

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«ОРГАНІЗАЦІЯ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО
ВІКУ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.2318-сп-2з
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньої програми «Соціальна педагогіка»
Т.П. Новик

Керівник: доцент кафедри соціальної
педагогіки, доцент, к.пед.н. ___ Ю.Р. Мацкевіч

Рецензент: декан факультету СПП,
доцент кафедри соціальної педагогіки,
доцент, канд.пед.н. _____ О.В. Пономаренко

Запоріжжя
2020

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 83 с., 1 таблиця, 15 рисунків, 103 джерела, 7 додатків.

Об'єкт дослідження – соціальна активність людей похилого віку.

Предмет дослідження – форми та методи творчої діяльності людей похилого віку, що сприяють підвищенню їх соціальної активності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити форми та методи творчої діяльності людей похилого віку, що сприяють підвищенню їх соціальної активності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, конкретизація та узагальнення – для вивчення теоретичних основ досліджуваної проблеми, визначення понятійного апарату дослідження, сутності поняття «соціальна активність», психолого-педагогічних основ підвищення соціальної активності людей похилого віку; тестування, анкетування, бесіда, вивчення продуктів діяльності досліджуваних – для визначення рівня соціальної активності людей похилого віку, розробки програми підвищення їх соціальної активності та надання рекомендацій щодо розвитку соціальної активності людей похилого віку шляхом залучення їх до творчої діяльності; статистична обробка отриманих результатів з метою якісного і кількісного аналізу результатів дослідження..

Теоретичне значення дослідження полягає у виявленні особливостей особистісного розвитку людей похилого віку та визначенні рівні їх соціальної активності у відділенні денного перебування Запорізького міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг).

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми підвищення соціальної активності людей похилого віку із використанням форм та методів творчої діяльності, яка може бути використана в практиці роботи

закладів соціального обслуговування людей похилого віку.

Галузь використання: Соціальні служби, територіальні центри з обслуговування саодинокх непрацевдатних громадян похилого віку та інвалідів, будинки-інтернати для осіб похилого віку, геріатричні пансіонати, пансіонати та інші установи, що надають соціальні послуги людяи похилого віку.

ОСОБИСТІТЬ, АКТИВНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ, ПОХИЛИЙ ВІК, СОЦІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ, ТВОРЧІСТЬ, ДІЯЛЬНІСТЬ, ТВОРЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.

SUMMARY

Novik T.P. Organization of creative activity of the elderly as a means of maintaining social activity.

The qualifying work consists of introduction, 2 parts, findings, list of literature (103 sources), and 7 addenda. The qualifying work volume is 108 pages long, 83 of them – main text. There are 1 table and 15 illustrations.

The qualifying work gives theoretical review and describes the experimental research of the creative activity of the elderly and the elderly maintaining social activity.

The research object is the social activity of the elderly.

The research subject: the content, forms and methods of creative activity of elderly to increase their social activity.

The research purpose: theoretical background and experimental approval of the content, forms and methods of creative activity of the elderly that increase their activity.

The research tasks are:

- to identify the characteristics of the personal development of the elderly;
- to determine the level of their social activity;
- to consider the peculiarities of the organisation of the elderly social activity in the day-care unit;
- to verify and implement the program of creative activity of the elderly as a means of maintaining social activity.

The part 1 is devoted to the theoretical analysis of scientific literature, normative legal documents, aimed to show the nature and peculiarities of manifestation of social activity of elderly people, as well as the socio-pedagogical potential of creative activity in late adulthood.

The part 2 is devoted to the description of the empirical research, the research methods describe which measures by these methods are aimed at predicting the

diagnostic dimensions of the problem under research; verification and implementation of the program of creative activity of the elderly as a means of maintaining social activity are shown.

The analysis of the results has proved the effectiveness of the developed and implemented program.

Keywords: personality, activity, social activity, the elderly, creativity.

ЗМІСТ

Вступ.....	9
Розділ 1. Теоретичні аспекти формування соціальної активності людей похилого віку.....	14
1.1. Соціальна активність особистості як предмет наукового дослідження.....	14
1.2. Особливості соціальної активності людей похилого віку.....	23
1.3. Соціально-педагогічний потенціал творчої діяльності щодо розвитку соціальної активності людей похилого віку.....	36
Розділ 2. Дослідно-експериментальна робота з підвищення соціальної активності людей похилого віку в процесі творчої діяльності.....	46
2.1. Дослідження рівня сформованості соціальної активності людей похилого віку.....	46
2.2. Організація творчої діяльності людей похилого віку у відділенні денного перебування ЗМТЦСО.....	58
2.3. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи з підвищення соціальної активності людей похилого віку в процесі творчої діяльності.....	71
Висновки.....	81
Список використаних джерел.....	84
Додатки.....	94

ВСТУП

Проблема активної життєдіяльності людей похилого віку протягом останніх років стала предметом різностороннього наукового аналізу в галузі біології, медицини (геронтології, геріатрії), соціології, загальновікової та соціальної психології, філософії, педагогіки та ін.

Вихід на пенсію, тобто припинення активної професійної діяльності, звуження кола спілкування, наближення фізичної слабкості – усе це викликає комплекс психологічних, ціннісних, мотиваційних змін, що, зрештою, приводять до виникнення нового життєвого ритму. Для більшості людей похилого віку вихід на пенсію пов'язаний із багатьма негативними моментами: звужується або припиняється сфера трудової діяльності, помирають близькі люди й друзі, дорослі діти й онуки часто живуть окремо. Все більше й більше загострюється проблема самотності, віддалення від суспільства. Соціальна незахищеність, психічний дискомфорт, мізерні пенсії – лише невеликий комплекс соціально-економічних проблем, що характеризують життя людей цієї вікової групи. Багато дослідників (Л. Анциферова, С. де Бовуар, Г. Москалець, Т. Немчин, Н. Паніна, Л. Торнстон) звернули увагу на те, що одна з найглибших психосоціальних криз особистості пов'язана з виходом на пенсію, тобто із втратою роботи. Адже у сучасному суспільстві трудова діяльність виконує низку функцій. Вона не лише забезпечує людині засоби існування, дає певний статус, але й реалізує соціальну активність індивіда.

