

УДК 378.4

DOI: 10.34670/AR.2023.28.79.031

## Развитие художественно-литературных способностей как арт-терапия для людей третьего возраста

**Гордин Александр Иннокентьевич**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры социальной педагогики и психологии,  
Педагогический институт,  
Иркутский государственный университет,  
665003, Российская Федерация, Иркутск, ул. Нижняя Набережная, 6;  
e-mail: a-gordin58@mail.ru

**Акимова Изабелла Николаевна**

Магистрант,  
Педагогический институт,  
Иркутский государственный университет,  
665003, Российская Федерация, Иркутск, ул. Нижняя Набережная, 6;  
e-mail: izabtl71@mail.ru

### Аннотация

Авторы статьи полагают, что специальные занятия литературно-художественным творчеством, могут являться разновидностью арт-терапии и называться литературной терапией (литературотерапией), потому что она имеет самостоятельные признаки, хотя и формируется на стыке сказкотерапии, драмотерапии и библиотерапии. Литературотерапия – доступный психолого-педагогический инструментарий, который органично может использоваться в любом возрасте, но наиболее востребован при работе с людьми третьего возраста так как с помощью его можно улучшать его социальное самочувствие. Специальные занятия литературным творчеством позволяют человеку третьего возраста оставаться интересным для окружающих его людей, полезным для общества, понять особенность исторически сложившегося социокультурного поля, в рамках которого он осуществляет свою жизнедеятельность, которая в сложившихся социально-психологических условиях превращается в жизнотворчество. Кроме того, литературное творчество благоприятно влияет на развитие социального интеллекта, социальное воображение человека, помогает приобретать навыки критического, творческого, образного, гипотетического мышления, проектирования и прогнозирования. В статье представлен эмпирический опыт исследования эффективности применения на практике литературной терапии. На основе полученных в ходе педагогического эксперимента данных утверждается, что занятия литературной терапией, способствуют радости разделения своих чувств и мыслей с другими людьми, передачи своего жизненного опыта младшим поколениям, к человеку возвращается способность мечтать и фантазировать, не бояться принимать ситуативные решения, быть готовым к переменам самого себя, своего ближнего окружения и общества.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Гордин А.И., Акимова И.Н. Развитие художественно-литературных способностей как арт-терапия для людей третьего возраста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 6А. С. 290-296. DOI: 10.34670/AR.2023.28.79.031

**Ключевые слова**

Художественно-литературное творчество, человек третьего возраста, арт-терапия, психофизическое состояние и социальное самочувствие человека, психология.

**Введение**

В современной андрагогике арт-терапия имеет широкий спектр, применения этой психолого-педагогической технологии в процессе неформального образования взрослых. Особенность ее применения связана, с одной стороны, с возможностью обращения к разнообразным видам искусства, включая литературно-художественное творчество, с другой стороны, именно этот метод может при определенных психолого-педагогических условиях стать инструментом сохранения и повышения духовно-нравственного и интеллектуального уровня личности человека третьего возраста и, соответственно, благоприятно сказываться на его психофизическом состоянии и социальном самочувствии [Алексеева, 2018, 120].

Арт-терапия – это психолого-педагогический метод, самостоятельного раскрытия человеком своего личностного потенциала, дополнительных интеллектуальных и духовно-нравственных ресурсов с помощью обращения к разным видам художественного творчества.

**Основная часть**

Изучением арт-терапии и ее влиянием на человека занимались многие исследователи в рамках педагогики и психологии, например, М.В. Киселева, Л.Д. Лебедева, И.С. Хорошилова и др. [Киселева, 2020; Лебедева, 2017; Хорошилова, 2018, 267]. Многие исследователи сходятся на том, что в самом простом виде понятие «терапия», согласно трактовке содержания этого понятия, в словаре С.И. Ожегова и определяется как «уход, забота, лечение» [Ожегов, 2018, 412].

