

ЖИТЬ КРЕАТИВНО: ПОТЕНЦИАЛ И ТВОРЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Алиция Антас-Яшук, Сергиуш Никитин

Естественно-гуманитарный университет (г. Седльце, Польша)

Аннотация:

В статье поднят вопрос о творческом потенциале, возможностях и перспективах социальной экзистенции пожилых людей. Старость и смерть являются неизбежным жребием каждого человека, но одновременно они являются неотъемлемыми частями нашей жизни, и поэтому следует видеть в них очередные этапы развития. Личностное развитие наступает также и в последней стадии жизни – в старости. Несмотря на состояние здоровья и возраст, в каждом человеке кроется большая сила созидания, творческий элемент и сила духа, позволяющие ему выходить за пределы времени, пространства, рождения, смерти. Последний этап жизни может «плодоносить» зрелой творческой позицией, основанной на самореализации. С точки зрения нейронаук, период старости не обязательно связан с деменцией, утратой памяти и беспомощностью. Ведь именно позиция творчества, а также социальной и физической активности присуща старым людям, удивляющим нас своей работоспособностью, несмотря на приближающийся сотый день рождения.

Ключові слова:

геронтология; творчество; творческая позиция; креативность; самобытность; самореализация; пластичность мозга; здоровье.

Анотація:

Антас-Яшук Аліція, Нікітін Сергіуш. Жити креативно: потенціал і творчі можливості літніх людей.

У статті порушується питання творчого потенціалу, можливостей і перспектив соціальної екзистенції літніх людей. Старість і смерть – неминучий жереб кожної людини, але водночас вони невіддільні від нашого життя, а тому слід бачити в них чергові етапи розвитку. Особистісний розвиток характерний і для останньої стадії життя – старості. Незважаючи на стан здоров'я і вік, у кожній людині криється велика сила творення, творчий елемент і сила духу, що дають їй змогу виходити за межі часу, простору, народження, смерті. Останній етап життя може «плодоносити» зрілою творчою позицією, заснованою на самореалізації. З погляду нейронаук, період старості не обов'язково пов'язаний з деменцією, втратою пам'яті та безпорадністю. Адже саме позиція творчості, а також соціальної та фізичної активності притаманна старим людям, які дивують нас своєю працездатністю, незважаючи на те, що наближається їх сотий день народження.

Ключевые слова:

геронтология; творчість; творча позиція; креативність; самобутність; самореалізація; пластичність мозку; здоров'я.

Resume:

Antas-Jaszczuk Alicja, Nikitin Sergiusz. To live in a creative way – a potential and creative abilities found among the elderly.

The article undertakes the issue concerning potential and creative abilities but also perspectives of social existence among the elderly. Old age and death are unavoidable destiny of a man but still inseparable part of life which means that they should be perceived as following stages in human growth. Personal development can be also found in the last stage of life – the old age. Regardless health condition and age each of us possesses a creative potential, which can be perceived as a creative element and spiritual power which enable to cross the limits of time, space, birth and death. As a result the last stage of life can lead towards adult creative attitude based on self-realization.

Key words:

gerontology, elderly people, creativity, creative attitude, identity, self-realization, brain plasticity, health.

Согласно положениям гуманистической психологии, в каждом человеке заключена способность к развитию, стремление к самореализации и творческий потенциал, что само по себе является ценностью и способом воплощения в жизнь поставленных целей. Состоявшийся человек – это творческий индивид, созидаящий свою действительность и активно участвующий в построении будущего. Человек, которому в течение всей его жизни сопутствовала потребность в самореализации, никогда не поддастся стагнации, он открыт для нового опыта. Кроме того, он отличается жизненной мудростью и жизнерадостностью, целостностью своего опыта. Такое восприятие зрелой личности находим, кроме прочих, и в трактатах Цицерона, написанных более двух тысяч лет назад. Этот автор представлял старость как исключительную фазу жизни, в которой человек обретает мудрость, целостность, полную зрелость, понимание себя и других, живет добродетельно, старается быть вполне полезным для общества, передавая свои знания молодым, становится для них кладом жизненной мудрости [18, с. 54–60].

В настоящее время принято считать, что начало старости приходится на возрастной диапазон 60-65 лет. Период старости делится на:

1) раннюю старость, или преклонный возраст, соответствующий периоду 60 лет – 74 года жизни;

2) позднюю старость, или собственно старость, наступающую в пределах 75-89 лет жизни.