Досить суперечливим є сьогодні соціальний статус літньої людини. З одного боку, як і раніше в суспільній свідомості багатьох, цей вік постає як період хвороб, соціальної незахищеності, психологічного дискомфорту, з іншого боку – такі стереотипи людей похилого віку далеко неадекватно відбивають реальність і не відповідають тим соціальним і психологічним змінам, що відбулися і відбуваються в цій групі населення. Серед них є чимала частка людей із відносно гарним здоров'ям. Накопичений життєвий досвід,

професійна майстерність, ріст інтелектуальних і культурних компонентів підсилюють у цьому віці потребу в передачі знань, високому соціальному статусі, у повазі з боку оточуючих. Багато хто продовжує працювати, займатися громадською роботою, цікаво проводить дозвілля і тим самим відхиляє думку про пенсійний вік, як про занепад життя, його останнього завершального етапу. Ці проблеми ставлять перед суспільством завдання пошуку механізмів інтеграції людей похилого віку в сучасному суспільстві, їхньої адаптації до нового соціального статусу, нових умов соціально-економічного і громадського життя.

Літні люди – одна з найбільших груп клієнтів, з якою працює соціальний працівник. Їх кількість з часом все збільшується, як по відношенню до інших груп клієнтів, так і в абсолютній кількості. Старість стає тривалим і значущим етапом індивідуального розвитку, оскільки у всьому світі збільшується тривалість життя людей. Якість життя людей похилого віку багато в чому визначається тим, як вони проводять вільний час, які можливості для цього створює суспільство. Активно займаючись суспільною діяльністю, літні люди роблять своє життя повноціннішим.

У сучасній науці і практиці соціальної роботи йде активний пошук шляхів розвитку соціальної активності людей похилого віку, для чого аналізується і вивчається зарубіжний досвід і можливості його використання для вирішення проблем старіючого населення в конкретних країнах.

Аналіз праць видатних фахівців в галузі геронтології, геріатрії, соціології, психології – М. Александрової, І. Давидовського, О. Краснової, Г. Мель, О. Новицького, В. Шапіро та ін. – показує, що вони ґрунтуються на ідеях активності людей похилого віку в різних сферах життєдіяльності. Це допомагає представникам данної вікової групи протистояти негативним психовіковим змінам, відчувати повноту життя.

Проблеми політичної та соціальної активності аналізуються в роботах М. Єлутіної, Л. Кас'янової, Н. Паніної, М. Пижова, Є. Холостової, В. Шапіро, Н. Щукіної.

Так, у роботі М. Пижова досліджуються ключові теоретичні й прикладні питання суспільно-політичної діяльності пенсіонерів за віком. Автор досліджує мотиви участі пенсіонерів у суспільній діяльності, а також приділяє увагу впливу соціальної сфери на активність людей похилого віку.

В. Шапіро одним з перших у вітчизняній науці встановив вплив соціально-демографічних характеристик на факт участі пенсіонерів у суспільній роботі, на ставлення до неї.

Є. Холостова дає визначення основних видів активності людей похилого віку й виокремлює стимули для їхньої активності, а також труднощі, які мають люди похилого віку у виявленні соціальної активності в сучасних умовах життя.

У низці робіт, присвячених соціальній активності людей похилого віку, специфіці соціальної роботи з ними, люди похилого віку розглядаються не лише в якості об'єкта дослідження, але й у якості суб'єкта, тобто здійснюють технології «взаємодопомоги» (Н. Щукіна, Р. Яцемирська).

Р. Вебер розглядає проблеми організації колективних форм проведення дозвілля, роботи клубів для пенсіонерів. У якості позитивного досвіду вона пропонує створення клубів для людей похилого віку із залученням школярів.

У той же час, незважаючи на порівняно велику кількість опублікованих праць у цілому щодо роботи з людьми похилого віку, проблема підвищення їхньої соціальної активності залишається порівняно маловивченою. Практично відсутні спеціальні дослідження із заявленої тематики.

Все вищевикладене зумовило вибір теми нашого дослідження «Організація творчої діяльності людей похилого віку як засіб підтримки соціальної активності».

Об'єкт дослідження – соціальна активність людей похилого віку.

Предмет дослідження – форми та методи творчої діяльності людей похилого віку, що сприяють підвищенню їх соціальної активності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити форми та методи творчої діяльності людей похилого віку, що

сприяють підвищенню їх соціальної активності.

Завдання:

1. Визначити сутність поняття «соціальна активність» на основі аналізу наукових досліджень.
2. Проаналізувати особливості прояву соціальної активності людей похилого віку.
3. Визначити потенціал творчої діяльності щодо розвитку соціальної активності людей похилого віку.
4. Розробити, впровадити та перевірити ефективність програми підвищення соціальної активності людей похилого віку із використанням форм та методів творчої діяльності.

Для реалізації завдань дослідження використовувався комплекс **методів:**

- **теоретичні:** аналіз, синтез, систематизація, конкретизація та узагальнення – для вивчення теоретичних основ досліджуваної проблеми, визначення понятійного апарату дослідження, сутності поняття «соціальна активність», психолого-педагогічних основ підвищення соціальної активності людей похилого віку;

- **емпіричні:** тестування, анкетування, бесіда, вивчення продуктів діяльності досліджуваних – для визначення рівня соціальної активності людей похилого віку, розробки програми підвищення їх соціальної активності та надання рекомендацій щодо розвитку соціальної активності людей похилого віку шляхом залучення їх до творчої діяльності; статистична обробка отриманих результатів з метою якісного і кількісного аналізу результатів дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає у виявленні особливостей особистісного розвитку людей похилого віку та визначенні рівні їх соціальної активності у відділенні денного перебування Запорізького міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг).