При этом, например, М.В. Киселева отмечает, что, хотя “therapy” в переводе с латинского означает лечение, термин «арт-терапия» не связан буквально только с лечением какого-то конкретного психофизического заболевания. Содержание этого понятия шире. Арт-терапия имеет в виду, прежде всего, «социальное врачевание» личности. То есть, изменение негативных стереотипов поведения человека с помощью применения специальных терапевтических средств в виде занятий художественным творчеством [Киселева, 2020, 336]. Это своеобразный вид «социальной терапии», которая учеными трактуется как лечение последствий негативных социальных явлений, межличностных и общественных отношений, которые способны нарушать процессы социализации человека и отрицательно влиять на общее психофизическое его состояние.

С этой точки зрения, нам интересно мнение исследователя Д.С. Пшинбаевой, которая обращает внимание на то, что практическое воздействие арт-терапии представляет собой процесс, предполагающий изменения к лучшему. Она отмечает, что среди множества методов

социальной терапии, используемых в работе с людьми третьего возраста, арт-терапия – один из самых продуктивных [Пшинбаева, 2017, 784].

Подтверждение этому мы находим в исследовании Т.А. Безенковой, которая отмечает, что существуют различные реабилитационные виды досуга, связанные с вовлечением людей предпенсионного и пенсионного возраста в различные виды художественного творчества. Например, арт-терапия, предполагающая использование языка изобразительной экспрессии. Такой язык наиболее ярко проявляется в музыке, драматическом искусстве, в танце и художественно-изобразительной творчестве. Основное предназначение метода арт-терапии исследователь видит: «В восстановлении средствами искусства и художественной деятельности психического равновесия, повышение самооценки и стимулирование личностного роста, придание общей положительной направленности и комфорта в общении. Он предоставляет возможность достичь разрядки напряжения, способствует возникновению внутреннего контроля и порядка, развивает и усиливает внимание к чувствам» [Безенкова, 2017, 118].

Вовлечение людей третьего возраста в арт-терапевтическое пространство, поддерживает активность их творческого самовыражения. Обусловлено это тем, что человеком третьего возраста принято считать в психологии индивидуума, желающего и способного в предпенсионном и пенсионном возрасте сохранять социальную активность [Гордина, Гордин, 2022]. Занятия художественным творчеством способствуют преобразению их окружающего социального и личностного внутреннего мира. Такая «творческая среда» – вид ценностно-смыслового поля, в котором человеку комфортно. Оно ассоциируется в его сознании с территорией личной свободы, где он может делать социально ответственный выбор чем, как и когда ему заниматься. В частности, такого рода «свобода», помогает человеку вообще и, в частности, человеку третьего возраста, определиться с выбором конкретного вида творческой деятельности в качестве ведущего средства самоактуализации, приобретения или восстановления утраченных навыки социального взаимодействия. В этом случае индивидуальные занятия художественным творчеством не вступают в противоречие с групповыми и коллективными формами.

Это убедительно доказывают, например, результаты общественно-образовательной деятельности Высшей народной школы Иркутска, в которой за 13 лет появилась разветвленная сеть любительских клубов, творческих студий и кружков, большинство которых возникло по инициативе слушателей и во многих ими же осуществляется руководство («Очумелые ручки», фотокружок «Стоп кадр!», «Самовар», «Я люблю рисовать», «Любители чая», студия «Живое слово», литературный клуб «Родные берега» и др.). Слушатели школы стали инициаторами «Городской недели неформального образования», постоянно участвуют в различных городских образовательных программах таких как «Площадь талантов», социальных экологических проектах города и региона и др.

Все клубы, студии, любительские объединения ВНС так или иначе обращаются в своей деятельности к разным видам арт-терапии. Основные виды этой методики, которые признаны специалистами этого вида терапии: музыкотерапия, изотерапия, имаготерапия, библиотерапия, кинезитерапия, сказкатерапия. Это классификация вовсе не исключает новых видов арт-терапий, в том числе и возникновение таковы на основе синтеза уже сформировавшихся.

