие риска», или «вызова», помогает человеку быть открытым окружающему миру и обществу, способствуя восприятию жизненных событий и проблем как вызова и испытания лично для себя, позволяет ему самораскрыться и узнать о себе нечто большее, что крайне актуально для респондентов пожилого и старческого возраста.

Анализ данных долевого распределения по общему баллу жизнестойкости в группах Э и С до и после применения арт-методов выявил качественные различия. Так в Э-группе отмечено выраженное снижение доли респондентов с низким баллом общей жизнестойкости и перераспределение в долю респондентов со средним баллом (рис. 1).

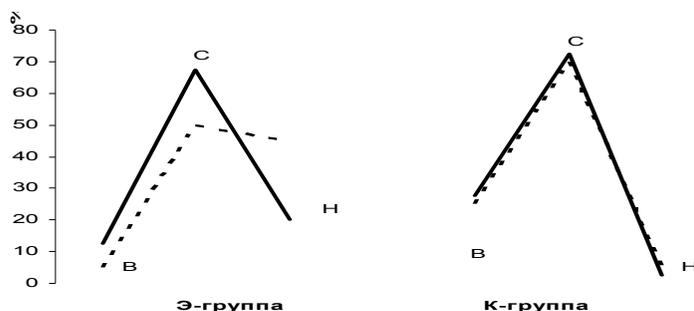


Рис. 1. Долевое распределение по общему баллу жизнестойкости в группах Э и К до (штриховая линия) и после (сплошная) применения арт-методов: В – высокий балл; С – средний; Н – низкий

Таким образом, рассматривая жизнестойкость как систему взглядов человека на себя, мир, отношения с ним, позволяющих изменить или принять происходящее, и обобщая полученные результаты, можно предположить, что выраженность показателей жизнестойкости у респондентов Э-группы обусловлена включенностью в процесс регулируемой творческой активности.

Результаты исследования *копинг-стратегий* в Э-группе показывают изменения их структуры после арттерапии (табл. 4).

По мере знакомства с техниками, ориентированными на стимулирование творческой активности, наметилась тенденция к увеличению уровней активных адаптивных копинг-стратегий – «разрешение проблем» (шкала «социальная поддержка»,  $r_{ЭМ} = 0,41$  при  $p < 0,05$ ), «поиск социальной поддержки» (шкала «вовлечённость»,  $r_{ЭМ} = 0,31$  при  $p < 0,05$ ) – и снижению показателей «стратегии избегания» (шкала «общая жизнестойкость»,  $r_{ЭМ} = -0,36$  при  $p < 0,05$ ; шкала «контроль»,  $r_{ЭМ} = -0,39$  при  $p < 0,05$ ; шкала «принятие риска»,  $r_{ЭМ} = -0,35$  при  $p < 0,05$ ).

**Сопоставление средних значений копинг-стратегий у респондентов групп Э и С до и после использования атр-методов**

Шкала теста	Экспериментальная группа			Группа сравнения		
	до	после	коэффициент t	до	после	коэффициент t
	ср. знач	ср. знач		ср. знач	ср. знач	
Стратегия разрешения проблемы	22,2	23,0	0,92	24,4	24,6	1,66
Стратегия социальной поддержки	19,5	20,7	1,79*	20,0	21,4	3,91*
Стратегия избегания	27,1	25,9	3,20*	19,4	19,3	1,43

\*  $p < 0,05$ ;  $t_{кр.} = 1,68$ .

Анализ индивидуальной меры рефлексивности выявил, что в целом для респондентов Э-группы характерны средние значения, однако отмечены достоверно значимые отличия от результатов до арт-терапии ( $t_{эм (1/2)} = 5,24$  при  $p < 0,05$ ). Интерес представляет и характер распределения показателей рефлексии в Э-группе: у респондентов после применения арт-терапевтических методов отмечается смещение показателей в зону высоких значений (рис. 2).

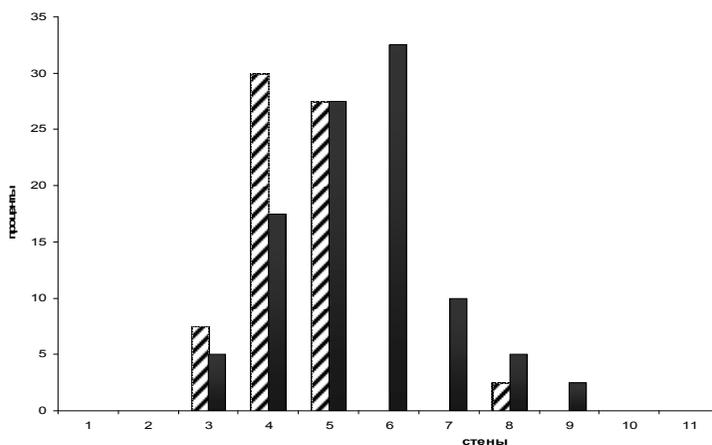


Рис. 2. Характер распределения рефлексивности у респондентов Э-группы до (штриховая заливка) и после (сплошная заливка) прохождения арт-терапевтической программы