Відділення денного перебування Запорізького міського територіального

центру соціального обслуговування розглядається нами як феномен соціально-педагогічної діяльності, що найбільш ефективно забезпечує за допомогою творчої діяльності збереження й сталий розвиток різноманітного потенціалу людей похилого віку, що включає пізнавальні процеси, естетичне відношення особистості до дійсності з урахуванням соціально-вікових і індивідуально-психологічних особливостей клієнтів.

Розширено соціально-педагогічне знання про можливості творчої діяльності як засіб виявлення й розвитку внутрішнього потенціалу людини похилого віку, формування в її свідомості нових цілей і мотивів майбутньої життєдіяльності, закріпити уявлення про похилий вік як про значний період життя, що має соціальну й особистісну значимість, а також період максимальної самореалізації людини як суб'єкта власної активності.

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми підвищення соціальної активності людей похилого віку із використанням форм та методів творчої діяльності, яка може бути використана в практиці роботи закладів соціального обслуговування людей похилого віку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1. Соціальна активність особистості як предмет наукового дослідження

Соціальна активність особистості розглядається як один з найважливіших чинників соціального розвитку, під час якого людина повинна усвідомити себе в суспільстві і як особистість, і як частина цього суспільства. Це сприяє засвоєнню соціальних норм і цінностей, на основі яких формуються соціальні якості особистості.

Соціальна активність відображає ступінь реалізації та розвитку соціальних можливостей людини (здібностей, знань, навичок, прагнень, мети, завдань). На рівні особистості соціальна активність розглядається як здатність до свідомого виявлення й закріплення свого місця в системі суспільних відносин, до самореалізації.

В науковій літературі досі не вироблено єдиного підходу в розумінні феномену поняття «соціальна активність» і «соціально активна особистість». Цей феномен вивчається протягом століть філософами, психологами, соціологами, педагогами, теологами.

Термін «активність» широко використовується в різних сферах науки як самостійно, так і в якості додаткового в різних комбінаціях. Причому в деяких випадках це стало настільки звичним, що сформувалися самостійні поняття. Наприклад, такі як активна людина, активна життєва позиція, активне навчання, активіст. Поняття активності набуло такого широкого значення, що при більш уважному ставленні його використання вимагає уточнень. Український тлумачний словник дає загальноживане визначення «активного» як діяльного, енергійного, такого, що розвивається. У літературі й повсякденній

мові поняття «активність» часто вживається як синонім поняття «діяльність». У фізіологічному значенні поняття «активність» традиційно розглядається як загальна характеристика живих істот, їх власна динаміка. Як джерело перетворення або підтримки ними життєво значущих зв'язків з навколишнім світом. Як властивість живих організмів реагувати на зовнішні подразники. Активність при цьому співвідноситься з діяльністю та проявляється як її динамічна умова, як властивість її власного руху. У живих істот активність змінюється відповідно до еволюційних процесів розвитку. Активність людини набуває особливого значення як найважливіша якість особистості, як здатність змінювати навколишню дійсність відповідно до власних потреб, поглядів, цілей.

Т. Дуткевич вважає активність людини – здатністю робити суспільно значущі перетворення в світі, на основі попереднього досвіду, яка виявляється в творчості, активній життєвій позиції, відстоюванні своїх поглядів, відповідальності за свої вчинки, в самовдосконаленні.

Джерелом активності особистості в різних напрямках психології вважають:

- вроджені інстинкти, спільні із тваринними предками (фрейдизм);
- соціальні потреби, які є вродженими, але наявні лише у людини – такі, як почуття неспокою (К. Хорні), соціальне почуття (А. Адлер), потреба у ніжності (Г. Саллівен) (неофрейдизм) [30].

На думку С. Гончаренко, активність особистості це свідомо соціальна діяльність, яка цілеспрямовано та планомірно направлена на перетворення самого себе та навколишнього середовища. Проявляється активність особистості у вольових актах, у спілкуванні, а також у творчості [22, 21].

З соціально-педагогічної точки зору, як явище, людина у процесі активної предметної діяльності, спілкуванні та у суспільному розвитку залучається до системи соціальних відносин, стає продуктом цієї системи, приймає участь у її розвитку, відчуває себе членом соціуму. Формується активність особистості під впливом навколишньої дійсності й виховання [81].

Характеристика активності як стану особистості це риса, що базується на потребах і інтересах особистості й виражається у внутрішньої готовності до дії, а також як ставлення особистості – це енергійна самодіяльність, спрямована на перетворення різноманітних аспектів діяльності та самих себе [13].

Рушійною силою розвитку активності особистості є задоволення її потреб: у матеріальній і духовній сферах, у суспільно значущих актах, спілкуванні та самовираженні у творчій діяльності.

У науковій літературі існують різні визначення поняття «соціальна активність».

У роботах Л. Божович, А. Брушлинського, К. Абульханової, Д. Ельконіна, М. Андрєєвої, О. Петровського, Д. Фельдштейна й ін. соціальна активність визначається як ступінь прояву можливостей і здатностей людини як члена соціуму, стійке активне відношення особистості до окремих спільнот або суспільства в цілому й відбиває перетворення особистості з об'єкта на суб'єкт суспільних відносин.

За визначенням В. Смірнова, соціальна активність є мірою, що виражає характер і масштаби проведених у ході та внаслідок цієї діяльності змін середовища й самої особистості.

Під соціальною активністю В. Тітов розуміє ступінь реалізації потенційних можливостей, сутнісних сил і здібностей особистості в суспільно корисній діяльності, що знаходить своє вираження у конкретних результатах перетворення соціально-природного середовища. В. Мордкович відзначає, що змістова сторона даного поняття полягає в тому, що соціальна активність є істотною соціальною якістю людини, її «діяльною сутністю». Об'єктивуючись, проявляючись як самостійна (вільна, свідома, зацікавлена) діяльність людини, соціальна активність набуває статусу явища соціальної дійсності.