Все чаще специалисты выделяют еще и третью группу – людей-долгожителей, возраст которых более 90 лет [5]. Старение человека проявляется постепенным ослаблением жизненных функций организма при сохранении адаптационных и компенсационных возможностей организма, обеспечивающих его физиологическое равновесие на новом уровне. Протекание этого процесса зависит от генетических факторов, от среды, в которой индивид жил и работал и живет в настоящее время, от разного рода болезней, полученных травм, стрессов, а также от жизненного настроения. С возрастом, вследствие болезней и изменений в нервных и прежде всего (!) мышечных тканях, редукации подвергается восприимчивость

большинства органов чувств, уменьшается время и быстрота реагирования на раздражители, ухудшается состояние физиологических механизмов, понижаются также моторные функции, навыки обыденной жизни, способность общения. Ко всему этому добавляется замедление когнитивных процессов, таких, как память, словарный запас, аналитические способности. Пожилые люди медленнее запоминают и вспоминают информацию, а еще у них наступает состояние недоразвитости контекстуальной памяти (источников). Интенсивность этих процессов зависит от стиля жизни, профессиональной сферы деятельности в течение жизни, жизненных увлечений, способа проведения свободного времени, регулярности выполняемых упражнений и развиваемых наклонностей [16].

Хотя можно периоду старости приписать определенные характерные черты, все-таки трудно признать пожилых людей однородной группой. Ведь каждый из них является индивидуальностью, которая благодаря своей прежней жизни стала тем, кем сейчас является или может стать. Отдельные индивиды имеют специфическую комбинацию возможностей, состоящую из способностей и дарований, развитие которых зависит дополнительно от внешних влияний. В благоприятных социально-экономических и культурных условиях преимущественно проявляется и развивается определенный уровень интеллекта, креативных и особых дарований. Однако это также зависит от внутреннего решения индивида [6, с. 14, 43]. В основном считается, что старость – это время подведения итогов жизненных усилий индивида. Человек существует между двумя полюсами, первый из которых – это чувство жизненной целостности, а второй – стимулы, приводящие к чувству несостоятельности и отчаяния [25, с. 147].

Кроме специфического соотношения возможностей, среди старых людей наблюдается также выразительная дифференциация в диапазоне процесса приспособления к старости. В связи с этим сформировались три теории, объясняющие этот механизм: теория активности, теория отступления и теория стресса старости. Теория активности предполагает, что индивид, будучи подвергнут натуральному процессу старения, способен оставаться активным, участвовать в общественной жизни, обнаруживать другие формы активности вместо прежних, устанавливать новые связи с людьми, одаривать любовью. В свою очередь, теория отступления гласит, что именно исключение себя из активной жизни является натуральной

и полезной возрастной потребностью человека, а также чем-то необходимым для дальнейшего развития личности и достижения внутреннего равновесия, приобретения нового взгляда на свою прежнюю жизнь и дистанции по отношению к действительности. А вот теория стресса старости обращает внимание на значение критических событий как факторов, создающих стрессовые реакции, которые должны представлять собой облегчение повторной адаптации [8].

Несмотря на разнообразие социумов пожилых людей и на дифференциацию форм адаптации, характерной добродетелью периода жизни, называемого старостью, является мудрость. Усиление идентификации, характеризующее эту часть жизни, заключается в изречении: «я – это то, что во мне сохранится», то есть то, что сохранит интегральную связь со мной [25]. Следовательно, естественное для этого этапа ощущение хрупкости собственной жизни может послужить стимулом для испытания и закрепления нового, более зрелого стиля адаптации. Мудрость лиц преклонного возраста состоит также из интуитивности, опытности, интроспекции, понимания, эмпатии, терпеливости, рефлексии и к тому же включает в себе определенное отдаление от жизни [16].

В последние годы наблюдаются изменения способа восприятия старости. Место и престиж пожилых людей в социальных структурах формировались разнообразными факторами, например, организацией и структурой общества, культурными ценностями, моделью семьи и ее функциями, доминирующим в обществе способом передачи информации, а также позицией в социальной иерархии, выработанной в течение жизни [17]. На современном этапе истории заметен дуализм позиций в отношении лиц преклонного возраста. С одной стороны, все еще живы стереотипы, определяющие старость как время, когда ослабевающие физические и психические силы ограничивают профессиональную и социальную «пригодность». А с другой стороны, проявляются социальные позиции, учитывающие потенциал периода старости. Здесь становится заметной возможность реализации талантов, мечтаний, широко понятой самореализации [2].