Мы полагаем, что к таковым относится специальные занятия литературно-художественным творчеством (литераторотерапия или литеротерапия), которая имеет самостоятельные признаки, хотя и формируется на стыке сказкотерапии, драмотерапии и библиотерапии.

Сказка-терапия, по сути, разновидность литераторотерапия, потому что сказка – это

литературный жанр, а драма – это специфический вид художественной литературы, представленный в спектакле: пьеса, опера, пантомима, балет и т. д.

Библиотерапия, напротив, может включать в себя литературу в широком смысле этого слова (художественную, публицистическую и научную), потому что это – метод психотерапии, использующий литературу как одну из форм лечения словом. Некоторые специалисты считают терапию литературным творчеством направлением библиотерапии.

Занятия литературным творчеством помогает затормозить процессы деградации мыслительных процессов, ухудшение памяти, способствует эмоциональной реабилитации восприятия, окружающей природной и социальной действительности.

Литературное творчество способно участвовать в улучшении социального самочувствия человека, которое нами понимается как интегральную характеристику, имеющую субъективные и объективные компоненты [Алексеева, 2018, 123].

Субъективные характеристики социального самочувствия сосредоточены на рассмотрении ценностных установок, оценке своего сегодняшнего положения в новых условиях, общем эмоциональном состоянии, уверенности относительно своего будущего, то есть степени удовлетворенности своей жизнью в целом, в то время как объективные характеристики – на таких компонентах, как уровень здоровья, образования, семейного положения, социальной активности в различных сферах жизни, уровень социальной защищенности. При этом субъективные показатели социального самочувствия взаимодополняют объективные.

Хорошее социальное самочувствие может помочь человеку не только самоидентифицироваться, но и социально идентифицироваться. Повысить свою самооценку и социальный статус. Быть интересным для окружающих его людей, полезным для общества, понять особенность исторически сложившегося социокультурного поля, в рамках которого он осуществляет свою жизнедеятельность с выходом на жизнетворчество. Кроме того, литературное творчество благоприятно влияет на развитие социального интеллекта, социальное воображение человека, помогает приобретать навыки критического, творческого, образного, гипотетического мышления, проектирования и прогнозирования.

Результаты наших эмпирических исследования разных видов, получаемых в процессе литературной терапии информационных продуктов (творческие задания, стихи рассказы, статьи и т.п.) позволяют говорить о том, что тексты отражают различные арт-терапевтические эффекты. В протоколах интервью, фокус-групп, содержание которых интерпретировалось с помощью контент-анализа более всего фиксировалось положительных ответов такими смысловыми маркерами как: «стал (а) более уважительно относиться к себе как к личности»; «много читаю разнообразные книги, и мне это доставляет удовольствие»; «удачно, написанный текст, улучшая настроение, хочется жить и писать»; «хочется побольше рассказать о своих чувствах, мыслях и о своей жизни детям и внукам»; «занятия литературным творчеством позволяют лучше узнать себя, людей которые меня окружают и дают новые знания по истории нашего края» и т.п.

Из этих и других высказываний слушателей ВНШ следует, что любительское самодеятельное литературное творчество социально мобильно, способствует радости разделения своих чувств и мыслей с другими людьми, самопрезентации обществу своей личности, передачи своего жизненного опыта другим поколениям. Человек, занимающийся литературным творчеством, способен: оседлать свою фантазию; преодолевать, тормозящие развитие его межличностных отношений условности, ему возвращается способность мечтать и фантазировать; не бояться принимать ситуативные решения; быть готовым к переменам самого

себя, своего ближнего окружения и общества.

Кроме того, феномен литературного творчества, уникален тем, что позволяет автору прожить в разных лицах миллион разных «кругов бытия», а потом беспрепятственно вернуться к своему собственному, единственному и неповторимому образу жизни.

Исследователями, занимающимися проблемами социального самочувствия людей третьего возраста, замечено, что творчество, в том числе и литературное, способствует активному долголетию человека [Гордина, Гордин, 2022, 259].