Є. Ануфрієв соціальну активність визначає як ступінь участі особистості в соціальній творчості. На думку В. Гезікова соціальна активність повинна означати не діяльність взагалі, а її якісну визначеність – діяльність, спрямовану на перетворення дійсності, самої особистості відповідно до суспільних ідеалів

та індивідуальних потреб. Соціальна активність, за визначенням О. Шогенова, є ступенем соціальної діяльності, а її метою є реалізація інтересів суспільства, особистості як члена даної соціальної спільноти. О. Киричук розглядає соціальну активність як процес функціонування соціальної позиції індивіда в конкретній соціальній ситуації, ступінь дієздатності та включеності його в соціальну взаємодію.

Л. Орбан-Лембрик розуміє соціальну активність як глибинні, різнобічні зв'язки особистості із соціумом, рівень реалізації особистості як суб'єкта суспільних відносин. Отже, рівень соціальної активності визначає ступінь реалізації особистості в соціумі.

На думку Є. Якуба [100, 6], соціальна активність виражає рівень реалізації функціональних особливостей соціальної спільноти, рівень загальної соціальності особистості, її внутрішні потреби, рівень прийняття цінностей суспільства. Вона являє собою єдність соціально-загального, особливого й індивідуального в особистості, єдність об'єктивного і суб'єктивного. Соціальна активність є приватна й найвища форма активності.

В. Овчинников відзначає, що в основі соціальної активності знаходяться потреби особистості, а всі інші категорії, що розкривають зміст і механізми її формування (інтереси, цілі, установки, орієнтації, стимули, мотиви тощо), так чи інакше, виходять із потреб і виражають їх [57, 39].

Соціальна активність тісно взаємопов'язана з такими поняттями, як діяльність, ініціативність, спілкування, соціальна адаптація, соціалізація тощо. Тому це поняття варто проаналізувати у філософському, психологічному, соціологічно-педагогічному аспектах.

З філософського погляду (Л. Буєва, А. Брушлінський, Л. Мітрохін) соціальну активність трактують, як особливий стан діяльності, що характеризується позитивно вираженою стороною, як специфічну форму взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем [24, 175].

Психологічний підхід соціальну активність розглядає як «входження людини у світ інших людей з певною метою». Цей підхід дає можливість

вважати проявом соціальної активності особистості звичайну розмову телефоном, виступ або виступ на мітингу, пасивну участь у демонстрації, створення об'єднань, будь-який рух у суспільстві, який має наявну систему певних простих чи складних дій, тобто соціальна активність це уся система соціальної взаємодії особистості і з окремими громадянами, і з цілими спільнотами, соціальними інститутами чи суспільством загалом [38, 425].

Соціологи соціальну активність вважають суб'єктом, що виражає та захищає інтереси спільноти як власні з особливими характеристиками самосвідомості особистості, яка найвищу цінність убачає в житті задля суспільних інтересів, життя у вирі соціальних подій, життя, об'єктивно включене в рух і розвиток суспільних організмів та суспільних процесів.

Згідно із цим поглядом соціальна активність – це активність, що реалізовується в різних формах найтипівішої сфери прояву – соціально-політична, трудова, економічна, культурно-дозвільна життєдіяльність людини.

Соціальна активність особистості на всіх стадіях онтогенезу сприяє повнішому опануванню форм і норм людської поведінки, засвоєнню широкого спектру соціальних ролей, кращій самоідентифікації та самоактуалізації [1].

У педагогіці, в працях В. Бехтерева поняття соціальної активності особистості розглядається як явище, як стан особистості, як ставлення особистості до дійсності.

Соціальна активність виступає одним із джерел духовного розвитку людини. Особистість у системі соціально-педагогічних відносин є не тільки об'єктом, а і суб'єктом, активним учасником процесу самовдосконалення. Включення особистості в самостійну творчу діяльність – найважливіша умова динамічного і цілеспрямованого позитивного її перетворення.

Отже, соціальну активність визначають як соціальну якість особистості, яка виявляється у активному ставленні особистості не тільки в задоволенні в своїх потреб, а і у вирішенні потреб суспільства.

Також соціальна активність розглядається як форма людської діяльності, тобто сукупність форм людської діяльності, яка орієнтована на розв'язання

завдань перед суспільством, класом, соціальною групою, де суб'єктом соціальної активності виступає особистість, колектив, соціальна група, шар, клас, суспільство в цілому [81].

Б. Новіков розкриває своє розуміння соціальної активності як внутрішню потребу особистості та прийняття цінностей суспільства [56. 6].

В. Корієв також вважає, що соціальна активність особистості з одного боку нероздільна із соціумом, з іншого – процес формування та перетворення особистості, її самоідентичності [37].

А. Кратко розглядає існуючою основою соціальної активності особистості такі спонукальні сили, як суб'єктивні потреби та цінності. Вона залежить від самої особистості та може бути направлена: або на служіння близьким (альтероцентрична), або на служіння потребам суспільства, громади (соціоцентрична) [42].

Найбільш загальна характеристика особистості – соціальна активність, згідно С. Грабовської та С. Чолій, реалізується у соціальній поведінці та у соціальній діяльності, як усвідомлено, так і імпульсивно. Дослідники визначають взаємодію із членами колективу й соціальним середовищем при виконанні соціально значущої діяльності як його самоорганізацію, мотиваційно-ціннісну орієнтацію, його соціально спрямовану діяльність та поведінку [24].

Як зазначає Ю. Воробйов, соціальна активність особистості, не може бути розкрита інакше ніж через діяльність. Вчений вважає, що соціальна активність особистості висловлює «Не будь-яку, а певну діяльність: по-перше, обумовлену внутрішніми причинами, по-друге, спрямовану не лише на збереження системи, а й на її подальший розвиток, по-третє, творчу; по-четвертих, ту, яка носить строго виборчий характер і включає оціночний момент» [20].

Сутність соціальної активності, як вважає П. Рудик, полягає у здатності людини до самостійних вольових проявів, що виражаються в самостійній постановці мети, в самостійній організації самої дії, спрямованої на досягнення

цієї мети.