Независимо от отношения общества к старикам, неоспоримым остается тот факт, что старость является тем этапом в жизни человека, когда серьезным испытаниям подвергается его чувство уверенности в себе, чувство безопасности, собственной эффективности, то есть появляется опасность потери практически всего, благодаря чему в детстве и молодости

созидалось чувство самосознания, идентификации [12]. Среди угроз, в том числе и их источников, особенно ощутимых с точки зрения пожилых людей, можно перечислить следующие: трансформация, содержанием которой является перемена экономико-юридических правил, упор на личную инициативу, расторопность или склонность к рискованным шагам; цивилизационное развитие и все более ускоряющийся научный и технологический прогресс, усиливающаяся технократия и прагматизм, приводящие к дегуманизации жизни. Кроме того, префигуративность культуры – стиль жизни и личный опыт уже не имеют ценности или пользы для новых поколений; кризис семейных ценностей, ведущий к отсутствию поддержки и опеки со стороны близких, способный вызвать чувство одиночества и растерянности, которое появляется перед лицом проблемы непонимания сложных явлений современного мира [9].

Из опубликованного в 2008 году *Рапорта об интеллектуальном капитале Польши* следует, что в Польше интеллектуальный потенциал пожилых людей, то есть более чем четырех миллионов человек, не используется в достаточной мере. В этом отношении поляки заняли 16-е место среди европейских стран. Влияние на это явление оказывали такие факторы, как: низкий уровень профессионализма польских пенсионеров, высокий уровень их отчуждения, низкий уровень доступности медицинских услуг. Также и по уровню профессиональной активности пожилых людей Польша находилась на последнем месте среди европейских государств. Ранний уход на пенсию в совокупности с удлиняющейся средней продолжительностью жизни, непрерывно вызывает нарастание проблем, связанных с финансированием ассигнований на социальную помощь и выплату пенсий. Среди причин быстрой профессиональной дезактуализации можно выделить следующие: плохое состояние здоровья, уход за внуками, помощь семье, дискриминация пожилых людей работодателями, финансовое социальное обеспечение. Пассивность в профессиональной жизни коррелирует с пассивностью в общественной жизни. В Польше общественное ангажирование пожилых людей почти в три раза меньше, чем в среднем по Европейскому Союзу. Данные *Рапорта* показали также, что только двадцать процентов лиц в возрастной группе 55-64 года пользовались интернетом. Большинство пожилых людей избегает новых технологий, что приводит к их профессиональной и социальной изоляции. Также неэффективная система здравоохранения в Польше способствует сокращению ожидаемой продолжительности

жизни лиц в возрасте 60 лет – у женщин приблизительно на 2 года, а у мужчин приблизительно на 3 года [7].

Период старости не всегда должен выглядеть так пессимистически. Многие пожилые люди, несмотря на неизбежность старения организма, поддерживают хорошую психофизическую форму, их общественное функционирование также живое, они даже включаются в новые формы активности. Многие открывают в себе таланты, а некоторые только сейчас находят время или средства для воплощения в жизнь своих талантов и увлечений. Современные исследователи все чаще приходят к выводу, что период третьего возраста является таким же плодотворным и продуктивным, как и другие стадии жизни. Пожилые люди компенсируют потери своим творческим взглядом, умением синтезировать, новаторскими действиями, оригинальным мышлением. В этом плане, существенное значение для идеи креативности, относящейся к последнему этапу жизни – старости, имеет панкреационизм XX века с его предпосылкой, что каждый человек может быть творческой личностью. Источником этой концепции являются теории, трактующие творчество в качестве первичной потребности развития человека. Понятие творчества замещается здесь термином креативность. А важнейшей чертой креативности, в отличие от творчества, является самосознание индивида [13]. Итак, творческую активность в самом широком значении этого слова может практиковать каждый человек независимо от возраста, образования, имеющихся дарований. В настоящее время творчество перестало быть уделом исключительно художественно одаренных людей, перестало быть доменом артистов и ученых. Творчество может касаться каждой сферы жизни человека. Обоснованием для субъектной функции креативности и ее повсеместности является теория обыденного творчества. Ее горячая сторонница, Рут Ричардс, подчеркивает, что творчество идет в паре с мотивацией роста и развития, а также со способностью человека к выживанию в трудных условиях. Оно является характерной чертой, присущей почти всем людям, находящимся в состоянии поиска прогрессивных задач и смысла жизни. Обыденное творчество помогает достичь психического благосостояния, способствует психическому здоровью. Благодаря ему, пожилой творец может развивать постоянную тенденцию к самореализации и вносить определенный вклад в создаваемый мир [11].

