

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У РОБОТІ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Горецька О.В.

Кафедра психології

Інститут психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Бердянський державний педагогічний університет

м. Бердянськ, Україна

goreckaya-elena@mail.ru

В українському суспільстві прослідковується тенденція до збільшення числа людей «третього віку». Така ситуація викликає необхідність уживання певних заходів з боку суспільства щодо вирішення проблем економічного, політичного, соціального, психологічного характеру названого вікового прошарку населення.

Процес старіння впливає на зміни майже в усіх сферах існування людини, а особливо у психічному аспекті. У процесі старіння розвиток і функціонування духовної, інтелектуальної, емоційної, фізичної, професійної сфер людини набувають специфічного характеру: з'являються нові акценти в життєдіяльності людини похилого віку, а саме: орієнтація на минуле і теперішнє, «небачення» майбутнього, відсутність тривалої перспективи, сприйняття факту скінченності власного життя, підготовка до смерті, усвідомлення обов'язку передати життєвий досвід молодшому поколінню, суб'єктивне переживання значимих об'єктивних подій, «зацикленість» на певних діях чи процесі, тенденція «драматизувати» та гіперболізувати життєві події, критична переоцінка раніше прийнятних цінностей, активізація страху самотності та смерті, відсутність позитивного мислення. Слід зазначити, що поведінка людини похилого віку визначається не стільки об'єктивними моментами ситуації, скільки формою і характером їх суб'єктивного сприйняття та переживання.

Усі ці психологічні особливості ставлення похилої людини до процесу старіння потребують створення оптимальних умов для кращої адаптації до вікових змін, сучасного життя, пошуку нових смислових акцентів у власній життєдіяльності, формування нових стереотипів поведінки, прийняття себе та факту старіння, розкриття ресурсів для активного життя.

Слід зазначити, що у психологічній практиці мало спеціально розробленого для роботи з людьми похилого віку методичного інструментарію. Психотерапевтичні засоби, які можуть бути успішно використані у роботі з означеною категорією людей, спрямовано на відновлення й активізацію тілесних, психічних і соціальних функцій, навичок і можливостей, а також на вирішення конкретних проблемних ситуацій, з якими літня людина не може впоратися самотійно[1].

Ми вважаємо, що найбільш ефективними й «екологічними» у роботі з людьми похилого віку є арт-терапевтичні методи, які спрямовані на зміни у світовідчутті людини й системі його ставлення до себе й світу, сприяють емоційній розрядці, гармонізації внутрішнього стану особистості, відтворенню здатності знаходити життєвий баланс, збереженню психічного здоров'я, розкриттю творчого потенціалу та внутрішніх ресурсів людини.

Ізо-терапія (наприклад, техніки «Про що мої закарлюки», «Я–реальне, Я–ідеальне», «Лінія життя», «Ландшафт моєї душі», «Дім, у якому мені добре», «Мандала», «Я та моя хвороба» тощо) є потужним засобом самопізнання, допомагає збалансувати емоційні стани, пережити руйнівний досвід, мотивує життєву активність літніх людей, полегшує адаптацію до суспільного життя, відкриває можливості самоактуалізації через вільне самовираження й самопізнання.

Групова ізо-терапія (наприклад, техніки «Малюнок по колу», «Острів мого майбутнього», «Карта моїх цілей» тощо) більш поширена, ніж індивідуальна, оскільки дає можливість кожному учаснику групи ясніше усвідомлювати себе через порівняння з іншими, а також дозволяє членам групи

надавати підтримку один одному, сприяє формуванню толерантного ставлення до інших, допомагає розширювати часові перспективи.

Фото-терапія (наприклад, техніка «Сімейний альбом», «Світ дитинства», «Найкраще в житті» тощо) дає можливість усвідомити вплив минулого на все життя людини, дозволяє виявити роль конкретних подій та осіб, що були емоційно насиченими та значимими, або ж визначити переломні ситуацій, що позначилися на всій біографії людини. Більшість людей похилого віку із задоволенням пригадує власне дитинство, хоча у багатьох воно було важким, батьків і родичів, роки молодості. В уявленні літньої людини поступово вишиковується ланцюжок відчуттів, кожне з яких в певній формі стає відчуттям власної потрібності комусь, значимості, необхідності та корисності.

Д. Краусс, порівнюючи ізо- та фото-терапії, визначає, що обидва типи використовують проєкції, символічні репрезентації внутрішньої реальності, дають людині можливість за допомогою зображень творити, переживати новий досвід, усвідомлювати себе [5].

Таким чином, використання арт-терапевтичних методів у роботі з людьми похилого віку сприяють емоційному відреагуванню проблем, активному пошуку нових форм взаємодії зі світом, підтверджують індивідуальність й значимість людини, підвищують її самооцінку та адаптивність в мінливому сучасному світі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Либерман Я.Л. Прогрессивные методы мотивирования жизненной активности в период поздней взрослости / Я.Л. Либерман, М.Я. Либерман. – Екатеринбург : Банк культурной информации, 2001. – 104 с.

2. Krauss D. (1983) Reality, photography and psychotherapy / Phototherapy in mental health (eds. D. Krauss, J. Fryrear). Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, P. 40–56.