Є. Біленький звертає увагу на те, що соціальна активність відображає «рівень спрямованості здібностей, знань, навичок, концентрації вольових, творчих зусиль на реалізацію невідкладних потреб, інтересів, мети, ідеалів завдяки освоєнню, збереженню, руйнуванню існуючих або створенню нових умов, життєве важливих зв'язків із природним і соціальним середовищем, формуванню особистих соціальних якостей».

Соціальна активність характеризується не тільки усвідомленням та прийняттям інтересів суспільства і певних спільнот, а й готовністю та вмінням реалізовувати ці інтереси, активною діяльністю суб'єкта.

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що соціальну активність необхідно розглядати як інтегровану особистісну якість, яка містить у собі два аспекти: соціальний аспект – накопичення соціальних знань, соціальних умінь, досвіду соціально значущої діяльності; особистісний аспект – відбивається у потребах, інтересах, спрямованості (мотивах), емоційно-ціннісних переживаннях, рефлексії, у відповідальному, позитивному відношенні до соціальної дійсності. Особистість реалізує свою соціальність через активність, спрямовану в різні сфери суспільно значущої діяльності, у процесі якої відбувається її становлення.

Важливими ознаками соціальної активності особистості є сильне, стале прагнення впливати на соціальні процеси, дієва участь у суспільних справах, прагнення змінити, перетворити або, навпаки, зберегти, зміцнити існуючий соціальний лад, його форми та елементи [80].

О. Безпалько вважає соціальну активність динамічним утворенням, суб'єктом, носієм якої є людина, яка через систему зв'язків із навколишнім середовищем у процесі пізнання, діяльності та спілкування здійснює її розвиток. Соціальна активність, на думку О. Безпалько, виявляється в здатності свідомого пристосування особистості до зовнішнього середовища, а також цілеспрямованої своєї зміни [11, 139].

Активна особистість передусім є суб'єктом власної життєдіяльності, яка

різнобічно взаємодіє із зовнішнім, соціальним середовищем, приміряючи на себе конкретні соціальні ролі. Саме в цьому виявляється соціальна активність особистості – глибинні, різнобічні зв'язки особистості із соціумом, рівень реалізації особистості як суб'єкта суспільних відносин.

Соціальна активність є свідченням цілісності особистості, готовності до соціальної взаємодії та виявляється у формі усвідомлення сенсу життя, здорового суперництва, примноження своїх достоїнств тощо [58, 487].

Визначальними показниками соціальної активності є виявлення ініціативи, самостійність, незалежність, повага до відмінностей, емпатія, рефлексія, комунікабельність, критичність, громадянськість, патріотизм, які характеризують такі важливі ознаки, як сильне та стале прагнення особистості впливати на соціальні процеси й дієву участь у суспільних справах, в одних випадках намагання змінити та перетворити, в інших навпаки, зберегти, зміцнити існуючий, соціальний лад, його форми та елементи.

Але, не зважаючи на присутність альтруїстичних ознак, погоджуємось із думкою, що не менш важливий і цілком реальний мотив соціальної активності є бажання отримати певну користь для себе [38, 219].

Людина як особистість має безліч вимірів. Вона є одночасно агентом соціальної дії та суб'єктом інновацій, індивідуальним суб'єктом і представником соціальних структур та інститутів.

Це бажання може виявлятися в прагненні здобути певні знання чи досвід, знайти нових друзів, отримати переваги під час працевлаштування або ж конкретну матеріальну винагороду за затрачені зусилля.

Отже, бажання досягти мети спонукає до вибору способів поведінки, координації зусиль, саморегуляції.

Таким чином, активна особистість, передусім, є суб'єктом власної життєдіяльності, яка різнобічно взаємодіє із зовнішнім (соціальним) середовищем, перебираючи на себе конкретні соціальні ролі. Людина постійно перебуває у незупинному процесі розвитку разом із соціумом, оскільки вона є невідмінною частиною суспільства, яке постійно вдосконалюється, інакше

залишитися позаду наукового прогресу.

Також соціальна активність особистості – це особистісна якість людини, яка проявляється у вияві ініціативи і відповідальності, самостійності і незалежності.

Від рівня соціальної активності громадян залежить і розвиток суспільства, тому потрібно вдаватися до нових, відповідних сучасним умовам, форм, узагальнивши при цьому вже наявний досвід.

Таким чином, проаналізувавши наведені вище визначення, можна виділити ряд суттєвих характеристик соціальної активності людини:

- 1) активність є якістю особистості як суб'єкта діяльності;
- 2) соціальна активність виражає спрямованість особистості на інших людей чи суспільство в цілому;
- 3) в основі соціальної активності лежить соціальна взаємодія;
- 4) за допомогою соціуму людина прагне реалізувати певні цілі, задовольнити інтереси чи потреби;
- 5) соціальна активність виражається в певних діях (простих або складних), скерованих на досягнення бажаних для суб'єкта цілей, що можуть бути просоціальними або антисоціальними.

Соціальна активність реалізується у вигляді соціально-корисних дій під впливом мотивів, стимулів і механізмів, якими є суспільно-значущі потреби.

Виокремлюють такі види соціальної активності особистості:

- 1) у сфері суспільно-політичних стосунків – це зацікавленість у підвищенні рівня своєї політичної й правової культури; участь у роботі державних, політичних і громадських організацій;
- 2) у сфері культури, дозвілля й освіти – це рівень використання вільного часу, ставлення до свого здоров'я й відпочинку; підвищення свого духовного потенціалу; зацікавленість у самоосвіті; ставлення до виховання дітей та онуків;
- 3) у сфері соціально-економічних стосунків – це ступінь сумлінності й ефективності виконання трудових функцій; усвідомлення суспільної

значущості свого професійного трудового внеску.

Таким чином, аналіз теоретичних поглядів щодо поняття соціальна активність дає підстави трактувати соціальну активність як особистісну якість, яка через творчу та усвідомлену діяльність задовольняє власні та суспільні потреби, забезпечуючи розвиток суспільства й усвідомлення себе як особистості в ньому.