Это подтверждает и тот факт, что всевозможные произведения выдающихся творцов возникали обычно в поздний период их

жизни. Таким образом, творчество становится высшей формой взросления в смысле человечности. В фазе старости оно является проявлением потребности более полной жизни. Оно связано также с потребностью интеграции, «внутреннего синтеза» совокупного жизненного опыта, приобретенного на предыдущих этапах развития. Человек питает надежду, что останется среди живых благодаря тому, что создал сам. Поэтому творчество возвращается к отправной точке. Здесь даже имеет место символическая и окончательная отдача окружающим (близким, обществу) «долга творчества», полученного в первых трех фазах. То есть: отдаю то (столько), что (сколько) мог отдать, преумножая самим собой данный мне потенциал [20].

В трактовке Э. Фромма, творчество представляет собой глубокую потребность освобождения от особенностей собственной экзистенции, попытку трансценденции, пересечения обусловленности. Такое действие имеет как негативное измерение (в случае деструкции личности), так и позитивное, проявлением которого является созидание. Такой род творчества Фромм определяет, как продуктивность, которая является внутренней, подлинной, оживляющей активностью каждого человеческого индивида. Творческую позицию ученый считает характерной чертой личности. Он подчеркивает при этом, что в современном мире творческая позиция является необходимостью и большим вызовом. Ведь современный человек все более утрачивает способность удивляться и восхищаться миром. Он не способен проводить вдумчивых наблюдений, зато это делают за него другие. Все вопросы, кажется, уже поставлены, но ответы на них не найдены. Итак, истинно творческая адаптация представляется единственной возможностью, благодаря которой современный человек может поспевать за резко изменяющейся действительностью [10].

Для созидания творческой позиции большое значение имеет также внутренняя акцептация противоречий и конфликтов, несущих противоположные ценности и события. Творческий труд – это не только материальное произведение, но также и новые идеи, решения проблем или управление собственным развитием. Это влечет за собой предпосылку о существовании особенностей, которые хотя еще и не привели к творческому произведению, но такой потенциал в себе содержат [24].

Это, прежде всего, будут: открытое отношение к миру (к людям и вещам), мобильность мысли, чувств и воображения, потребность действий (являющаяся ценностью сама по себе), высокий уровень эмоциональной мобилизации, а также высокая динамика

психических процессов. Подытоживая, следует отметить, что творческая позиция – это сформированная генетически (особенно в результате личного опыта) черта характера и когнитивная особенность человека. Для нее характерно активное отношение к миру, основанное на потребности его познания и нацеленности на новый опыт, конструирование чего-то нового (хотя бы в субъективном смысле) и ценного. Такая позиция зарождается на почве когнитивной любознательности, развивающегося умения замечать и позитивно реагировать на новые проблемы. Она проявляется в тенденции к действию или в самом действии, путем концентрации на задаче, постановке вопросов, а также в упорстве и смелости поиска решений. Это совершается в атмосфере самоакцептации, которой сопутствует эмоциональный процесс переживания высокого уровня мобилизации и ангажирования. Творческое отношение к жизни – это объединение стилей: «к себе», «к людям», «к миру». В отношении к пожилым людям это позволяет, прежде всего, конструктивно использовать свободное время, которое становится временем «для себя», «для семьи», «для других людей». Такая компоновка устраняет тенденцию к чувству обособления, поиску помощи. Следовательно, все, что обогащает внутренний мир, восприимчивость, обыденность человека, – все это является творчеством.

Союзники творчества – позитивные эмоции, то есть те, что лишены элементов порицания, страха или напряжения. Наиболее благоприятной для развития творческих порывов является такая мотивация, главный источник которой – удовлетворение, ощущаемое в связи с совершаемой активностью, и его непосредственные когнитивные последствия. Среди филокреативных эмоций выделяются такие, как: любознательность, радость, когнитивный восторг, межличностная симпатия и другие эмоции с позитивным оттенком. Среди мотивов, важных для творчества, можно также назвать потребность «починки» и улучшения действительности [19].

Следовательно активность, воспринимаемая индивидом в качестве важной и привлекательной, как правило, более плодотворна, чем та, что воспринимается как неизбежное зло. Нахождение оригинального решения часто предвосхищается позитивными эмоциями. Мотивационную роль творчества можно приписать также увлечениям, несмотря на то, что они могут в равной степени инициировать также нетворческую активность. Из этого следует, что материя увлечения не является критерием творчества, а, в крайнем случае,

конкретизирует творческую задачу, которую субъект ставит перед собой [11].

Творчество также способствует победе над кризисом идентификации, имеющим место в последней фазе жизни, придает жизни смысл, положительно влияет на жизненный баланс, способствует акцептации собственной личности, утоляет потребность в признании, дает чувство удовлетворения, влияет на обретение внутренней гармонии, полной жизненной зрелости и мудрости. Как подчеркивает К. Обуховский, «(...) само по себе существование для человека не является ни достаточной жизненной целью, ни удовлетворительным мотивом преодоления действительности: без определения смысла жизни деятельность человека остается неполноценной с точки зрения его возможностей (особенно в сфере построения идентификации)» [18]. В свою очередь, Ролло Рис Мэй видит в творчестве противоядие от дезинтеграции, борьбу за призыв к существованию новых реальностей, которые приведут к торжеству гармонии и интеграции [14].