Современная наука так же рассматривает активное долголетие, как инструмент формирования личного и общественного социального капитала. В нашем случае, это «состояние социального, экономического, физического и психологического благополучия граждан старшего поколения, которое обеспечивает им возможность для удовлетворения потребностей, включение в различные сферы жизни общества и достигается при их активном участии» [там же].

Важно то, что такого рода арт-терапевтические занятия развивающие художественно-литературные способности, должны учитывать возрастные особенности людей, занимающихся литературным творчеством. Их психолого-педагогическое сопровождение, имеющее вид равно субъектного образовательного диалога (андрагогического взаимодействия) подразумевает наличие специальных групповых и индивидуальных программ. Содержание этих программ должно формироваться обучающимися и андрагогом совместно, с учетом желания и интеллектуальных возможностей человека третьего возраста.

## Заключение

Таким образом, мы можем сделать вывод, что литературное творчество как метод арт-терапии способен благотворно влиять на психофизическое состояние и социально самочувствие человека третьего возраста, при условии целенаправленного и комплексного психолого-педагогического сопровождения личности взрослого человека. А литературная терапия для человека третьего возраста – это психолого-андрагогический инструментарий, применение которого в неформальной образовательной деятельности позволяет помочь ему как можно дольше оставаться социально активным, интеллектуально сохранным, психологически уравновешенным, с ярко выраженным позитивно-эмоциональным восприятием себя и окружающей его действительности.

## Библиография

1. Алексеева К.В. Психологические особенности людей третьего возраста // Международный студенческий научный вестник. 2018. № 5. С. 120-126.
2. Безенкова Т.А. Роль социально-культурной деятельности в сохранении физического и психического здоровья человека третьего возраста // Инновационное развитие. 2017. № 4. С. 116- 117.
3. Гордина О.В., Гордин А.И. Андрагогика. М.: Юрайт, 2022. 259 с.
4. Елагина А.С., Оздамирова Л.М. Концептуальные подходы к формированию когнитивной модели эмоционального интеллекта // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 3А. С. 274-279. DOI: 10.34670/AR.2022.85.75.035
5. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2020. 336 с.
6. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2017. 256 с.
7. Ле-ван Т.Н., Алексейчева Е.Ю., Нехорошева Е.В. Клуб как пространство сопричастного управления горожан своим образованием в контексте социально-экономических и социокультурных преобразований города // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Педагогика и психология». 2019. № 2 (48). С. 78–92. DOI: 10.25688/2076-9121.2019.48.2.01

8. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. М.: Оникс, 2018. 412 с.
9. Пшинбаева Д.С. Методы социальной терапии в работе с людьми третьего возраста // Студент и наука (гуманитарный цикл) – 2017. 2017. С. 784-787.
10. Хорошилова И.С. Социокультурные технологии в работе с людьми третьего возраста // Социально-экономические аспекты развития современного общества. 2018. С. 267-280.

## **The development of artistic and literary abilities as art therapy for people of the third age**

**Aleksandr I. Gordin**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor at Department of Social Pedagogy and Psychology,  
Pedagogical Institute,  
Irkutsk State University,  
665003, 6, Nizhnyaya Naberezhnaya str., Irkutsk, Russian Federation;  
e-mail: a-gordin58@mail.ru

**Izabella N. Akimova**

Master's Student,  
Pedagogical Institute,  
Irkutsk State University,  
665003, 6, Nizhnyaya Naberezhnaya str., Irkutsk, Russian Federation;  
e-mail: izabl71@mail.ru