1.1. Особливості соціальної активності людей похилого віку

Демографічне старіння суспільства спонукає економічні, правові, соціальні, культурні інститути переглядати традиційні норми соціального забезпечення, соціального обслуговування громадян похилого віку, їх роль та місце в економічному та суспільному житті.

У філософській, геронтологічній, психологічній літературі немає чіткого визначення понять «похилий вік», «старий». «Якщо перші 25-30 років життя людини детально вивчені, розбиті на численні стадії та етапи, в межах яких виділено характерні для них проблеми і кризи, то такий самий відрізок пізнього життя виступає недиференційованим, розпливчастим, непізнаним» [8, 99].

Немає чіткої характеристики і у визначенні «людина похилого віку». Процес старіння у кожної людини відбувається індивідуально. А. Шварц визначає його як «ідіосинкратичний» (унікальна характеристика особистості). І. Кон звертає увагу на те, що вікові процеси проходять нерівномірно та гетерохронно. При цьому закон гетерохронності розвитку універсальний і діє як на міжособистісному, так і внутрішньоособистісному рівні.

Словник української мови дає таке визначення: «похилий – той, що починає старіти», «старість – період життя після зрілості, у якому відбувається послаблення організму», «старий – той, що досяг старості» [76]. Такі визначення наводять на думку, що підсвідомо ми маємо зафіксовану норму і приблизно знаємо, як повинна виглядати людина у похилому та старому віці.

Взагалі під старінням розуміють деструктивний процес, який відбувається в результаті зростаючої з віком ушкоджуючої дії зовнішніх та внутрішніх факторів і призводить до недостатності фізіологічних функцій організму, а старість – досягнення якоїсь межі цих змін [36, 216]. Причому, ці зміни відбуваються: на біологічному рівні, коли організм стає більш уразливий, збільшується ймовірність смерті; на соціальному рівні – людина виходить на пенсію, міняється соціальний статус, соціальні ролі; на психологічному рівні, коли людина усвідомлює зміни, які відбуваються та пристосовується до них. Як вважає С. де Бовуар, перш за все старість – це біологічний феномен, який супроводжується серйозними психічними змінами. Деякі дослідники (Л. Анциферова, Л. Рудкевич, Л. Торнстон, А. Шварц) розглядають старість як сукупність втрат та збитків – економічних, соціальних, індивідуальних, які можуть означати втрату автономії у цей період життя. З іншого боку, це свого роду кульмінаційний момент акумуляції досвіду та знань, інтелекту та особистісного потенціалу літніх людей.

Аналіз досліджень в галузі психофізіології надає можливість отримати загальну картину психічних змін, які відбуваються в похилому віці. Серед загальних ознак старіння найбільш поширеною властивістю є «уповільнення», яке охоплює як більшість сенсорних функцій (зір, слух, смак, дотик), так й більш складних функцій психомоторики. У старих людей знижується здатність до запам'ятовування та переробки інформації, інтелектуальні здібності, увага, утруднюється процес прийняття рішень, відбувається низка особистісних змін, у тому числі погіршується здатність до навчання, спілкування з оточуючими, втрачається заповзятливість, мовленнєва активність, часто спостерігається збіднення словникового запасу, розвивається байдужість, відзначається зростання спогадів, безпам'ятність, збіднення асоціацій, слабшає гострота емоцій та суджень, з'являються розлади усіх видів чутливості, знижується працездатність. Проте, як зазначає більшість дослідників, психічне старіння (у випадках відсутності патологій) не несе з собою будь-яких змін соціально значущих характеристик [101].

Більш того, при нормальному старінні зниження одних видів психічної активності компенсується посиленням інших, а мобілізація уваги, спостережливості (життєвого досвіду) компенсує у старих людей не тільки зниження психічних функцій, а й навіть слуху.

Тільки біологічний підхід до старіння людини характеризує ставлення до людини як до пасивного об'єкту експериментального та терапевтичного впливу. Як зазначають О. Богомолець, І. Мечников, О. Нагорний та інші дослідники в галузі медичної та соціальної геронтології, старіння організму відбувається не лише за медико-біологічних причин, підкоряючись генетичній програмі і лише фізіологічним та психологічним віковим змінам в організмі людини як біологічної істоти, але й в значній мірі обумовлено соціальними причинами, тобто залежить від умов існування та життєдіяльності людини, від якості та способу життя, рівня цивілізованості суспільства, доступності соціальних благ та послуг тощо. Б. Ананьєв вказував на необхідність комплексного підходу до процесу старіння, виділяючи в ньому біологічні, психологічні та соціальні складові і встановлення між ними взаємозв'язку. Біосоціальна сутність людини дає підстави розглядати особистісно-психологічні зміни пізнього віку як сукупність взаємовпливу біологічного і соціального в їх генезисі. Таким чином, старіння включає в себе спільний вплив і спільну обумовленість біологічних, психологічних і соціальних факторів, пов'язаних з індивідуальним існуванням особистості ті її віковою мінливістю, з віковим спадом і одночасно із збагаченням психічних можливостей, з рівнем соціальної активності, що впливають на процес старіння тощо.

Отже, проблема старіння – це проблема гармонійного функціонування біологічної системи, яка не можлива без відповідного соціально-психологічного відстеження і відповідної адаптації людини в оточуючому їй соціальному просторі.

Геронтологи вважають, що необхідно знайти та розробити шляхи для подолання та нейтралізації дисгармонії, яка виникає між біологічною та соціальною сторонами людської природи, між бажаннями та можливостями

старої людини служити суспільним інтересам та приймати участь у житті своїх рідних [36].

Для багатьох людей вихід на пенсію є однією з найзначніших змін статусу, які відбуваються в старшому віці. Соціологи визначають зміну статусу як зміну ролі та положення індивідууму. У масовій свідомості роль пенсіонера, вдовця, просто похилої людини – дуже невиразна і у суспільстві відсутні відповідні рольові очікування. Коли людина старіє, суспільство та сім'я як суспільна одиниця не ставить до неї ніяких вимог, нехтує нею, позбавляє тим самим певної ролі, змінює статус [3].