Анализируя творчество в контексте проблемы старости, следует подчеркнуть поднимаемое во многих разработках терапевтическое достоинство творчества. В этом плане оно предотвращает депрессию, возвращает надежду, помогает вновь обрести внутреннюю гармонию, освобождает от груза подавленных эмоций, открывает новые возможности, стимулирует интеллектуальную и эмоциональную сферу, имеет силу пробуждения к жизни, очищает, поддерживает, наполняет верой, оптимизмом, способствует глубокой рефлексии, высвобождает от тяжести забот и страхов. Оно является еще и родом самопознания, актом выхода за пределы своего «я», поиском истины, а также делает возможным достижение целостности. Путем свободной экспрессии человек обретает внутреннее пространство и веру в то, что жизнь можно сделать более интересной и богатой. В терапевтическом ракурсе творчество является еще и совершенным орудием преодоления чувства несовершенства, недолговечности, страха перед смертью. Творческий акт, основанный на свободной экспрессии, лишенный формальных определений, конкретных требований, готовых техник, позволяет свободно проникать в глубины неосознанного, где можно найти ответы на фундаментальные вопросы тайны бытия. По ходу акта созидания отзывается внутренняя мудрость и интуиция, зачастую подавляемая нагромождением мыслей, воспоминаний и эмоций.

Человек, ставящий себе конкретные цели и стремящийся к их осуществлению, живет полной психическое здоровья. Люди в стадии поздней зрелости должны принять модель конструктивного стиля жизни, то есть созидать себя и собственную действительность, участвовать в общественной жизни и делиться своей мудростью с другими. Ответом на потребность включения пожилых людей в жизнь общества являются возникающие с некоторого времени в странах Европы (также и в Польше) учреждения образования пожилых людей, распространяющие просветительные инициативы, нацеленные на активизацию умственную, психическую, физическую и общественную. Их предложение позволяет пожилым людям развивать свои возможности, а это приносит пользу как им, так и всему обществу. В настоящее время наиболее распространенными учреждениями, обучающими пожилых людей, являются образовательные учреждения типа Университетов «третьего возраста» (УТВ). Они действуют в структурах и под эгидой высших учебных заведений либо иницируются товариществами или учреждениями научно-популярного направления, а также действуют под эгидой домов культуры, библиотек, домов дневной опеки, центров социальной помощи. Такого рода участие «удовлетворяет когнитивные потребности пожилых людей, дает чувство принадлежности к возрастной группе, влияет на опрятный внешний вид, компенсирует недостатки образования и знаний о мире, способствует личностному развитию путем втягивания в размышления над жизнью, пробуждает новые увлечения, повышает самооценку и чувство собственной ценности» [22]. Но это еще не все. Кажется, причину расцвета таких форм позднего образования следует искать в важном недуге современного общества, определяемого Кеном Робинсоном как расстройство эмоциональной сферы. В свободном, непринужденном общении, не ограниченном сроками и опасением оказаться исключенным из учебного заведения по причине несданных зачетов или экзаменов, пожилые люди возрождают в себе интерес к жизни и прежде всего начинают внутренне ценить свой эмоциональный мир, который ранее угнетали, следуя стереотипу «ответственного и серьезного» взрослого человека. В УТВ пожилой человек открывает в себе эмоциональную свежесть непринужденного детского эмоционального подхода к открываемому миру, который ранее познавался под диктовку, в осознании своей некомпетентности. Теперь же открылись естественные способности ощущать

направление поиска, включать все органы чувств, понимать свои эмоции, применять эмпатию, не сковываться от ошибок прошлого, «дышать полной грудью» [3; 4].

Интересны открытия последних десятилетий в области нейропластичности. Оказывается, процессы старения связаны с уменьшением стимуляции мозга, а изречение «нервные клетки не восстанавливаются» – устаревший стереотип, основанный на неизученном феномене самовосстановления мозга! Ученые, занимающиеся явлением пластичности мозга (Пол Бач-и-Рита, Мерцених, Тауб и др.), открыли возможности восстановления функций поврежденных участков мозга путем их функционального замещения «мощностью» соседних областей [2].