Учитывая такую направленность, можно рассматривать повышение уровня рефлексии как «важнейшую регулятивную составляющую личности, позволяющую ей сознательно выстраивать свою жизнедеятельность» [7. С. 77]. Тем самым рефлексия способствует процессу осознания и переосмысления своей жизни, переоценки своих отношений с окружающими людьми.

Анализ результатов исследования *толерантности к неопределённости* как составляющей личностного потенциала в Э-группе выявляет достоверно значимые различия по шкале «новизна» ( $t_{ЭМ(1/2)} = 3,69$  при  $p < 0,05$ ). Этот показатель может свидетельствовать о восприятии в тематической арт-группе незнакомой ситуации как стимулирующей и одновременно комфортной (шкала «контактность»,  $r_{ЭМ} = 0,31$  при  $p < 0,05$ ; шкала «вовлечённость»,  $r_{ЭМ} = 0,29$  при  $p < 0,1$ ), так как обеспечена возможность творческой свободы и выбора.

Результаты исследования *осмысленности жизни и временной перспективы* приведены в табл. 5.

Таблица 5

**Результаты исследования динамики осмысленности жизни (ОЖ) и временной перспективы**

Шкала	Экспериментальная группа				Группа сравнения	
	до		после			
	ср. зн	дисперсия	ср. зн.	дисперсия	ср. зн	ст. откл
ОЖ	97,6	140,7	106,6*	113,7	108,75	100,4
Цель	22,9	57,5	25,08*	53,5	28,32	67,0
«Компетентность во времени»	9,72	12,56	10,72*	13,99	11,37	16,44
Самоуважение	8,12	2,98	8,5*	2,15	8,25	2,96
Самопринятие	8,5	6,66	10,8*	3,44	10,37	8,44
Контактность	7,99	5,27	8,47*	5,07	8,50	9,01
Саморуководство	6,4	2,65	7,07*	3,14	7,35	6,44
Опора на себя	39,7	66,65	41,52*	20,46	42,8	31,13
Креативность	6,3	0,77	6,87*	1,24	6,9	3,42
Познавательные потребности	3,3	1,70	4,7*	3,68	5,6*	3,68

\*  $p < 0,05$ .

У испытуемых Э-группы отмечается увеличение целенаправленности жизни, формирование восприятия жизни как интересного (шкала «вовлечённость»,  $r_{ЭМП.} = 0,40$  при  $p < 0,05$ ), эмоционально насыщенного (шкала «контактность»,  $r_{ЭМП.} = 0,34$  при  $p < 0,05$ ) и осмысленного процесса (шкала «цели в жизни»,  $t_{ЭМ(1/2)} = 1,77$  при  $p < 0,05$ ). Показатели шкал «самоуважение» и «самопринятие» оцениваются как позитивное отношение к себе (шкала «самоуважения»  $t_{ЭМ(1/2)} = 1,77$  при  $p < 0,05$ ), уверенность в себе (шкала «шкала локус – я»,  $r_{ЭМП.} = 0,31$  при  $p < 0,05$ ; шкала «контроль»,  $r_{ЭМП.} = 0,31$  при  $p < 0,05$ ) и позитивная оценка своего прошлого (шкала «компетентность во времени»,  $r_{ЭМП.} = 0,41$  при  $p < 0,001$ ). Достоверные различия по шкале «контактность» ( $t_{ЭМ(1/2)} = 1,69$  при  $t_{кр} = 1,68$   $p < 0,05$ ) характеризуют формирование способности к установлению эмоционально насыщенных контактов (шкала «вовлечённость»,  $r_{ЭМП.} = 0,36$  при  $p < 0,05$ ). Выраженность показателя креативности свидетельствует о способности личности к нестандарт-

ному мышлению (шкала «общая толерантность»,  $r_{эмп.} = 0,39$  при  $p < 0,05$ ) и поведению (шкала «контактность»,  $r_{эмп.} = 0,64$  при  $p < 0,01$ ), а также к осознанию и развитию своего опыта (шкала «самоуважение»,  $r_{эмп.} = 0,31$  при  $p < 0,01$ ; шкала «результат»,  $r_{эмп.} = 0,33$  при  $p < 0,05$ ). Выявлены достоверные различия по шкале «познавательная потребность» ( $t_{эм (1/2)} = 3,91$  при  $p < 0,05$ ), так как для участников арт-группы характерна убежденность в том, что всё происходящее способствует развитию за счёт извлекаемых из опыта знаний и последующего их использования (шкала «принятие риска»  $r_{эмп.} = 0,31$  при  $p < 0,05$ ).