Рольова невизначеність деморалізує літніх людей. Вона позбавляє їх соціальної ідентичності і часто має негативний вплив на їх психологічну стабільність. Адже повсякденне звичайне життя похилих не є виконанням будь-якої ролі. Крім цього, деструктуровані ситуації пізнього життя викликають депресії та занепокоєння (хвилювання), тому що старі люди відчувають вакуум соціальних очікувань та нестачу норм для них. Цілком справедливо І. Розоу, а також М. Александрова називають похилий вік такою стадією у життєвому циклі, де відбуваються систематичні соціальні втрати і відсутні надбання.

«Головні життєві завдання виконані, відповідальність зменшується, залежність збільшується. Ці втрати пов'язані із хворобами та фізичним нездужанням. Ці втрати та їх корелянти залежності, ізоляції і деморалізації прогресивно збільшуються у пізньому житті» [104]. Вони досить чітко показують похилій людині зниження участі у соціальному житті та збільшення її маргінальності.

Виходячи на пенсію людина втрачає одну з головних ролей – перестає бути виробником матеріальних цінностей, «здобувачем» у сім'ї.

У сучасному суспільстві трудова діяльність виконує цілий ряд функцій. Вона не тільки забезпечує людині засоби для існування, надає відповідний статус, але й реалізує соціальну активність індивіда. На рівні особистості вона розглядається як здатність до свідомого виявлення та установлення свого місця в системі суспільних стосунків і самореалізації. Соціальна активність є мірою

соціальної діяльності, мета якої – реалізація інтересів суспільства, особистості як члена даної соціальної спільноти. Для будь-якої людини трудова діяльність є підґрунтям її повноцінності, цікавого життя, творчої діяльності. Тому необхідна робота і людям похилого віку, у яких коло особистих інтересів значно обмежується та звужується [2]. Багато дослідників (Л. Анциферова, С. де Бовуар, Н. Паніна, Л. Торнстон) звернули увагу на те, що одна з найбільш глибоких психосоціальних криз особистості пов'язана з виходом на пенсію, тобто із втратою роботи. Інші (К. Віктор, О. Тібілова) вважають, що сам по собі вихід на пенсію не є причиною кризи і має негативне значення лише при певних рисах особистості, психологічній невідповідності і неприйнятті (невизнанні) положення пенсіонера. Проте частіше дослідники приходять до висновку, що виходячи на пенсію, похила людина частково або повністю вилучається із соціального життя і не знає, чим себе зайняти. Іноді найбільш розповсюдженою реакцією на пенсію є депресія, соматичні захворювання або іпохондричні думки [39].

Робота забезпечує людину структурою для планування своїх повсякденних справ; вона визначає коло людей, з якими регулярно зустрічаються; також визначає ролі та функції людини і робить внесок у формування його ідентичності. Цими факторами визначаються деякі причини, за якими вихід на пенсію може вимагати значної перебудови особистості та способу життя. Зазвичай, якщо вихід на пенсію пов'язаний з різкими змінами в житті людини або якщо її ідентичність тісно пов'язана з професійною роллю, зміни переносяться тяжко.

Конкретні варіанти виходу на пенсію та пристосування до нового життя визначаються впливом багатьох факторів: фізичного здоров'я, економічного стану, ставлення оточуючих, потреби в задоволенні від роботи. Обставини виходу на пенсію часто відмінні у чоловіків і жінок [95].

З виходом на пенсію збільшується обсяг вільного часу, який може позитивно вплинути на протікання пізніх років життя, бо від способу проведення дозвілля в певній мірі залежить відчуття задоволення старої

людини своїм життям [2]. Збільшення вільного часу дає підставу членам сім'ї очікувати, що літня людина стане більше уваги приділяти домашнім господарсько-побутовим функціям, але літні люди не тільки не орієнтовані на домашнє господарство і приділяють йому мало часу, але й дають цьому низьку оцінку [59]. Скоріше за все, домашня робота не розглядається як суспільно-корисна і крім того, літня людина відчуває себе відірваною від колективу [47]. Спільна діяльність, яка має суспільну значимість, відновлює автономію та незалежність похилої людини, компенсує їй зменшення особистісного соціального потенціалу [18], тому у періоди, попередні глибокій старості, похилі люди прагнуть активного соціального життя. Вони бажають і можуть бути корисними суспільству [8]. Старі люди мають досвід, знання, проте їм бракує сил, здоров'я, адаптаційних здібностей та інноваційних прагнень [14]. Крім того, старі люди консервативні, догматичні у випадку, якщо вони не зайняті трудовою діяльністю, особливо пов'язаною з творчістю [71].

Суттєвою для похилої людини є різка зміна структури її психологічного часу. Як Зазначає Л. Анциферова, у хронотопі особистості різко зменшується частка майбутнього часу, який розширював її життєвий простір, запобігав могутній владі минулого заволодіти когнітивно-емоційною сферою індивіда. Протягом майже всього свого індивідуального шляху людина звикла жити планами, близькими та віддаленими цілями, проектами та задумами – різними формами майбутнього [8, 101]. Між іншим для багатьох людей похилого віку вихід на пенсію – це втрата майбутнього і життєвий світ уявляється невизначеним та незмістовним.

Л. Бороздіна та І. Спірідонова у дослідженнях часової трансперспективи особистості наводять такі експериментальні дані: до 50 років люди вважають, що вони прогресують у своєму розвитку, у 60 років – минуле, дійсне і майбутнє оцінюється рівнозначно, а у 70 років минуле здається кращим, ніж дійсність, а дійсність кращою, ніж майбутнє [16].