Ко всему этому можно добавить другое, не менее примечательное открытие Фредерика Гейджа и Питера Эрикссона, сделанное в 1998 году – в гиппокампе человека находятся стволовые нервные клетки, способные восстанавливать и обновлять недостающий потенциал клеток мозга (затем стволовые нейрональные клетки были обнаружены и в других областях нервной системы человека). Условием такого восстановления, т. е. усиленного размножения стволовых клеток в мозгу человека, является процесс обучения. Вывод прост: учитесь – и голова будет работать. И наоборот: неиспользованное отмирает, как ненужное. Процесс омоложения мозга называется «нейрогенезом» и продолжается до конца жизни человека. Виды деятельности, предполагающие высокую концентрацию внимания (обучение игре на музыкальном инструменте, чтение, танцы, занятия тайчи, игра в настольные игры), понижают риск возникновения слабоумия, старческой деменции, потери памяти и даже болезни Альцгеймера. Норман Дойдж в своей книге о пластичности мозга пишет: «Чем лучше мы образованы, тем более общительны и физически активны, и чем больше мы участвуем в стимулирующей психической деятельности, тем ниже вероятность того, что мы заболеем болезнью Альцгеймера, или слабоумием» [2]. Интересно, что все новое требует от нас творческого подхода, нестандартных решений и вовлечения максимальной психической и физической энергии. Именно это составляет условие высокого качества жизни в старости и ощущения счастья и полноты жизни. В свою очередь, известный нейробиолог из Университета в Ульме Манфред Шпицер считает, что самым эффективным средством против старческой деменции является ежедневное общение с ребенком (внук/внучка, правнук/правнучка). Из его научного опыта следует, что именно эта

форма стимуляции мозга престарелого человека является сильнейшим рычагом креативности [21].

Другой исследователь в области геронтологии, занимающийся лечением болезней старости путем активных упражнений, профессор медицины Сергей Бубновский считает, что лучшим средством пробуждения творческого потенциала в каждом возрасте является задействование мышечного потенциала, что ведет к улучшению здоровья. На основе многолетних экспериментов он создал ряд методик, позволяющих помочь человеку правильными физическими упражнениями в сочетании с правильным дыханием (авторская кинезитерапия), закаливанием водой (бальнеотерапия) и соблюдением водно-питьевого режима, прийти к восстановлению здоровья и позитивной творческой жизненной позиции [1].

Возможно, в позднем жизненном периоде, выйдя на пенсию, человек пересматривает свою жизнь с перспективы личного счастья, идущего в паре с личным свободным выбором. Согласно изречению Конфуция, кто найдет для себя любимую работу, тот не будет работать до конца своей жизни, но за нас в детстве выбирают другие. Взрослея, мы тоже довольно часто полагаемся на мнения специалистов, которым «виднее». Однако в колее профессиональной деятельности современный человек зачастую не имеет смелости и времени, чтобы «пересесть на другой поезд», что приводит к рутине, старению, неудовольствию и свыканию с мыслью об упущенном жизненном шансе. Но после выхода на пенсию человек может остаток сил посвятить отложенному на «потом» открыванию мира. И тогда он без руководителей, без специалистов, но в кругу единомышленников и соратников покоряет новые вершины жизненных свершений, начинает лучше понимать себя, других, смысл жизни в движении и развитии по собственной инициативе, в отличие от обязательного, вынужденного карьерного роста, борьбы за выживание и место под солнцем [4].

Пожилые люди могут включиться не только в действия, позволяющие им самореализоваться, но и предложить свою помощь другим людям, например в рамках деятельности различных организаций, фондов, товариществ, групп самопомощи, а также принять на себя новые семейные (бабушки, дедушки) и социальные роли (например, присяжного заседателя или члена совета самоуправления) [16]. Искусство и творчество могут быть также совершенной формой заработного труда, по различным соображениям соответствующей для лиц в возрасте старше пятидесяти лет. Ведь

креативные личности имеют нетипичные компетенции и исключительные возможности создавать уникальные продукты. Исключительность этих умений дает им преимущество на рынке и возможность отличиться в мире творцов и художников. Не только творческий труд, но и возврат к уже давно забытому ремеслу мастера (наставника, учителя) определенного вида творческой деятельности дает множество возможностей и поводов для удовольствия и гордости зрелым людям, знающим данную профессию. С сожалением следует при этом подчеркнуть, что слишком часто отсутствие веры в возможность продолжения профессиональной деятельности со стороны социума и самих творцов приводит к тому, что пожилые люди зачастую не замечают этого преимущества.