### **Abstract**

The authors of the article believe that special activities of literary and artistic creativity can be a kind of art therapy and be called literary therapy (literary therapy), because it has independent signs, although it is formed at the junction of story therapy, drama therapy and bibliotherapy. Literary therapy is an accessible psychological and pedagogical toolkit which can be organically used at any age, but is most in demand when working with people of the third age as it is possible to improve their social well-being. Special studies of literary creativity allow people of third age to remain interesting for the people around him, useful to society, to understand the specifics of historically established socio-cultural field, within which he carries out his vital activity, which in the prevailing social and psychological conditions turns into life-creativity. In addition, literary creativity favorably affects the development of social intelligence, social imagination of the person, helps to acquire skills of critical, creative, imaginative, hypothetical thinking, projecting and forecasting. The article presents the empirical experience of research on the effectiveness of the use of literature therapy in practice. On the basis of the data received during the pedagogical experiment it is argued that the classes of literature therapy, promote the joy of sharing one's feelings and thoughts with other people, transfer their life experience to younger generations, a person regains the ability to dream and imagine, not be afraid to make situational decisions, be ready for changes of oneself, one's immediate surroundings and society.

**For citation**

Gordin A.I., Akimova I.N. (2022) Razvitie khudozhestvenno-literaturnykh sposobnostei kak art-terapiya dlya lyudei tret'ego vozrasta [The development of artistic and literary abilities as art therapy for people of the third age]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (6A), pp. 290-296. DOI: 10.34670/AR.2023.28.79.031

**Keywords**

Artistic and literary work, a person of the third age, art therapy, psychophysical state and social well-being of a person, psychology.

**References**

1. Alekseeva K.V. (2018) Psikhologicheskie osobennosti lyudei tret'ego vozrasta [Psychological features of people of the third age]. *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik* [International Student Scientific Bulletin], 5, pp. 120-126.
2. Bezenkova T.A. (2017) Rol' sotsial'no-kul'turnoi deyatelnosti v sokhraneniі fizicheskogo i psikhicheskogo zdorov'ya cheloveka tret'ego vozrasta [The role of social and cultural activities in maintaining the physical and mental health of a person of the third age]. *Innovatsionnoe razvitie* [Innovative development], 4, pp. 116- 117.
3. Elagina A.S., Ozdamirova L.M. (2022) Kontseptual'nye podkhody k formirovaniyu kognitivnoi modeli emotsional'nogo intellekta [Conceptual approaches to the formation of a cognitive model of emotional intelligence]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (3A), pp. 274-279. DOI: 10.34670/AR.2022.85.75.035
4. Gordina O.V., Gordin A.I. (2022) *Andragogika* [Andragogy]. Moscow: Yurait Publ.
5. Khoroshilova I.S. (2018) Sotsiokul'turnye tekhnologii v rabote s lyud'mi tret'ego vozrasta [Sociocultural technologies in work with people of the third age]. In: *Sotsial'no-ekonomicheskie aspekty razvitiya sovremennogo obshchestva* [Socio-economic aspects of the development of modern society].
6. Kiseleva M.V. (2020) *Art-terapiya v prakticheskoi psikhologii i sotsial'noi rabote* [Art therapy in practical psychology and social work]. St. Petersburg: Rech' Publ.
7. Le-van T.N., Alekseicheva E.Yu., Nekhorosheva E.V. (2019) Klub kak prostranstvo soprīchastnogo upravleniya gorozhan svoim obrazovaniem v kontekste sotsial'no-ekonomicheskikh i sotsiokul'turnykh preobrazovaniy goroda [Club as a space for citizens' participatory management of their learning in the context of socio-economical and socio-cultural transformations of the city]. *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya* [Vestnik of Moscow City University. Series «Pedagogy and Psychology»], 2, pp. 78-92.
8. Lebedeva L.D. (2017) *Praktika art-terapii: podkhody, diagnostika, sistema zanyatii* [The practice of art therapy: approaches, diagnostics, training system]. St. Petersburg: Rech' Publ.
9. Ozhegov S.I. (2018) *Tolkovyi slovar' russkogo yazyka* [Explanatory dictionary of the Russian language]. Moscow: Oniks Publ.
10. Pshinbaeva D.S. (2017) Metody sotsial'noi terapii v rabote s lyud'mi tret'ego vozrasta [Methods of social therapy in working with people of the third age]. In: *Student i nauka (gumanitarnyi tsikl) – 2017* [Student and science (humanitarian cycle) 2017].