Результаты исследования динамики *конструктивного принятия социальной ситуации развития* приведены в табл. 6.

Т а б л и ц а 6

**Результаты исследования динамики конструктивного принятия социальной ситуации развития**

Шкала	Экспериментальная группа				Группа сравнения	
	до		после			
	ср. зн	дисперсия	ср. зн	дисперсия	ср. зн	дисперсия
Процесс	19,9	40,9	22,9*	41,8	32,4*	34,1
Результат	23,17	65,3	23,67	20,8	24,72	21,1
Локус –Я	17,6	24,3	19,07*	22,3	24,4*	35,4
Локус – жизнь	21,1	49,1	24,4	35,4	28,25*	81,1
Гибкость поведения	10,45	17,1	11,7*	20,3	13,2*	18,7

\*  $p < 0,05$ .

Восприятие процесса своей жизни респондентами арт-группы характеризуется как включение в окружающую реальность, адекватное своему состоянию, получение удовольствия от собственной деятельности (шкала «жизнестойкости»,  $r_{эмп.} = 0,28$  при  $p < 0,01$ ; шкала «вовлечённость»,  $r_{эм} = 0,29$  при  $p < 0,01$ , сохранение контроля, позволяющего повлиять на выбор собственной деятельности (шкала «цель»,  $r_{эмп.} = 0,25$  при  $p < 0,01$ ) и результат происходящего (шкала «контроль»,  $r_{эмп.} = 0,29$  при  $p < 0,01$ ; шкала «риск»,  $r_{эмп.} = 0,35$  при  $p < 0,05$ ), осмысленно связывать противоречивые жизненные явления (шкала «синергии»,  $r_{эмп.} = 0,28$  при  $p < 0,01$ ; шкала «осмысленность жизни»,  $r_{эмп.} = 0,36$  при  $p < 0,05$ ). Для респондентов Э-группы выраженность показателя по шкале «локус контроля – Я» свидетельствует о динамике самодетерминирующегося развития (шкала «саморуководство»,  $r_{эмп.} = 0,31$  при  $p < 0,05$ ; шкала «самопринятие»,  $r_{эмп.} = 0,34$  при  $p < 0,05$ ), как активной личности (шкала «жизнестойкость»,  $r_{эмп.} = 0,41$  при  $p < 0,01$ ), компетентной в личностном выборе (шкала «компетентность во времени»,  $r_{эмп.} = 0,40$  при  $p < 0,01$ ) и способной контролировать его (шкала «контроль»,  $r_{эмп.} = 0,31$  при  $p < 0,05$ ).

Анализ данных шкалы «результативность жизни» характеризует выбор этой возрастной группы как поиск продуктивности и осмыслен-

ности прожитой жизни (шкала «осмысленность жизни»,  $r_{эмп.} = 0,39$  при  $p < 0,05$ ), где пережитый опыт может быть использован с другими смыслами и возможностями (шкала «креативность»  $r_{эмп.} = 0,34$  при  $p < 0,05$ ), как вариант поиска удовлетворённости самореализацией на этапе поздней зрелости.

Анализ данных тестирования по «Опроснику творческих увлечений» позволяет предположить, что у респондентов пожилого и старческого возраста после прохождения арт-терапевтической программы появилась творческая активность, трансформировавшая качество жизни. Сравнение названий фотоколлажей на начальных этапах использования арт-методов («*Всё будет не так, как я хочу*», «*Остановка*», «*Моя память*», «*Жил как мог, а не как хотелось*», «*Всё не так*») и на завершающем этапе («*Посмотри на мир другими глазами*», «*С улыбкой по жизни*», «*Моя жизнь – это радость*», «*Жизнь продолжается*», «*Мудрая сова и хаос*», «*Вечность*», «*Вселенная*», «*Мудрость*», «*Добро и зло*») свидетельствует о том, что респонденты стали положительно оценивать пройденный путь, осознали его продуктивность и осмысленность и приняли настоящее как возможность жить полноценной и многомерной жизнью.