Современная эпоха характеризуется появлением модели, которая отказывается рассматривать творчество через призму элитарности, достижений мирового уровня. Продвигается модель тренинга творчества без опасений «что же из этого получится», без ограничений типа «я не умею» и блокад предыдущих периодов жизни, типа «ты не годишься для этого дела». В таком ракурсе творчество трактуется как своеобразное

вдохновение, оказывающее влияние на самочувствие, полноту жизни, обыденность человека. Это вдохновение стимулирует исключительное поведение во всех сферах жизни, поэтому андропедагоги и геронтологи предлагают эту модель как желанный стиль жизни для пожилых людей. В такой модели индивид постоянно находится в позиции творца собственной жизни, а фаза старости может оказаться наиболее зрелой формой творчества. Она может развиваться в различных направлениях: в кулинарном искусстве, мемуарах, рукоделии, садово-огородном деле, квартирном дизайне, художественном творчестве, танцевальной деятельности, воспитании детей и подростков, выращивании цветов, предоставлении помощи другим, в деятельности самоуправления и т. д. Проведение времени за приятным творческим занятием способствует появлению позитивных эмоций – радости, удовлетворения, улучшает самооценку и, как следствие, – взаимоотношения между людьми. В случае пожилых людей творчество еще и оказывает влияние на психическое и физическое здоровье (понижается уровень стресса и страха), а также на рост жизненной активности.

Список использованных источников

1. Бубновский С. М. 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия / С. М. Бубновский. – М. : Эксмо, 2015.
2. Дойдж Н. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга / Н. Дойдж. – М. : Эксмо, 2010.
3. Робинсон К. Образование против таланта / К. Робинсон. – М. : Эксмо, 2012.
4. Робинсон К. Призвание. Как найти свою стихию и быть счастливым / К. Робинсон. – М. : Эксмо, 2010.
5. Babbie E. *Badania społeczne w praktyce* (Социальные исследования в практике) / E. Babbie. – Warszawa : PWN, 2004.
6. Bieluga K. *Nauczycielskie rozpoznawanie cech inteligencji i myślenia twórczego* / K. Bieluga. – Kraków, 2003.
7. Boni M. *Raport o Kapitale Intelektualnym Polski* / M. Boni. – Warszawa, 10 lipca, 2008.
8. Brzezińska A. J. *Psychologiczne portrety człowieka* / A. J. Brzezińska // *Praktyczna psychologia rozwojowa*; Brzezińska A. J. (red.). – Gdańsk : GWP, 2005.
9. Brzezińska A. J. *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?* / A. J. Brzezińska, S. Hejmanowski // *Portrety psychologiczne człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*; Brzezińska A. J. (red.). – Gdańsk, 2005.
10. Fromm E. *Postawa twórcza* / E. Fromm // *Twórczość czyli droga w nieznanie*; M. Malicka (red.). – Warszawa, 1989.
11. Gurycka A. *Rozwój i kształtowanie zainteresowań* / A. Gurycka. – Warszawa, 1989.
12. Janiszewska-Rain J. *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał ludzi w podeszłym wieku* / J. Janiszewska-Rain // *Portrety psychologiczne*

References

1. Bubnovskii, S. M. (2015). *100 years of active life, or Secrets of healthy longevity*. Moscow : Eksmo. [in Russian]
2. Doidge, N. (2010). *The Brain that Changes Itself. Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. Moscow : Eksmo. [in Russian]
3. Robinson, K. (2012). *Out of Our Minds: Learning to be Creative*. Moscow : Eksmo. [in Russian]
4. Robinson, K. (2010). *The Element: How Finding Your Passion Changes Everything*. Moscow : Eksmo. [in Russian]
5. Babbie, E. (2004). *Badania społeczne w praktyce*. Warszawa : PWN. [in Polish]
6. Bieluga, K. (2003). *Nauczycielskie rozpoznawanie cech inteligencji i myślenia twórczego*. Kraków. [in Polish]
7. Boni, M. (2008). *Raport o Kapitale Intelektualnym Polski*. Warszawa, 10 lipca. [in Polish]
8. Brzezińska, A. J. (2005). *Psychologiczne portrety człowieka*. In : *Praktyczna psychologia rozwojowa*; Brzezińska A. J. (red.). Gdańsk : GWP. [in Polish]
9. Brzezińska, A. J. (2005). *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?* In : *Portrety psychologiczne człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*; Brzezińska A. J. (red.). Gdańsk. [in Polish]
10. Fromm, E. (1989). *Postawa twórcza*. In : *Twórczość czyli droga w nieznanie*; M. Malicka (red.). Warszawa. [in Polish]
11. Gurycka, A. (1989). *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*. Warszawa. [in Polish]
12. Janiszewska-Rain, J. (2005). *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał ludzi w podeszłym wieku*. In : *Portrety psychologiczne człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*; red. A. I. Brzezińska. Gdańsk. [in Polish]

- człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa; red. A. I. Brzezińska. – Gdańsk, 2005.
13. Limont W. Twórczość w aspekcie cyklu życia / W. Limont // Twórczość – wyzwanie XXI wieku; E. Dembowska, A. Niedźwiedzka (red.). – Kraków, 2003.
 14. May R. Odwaga tworzenia / R. May. – Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 1994.
 15. Nęcka E. Psychologia twórczości / E. Nęcka. – Gdańsk, 2001.
 16. Nowicka A. Starość jako fazy życia człowieka / A. Nowicka // Wybrane problemy osób starszych. – Kraków, 2006.
 17. Nowicki J. Historyczne uwarunkowania postrzegania roli człowieka starego w społeczeństwie / J. Nowicki // Wybrane problemy osób starszych; red. A. Nowicka. – Kraków, 2006.
 18. Obuchowski K. Galaktyka potrzeb / K. Obuchowski. – Poznań : Zysk i S-ka, 2000.
 19. Partyka M. Zdolni, utalentowani, twórczy / M. Partyka – Warszawa, 1999.
 20. Ringi E. Gdy życie traci sens / E. Ringi. – Warszawa : Glob, 1987.
 21. Spitzer M. Dopamina i sernik / M. Spitzer. – Warszawa : PWN, 2014.
 22. Steuden S. Szczęśliwi po pięćdziesiątce / S. Steuden. – Warszawa, 2009.
 23. Trojnar A. Marka Tulliusza Cyserona traktat «O starości» / A. Trojnar // Starość. Wybór materiałów z VII Konferencji Pracowników Naukowych i Studentów Instytutu Nauk o Literaturze Polskiej UŚ; red. A. Nawarecki, A. Dziadek. – Katowice, 1995.
 24. Turska D. Dynamika postawy twórczej a typ kształcenia szkolnego młodzieży / D. Turska. – Lublin, 1994.
 25. Witkowski L. Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona / L. Witkowski. – Kraków, 2003.
 13. Limont, W. (2003). *Twórczość w aspekcie cyklu życia*. In : *Twórczość – wyzwanie XXI wieku*; E. Dembowska, A. Niedźwiedzka (red.). Kraków. [in Polish]
 14. May, R. (1994). *Odwaga tworzenia*. Poznań : Dom Wydawniczy Rebis. [in Polish]
 15. Nęcka, E. (2001). *Psychologia twórczości*. Gdańsk. [in Polish]
 16. Nowicka, A. (2006). *Starość jako fazy życia człowieka*. Kraków. [in Polish]
 17. Nowicki, J. (2006). *Historyczne uwarunkowania postrzegania roli człowieka starego w społeczeństwie*. In : *Wybrane problemy osób starszych*; red. A. Nowicka. Kraków. [in Polish]
 18. Obuchowski, K. (2000). *Galaktyka potrzeb*. Poznań : Zysk i S-ka. [in Polish]
 19. Partyka, M. (1999). *Zdolni, utalentowani, twórczy*. Warszawa. [in Polish]
 20. Ringi, E. (1987). *Gdy życie traci sens*. Warszawa : Glob. [in Polish]
 21. Spitzer, M. (2014). *Dopamina i sernik*. Warszawa : PWN. [in Polish]
 22. Steuden, S. (2009). *Szczęśliwi po pięćdziesiątce*. Warszawa. [in Polish]
 23. Trojnar, A. (1995). *Marka Tulliusza Cyserona traktat «O starości»*. *Starość. Wybór materiałów z VII Konferencji Pracowników Naukowych i Studentów Instytutu Nauk o Literaturze Polskiej UŚ*; red. A. Nawarecki, A. Dziadek. Katowice. [in Polish]
 24. Turska, D. (1994). *Dynamika postawy twórczej a typ kształcenia szkolnego młodzieży*. Lublin. [in Polish]
 25. Witkowski, L. (2003). *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona*. Kraków. [in Polish]

Рецензент: Павленко А.И. – д.пед.н., профессор

Сведения об авторах:

Антас-Ящук Алиция

alicja.antas@wp.pl

Естественно-гуманитарный университет,

Гуманитарный факультет

ул. Житня, 27, г. Седльце, Польша

Никитин Сергиуш

serginik@o2.pl

Естественно-гуманитарный университет,

Гуманитарный факультет

ул. Житня, 27, г. Седльце, Польша

doi: dx.doi.org/нвмдпу.v0i15.1267

Матеріал поступил в редакцію 20.11.2015 р.

Принят к печати 15.12.2015 р.