### Обсуждение результатов

Обобщая данные экспериментальной оценки и опираясь на теоретический анализ, можно говорить о том, что специально организованная арт-среда, ограниченная условиями взаимодействия в закрытой тематической группе и фокусировкой внимания на творческий процесс, стимулируя творческую активность, запускает механизмы мобилизации личностных ресурсов. В ходе арт-деятельности раскрывается творческий потенциал личности, появляется уверенность, что происходящее способствует движению, которое можно контролировать, быть инициатором своей активности, уменьшая стресс и фрустрацию. Арттерапевтические методы, задавая внешне опосредствующие способы, изменяют оценку трудных жизненных ситуаций и жизни в целом, что создаёт мотивацию к трансформационному совладанию. Использование интерактивных процессов группы как активной социальной поддержки позволяет изменить уровни копинг-стратегий в сторону адаптивных. При групповом применении арт-терапии участникам представляется возможность максимального использования интерактивного процесса группы, результатом которого можно считать сплочённость, вселение надежды, состояния переживания универсального опыта, актуализации экзистенциальных вопросов [1–5]. Чем ниже значения пассивного, «непродуктивного», копинг-избегания, тем выше значимость показателей шкал «контроль», «принятие риска» и «жизнестойкость» в целом, что может свидетельствовать об убеждённости пожилого человека в личностной значимости, способствующей его развитию через

активное усвоение знаний из опыта и последующее их применение. Сочетание информации о прошлом и новой дает возможность организовывать процессы в будущем, т.е. прогнозировать и принимать изменения внешнего мира. Выраженность показателей толерантности к неопределённости участников Э-группы свидетельствует о готовности к переструктуризации поведенческих стратегий для активного поиска новых смысложизненных ориентаций и построения способов их реализации. О.А. Лунина [13] рассматривает толерантность как механизм совладания с ситуацией (coping styles), в которой присутствуют неблагоприятные для личности факторы. В Э-группе «общий показатель толерантности к неопределённости» и показатель шкалы «неразрешимость» связаны со стратегией «избегания». Возможно, для респондентов «новизна» ситуации неопределенности не оценивается как источник напряжения, и выбор пассивной стратегии является адаптивным, обеспечивая удлинение этапа включения, оценивания и принятия событий.

Динамику уровня рефлексии можно рассматривать как межуровневую регуляцию, которая способствует переоценке своих отношений с окружающими миром и людьми, осознанию своей жизни. В ходе арт-занятий использовались техники моделирования окружающей среды с включенностью «своего места» в ней. Респондентам представлялась возможность проанализировать «модель своего будущего», реализуя свой творческий замысел по изменению окружающего мира. Тем самым запускался антиципационный процесс, построение краткосрочных планов и перспектив, что относится к источнику прогрессивно развития личности. Эффект усиливался рассмотрением ситуаций «событий ближайшего будущего», т.е. краткосрочных перспектив, так как именно они позволяют пожилому человеку прогнозировать своё реальное будущее, избегать депрессии и страха смерти, укреплять уверенность в завтрашнем дне [3].

Рефлексия способствует переоценке своих отношений с окружающими миром и людьми, осознанию своей жизни, «выступает смысловым центром внутренней реальности человека и всей его жизнедеятельности в целом» [15. С. 22]. А.В. Карпов считает, что рефлексии присуща трансформационная функция, повышающая меру субъективности регуляции деятельности, поведения, общения, которая может оборачиваться и генеративной функцией, функцией личностного самостроительства [7]. Динамика артгруппы создаёт позитивные условия психологического благополучия. Ю.Б. Дубовик [6], исследуя психологическое благополучие в позднем возрасте, пришла к выводу, что у них на прежнем уровне остаются показатели автономии, управления средой, самопринятия, целей в жизни. Это говорит о компенсаторных возможностях людей пожилого возраста и подтверждает предположение о том, что старение – процесс индивидуальный и вариативный, а возраст не является главным фактором, определяющим психологическое благополучие. Наличие жизненных целей, вовлечённость в процесс жизни, способность целостного при-

нения своей жизни и себя в новом статусе, принятие ответственности за свою жизнь в целом и за события, в ней происходящие, открытость новому, стремление к саморазвитию и самореализации, независимости являются источником прогрессивного развития.

**Заключение.** Арт-терапевтические методы, задавая внешние опосредствующие способы, стимулируя творческую деятельность, активизируют личностные ресурсы (жизненный опыт, когнитивные способности) и способствуют формированию новых смысло-жизненных ориентаций, мотиваций, копинг-стратегий, составляющих личностный потенциал субъекта, результатом чего можно считать самопринятие, позитивное отношение к другим, самодетерминацию, открытость новому опыту и, как следствие, более высокий уровень субъектности и психологического благополучия. Эффективность воздействия арт-терапии определяется сочетанием выраженности личностного потенциала, благополучия ситуации социального развития. Прогрессивность развития личности и её самореализация на этом этапе зависят от того, насколько пожилой человек выступает субъектом, созидателем своей жизни, её смысловой содержательности и пространственно-временной организации.

Формирование целостности личности является результатом интранаправленности ее развития, обращённости к внутренним структурам. Методы арт-терапии путём переноса акцента с внешней цели психологической интервенции на внутреннюю (развитие субъектности) содействуют повышению жизненной удовлетворённости пожилого человека. Взаимосвязь между качеством жизни, жизненной удовлетворённостью, реализацией материальных и духовных потребностей в пожилом возрасте определяется ведущей ролью субъективной составляющей качества жизни – внутренним самочувствием субъекта.

Учитывая достоинства арт-терапевтических техник, к которым можно отнести создание среды, способствующей актуализации саморегуляции произвольной активности, раскрытие креативного потенциала личности, определение индивидуально приемлемых форм выражения духовной индивидуальности в социуме, достижение жизненной компетентности, самоопределения личности, можно прогнозировать эффективность использования методов арт-терапии как средства фасилитации конструктивного развития личности на этапе поздней зрелости. Арттерапевтические методы могут выполнять функцию внешнего ресурса как катализатора внутренних ресурсов личности, а также функцию ведущего типа деятельности, восполняя дефицитарность межличностного отношения, социальной поддержки, эмоциональной депривации на этапе поздней зрелости.

## Литература

1. *Александрова Н.Х.* Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза : дис. ... д-ра психол. наук. Москва ; София, 2000. 190 с.
2. *Анциферова Л.И.* Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного старения личности // Психологический журнал. 1996. № 6. С. 60–71.
3. *Анциферова Л.И.* Психология старости: особенности развития психологии личности в период поздней зрелости // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 3. С. 86–99.
4. *Богомаз С.А.* Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы науч.-практ. конгрессов III Всерос. форума «Здоровье нации – основа процветания России. М., 2007. Т. 3, ч. 1. С. 23–25.
5. *Глоzman Ж.М.* Общение и здоровье личности. М. : Академия, 2002. 208 с.
6. *Дубовик Ю.Б.* Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 1(15). URL: <http://psystudy.ru>
7. *Карпов А.В.* Психология рефлексивных механизмов деятельности. М. : ИПРАН, 2004.
8. *Копытин А.И., Платтс Дж.* Руководство по фототерапии. М. : Когито-Центр, 2009.
9. *Копытин А.И., Корт Б.* Техники телесно-ориентированной арт-терапии. М. : Психотерапия, 2011.
10. *Корсакова Н.К., Балашова Е.Ю.* Опосредование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 1995. № 1. С. 18–23.
11. *Краснова О.В., Галасюк И.Н., Шинина Т.В.* Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья / под ред. О.В. Красновой. СПб. : КАРО, 2011.
12. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011. 680 с.
13. *Лунина О.А.* К вопросу о диагностике толерантности. Белгород, 2002. URL: [http://toleration.bsu.edu.ru/\\_files/public/lunina.doc](http://toleration.bsu.edu.ru/_files/public/lunina.doc)
14. *Пурнис Н.Е.* Арт-терапия в развитии персонала. СПб. : Речь, 2008.
15. *Россохин А.В.* Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания. Интерсознание в психоанализе. М. : Когито-центр, 2010
16. *Филозон А.А.* Психолого-акмеологические аспекты становления личности на поздних этапах онтогенеза // Мир психологии. 2008. № 2. С. 255–261.
17. *Экспериментальная психология* / под ред. В.Н. Дружинина. СПб. : Питер, 2003.
18. *Элькин В.М.* Театр цвета и мелодии Ваших страстей. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства. Гармонизация цветковых программ жизни и ваши тайные способности. СПб. : Петрополис, 2005.
19. *Erikson E.H.* The life cycle completed. Ne.Y. : Norton, 1982.
20. *Erikson E.H., Erikson J.M., Kivnick H.Q.* Vital involvement in old age. N.Y. : Norton, 1986.

### CREATIVE ACTIVITY AS PERSONAL DEVELOPMENT POTENTIAL AT THE PERIOD OF LATE ONTOGENESIS

Naumova V.A. (Petrovavlovsk-Kamchatsky)

**Summary.** An experimental study is based upon understanding ageing as a continuing development of an active human where involutionary change is combined with new progressive formations. A creative attitude to own life is supposed to be the main condition for personality growth. A training program proved art-therapy efficiency for development of general and creative activity of personality.

**Key words:** gerontopsychology; successive aging; reflexiveness; life reframing; art-therapy.