Респонденти старшого віку схильні розташовувати «кращий» вік у минулому, наприклад, пенсіонери вважають, що кращий вік – 40 років, тоді як

молоді люди – у теперішньому. Цей факт також зазначає І. Клименко: вихід на пенсію пов'язаний із втратою перспективи майбутнього та зверненням особистості до свого минулого. У цей час майбутнє не планується, сприймається песимістично, значимість даної часової перспективи для особистості різко знижується. Це період втрати продуктивної діяльності [35].

Можливе вдівство та дорослі діти, матеріально незалежні, позбавляють похилу людину іншої важливої ролі – бути головою сім'ї. Розглядаючи сучасну сім'ю у нашому суспільстві, М. Александрова [3] вказує на те, що старі – голови сімейств не мають колишньої ролі, що молоде покоління не потребує підтримки з боку старих, а старі зовсім відходять від сім'ї, не виконуючи ролі дідусів та бабусь.

Більшість людей похилого віку має складні, різноманітні стосунки з сім'єю, друзями та сусідами. Між тим ідеал існування старих людей – це тісний соціальний зв'язок при досить високому рівні незалежності, тобто раціональне поєднання сімейної турботи та особистісної автономії.

Деякі автори, розглядаючи сімейні та дружні зв'язки похилих людей, звертають увагу на частоту контактів, тобто на кількісну сторону. На думку Р. Айзенберга та Дж. Триза [101] про якість зв'язків та про рівень згуртованості говорять такі показники: «близькість», згода, настрої між партнерами по спілкуванню.

У процесі пристосування до втрат у пізньому періоді життя друзі виконують роль «буфера» проти травм, які супроводжують цей період [103]. Дружні стосунки та контакти з сусідами продовжують відігравати важливу роль, але їх форма змінюється, вони стають менш частими та інтенсивними. К. Віктор [18] наводить дані опитувань, проведених у Великобританії. Вони свідчать про те, що особливе задоволення похилі люди мають від відвідувань клубів (спортивних, церковних, масонських та ін.). Така форма спілкування, що ґрунтується на спільній діяльності та близьких інтересах, відновлює автономію та незалежність похилої людини, компенсує їй зменшення особистісного потенціалу та самотність.

Отже, старіння – це складний багатогранний процес, який складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

1) біологічне старіння – характеризується змінами організму на фізіологічному рівні, коли функціонування організму уповільнюються, а з часом переходить у стадію регресу;

2) психологічне старіння – характеризує уявлення індивіда про процес свого старіння, специфічне відчуття старості, яке має як об'єктивні ознаки, так і суб'єктивні прояви;

3) соціальне старіння – пов'язане із змінами поведінки та виконанням соціальних ролей людьми похилого віку.

Усі ці зміни обумовлюють складність пристосування старої людини до соціуму і соціуму до старої людини, що виявляється інколи у негативному ставленні до старих людей у суспільстві, зміні сімейного статусу, зниженні економічного статусу, проблемі надлишкового дозвілля тощо. Ці та інші фактори приводять до того, що старі люди переймаються почуттям власної незатребуваності, непотрібності, занедбаності, що суттєво погіршує їх соціальне самопочуття.

Таким чином, зусилля суспільства повинні бути спрямовані на те, щоб надати людям похилого віку додаткові можливості і створити умови для їх повноцінної участі у житті суспільства.

Узагальнення даних про соціально-психологічні особливості людей похилого віку дозволяє зробити висновок, що у будь-якій сфері людської діяльності важливе значення мають не лише мета, установки, ціннісні орієнтації, але й психовікові особливості особистості, тому що фізичне і психічне в людині завжди перебувають у взаємозв'язку. Симптоми старості, що наближається, проявляються в різних людей у різний час через фізичне ослаблення організму й через психічне ослаблення інтересів. Доведено взаємозв'язок цих процесів, що виражається в психофізичному ослабленні активності людини, при цьому зниження психічної діяльності випереджувально впливає на організм людини. Деякі вчені навіть стверджують, що психічне

вмирання прискорює фізичне і, таким чином, люди, яким вдається довго зберігати психічну активність, що накладає, у свою чергу, відбиток на фізичну активність, продовжують свою молодість у роки ранньої старості та віддаляють немічну, глибоку старість. Наприклад, у того, хто пасивний, веде малорухливий спосіб життя, руйнування організму й виснаження фізичних та інтелектуальних сил настає значно раніше, ніж у того, хто займає активну життєву позицію, багато рухається, схильний до громадської діяльності, допомагає родині, дітям, онукам.

Отже, для людей похилого віку важливим є збереження й підтримка їхньої потреби у соціальній активності. Ступінь соціальної активності людей похилого віку є не лише показником їхнього способу життя, а й дозволяє зробити висновок про їхні роль та місце у соціумі.

У похилому віці соціальна активність проявляється, насамперед, у чотирьох основних сферах життєдіяльності: трудовій, суспільній, сімейно-побутовій і соціокультурній. Показниками соціальної активності в літньому віці є, з одного боку, суспільна й соціокультурна діяльність: постійна зайнятість у даних сферах може бути викликана тільки внутрішньою мотивацією й свідчить про активну життєву позицію індивіда. Стосовно двох інших основних сфер життєдіяльності – трудової й сімейно-побутової – активність літніх людей визначається на підставі виявлення мотивів заняття даними видами діяльності й ставленням до них (емоційний компонент діяльності). Часто трудова зайнятість людини похилого віку викликана винятково необхідністю додаткового джерела засобів існування. Така діяльність є вимушеною, «відчуженою», пасивною. Сімейно-побутова діяльність також не може вважатися активною, якщо вона вимушена й не приносить позитивних емоцій (наприклад, коли літню людину в родині розглядають винятково як домогосподарку, незважаючи на її власну думку). Вимушена діяльність у літньому віці призводить до накопичення негативних емоцій і погіршення соціального самопочуття. У цьому випадку літня людина має потребу в пошуку інших форм прояву власної активності й корегуванні взаємин із оточуючими. Ці заходи спрямовані, в кінцевому

підсумку, на усунення негативного ставлення до власної діяльності. Соціальний працівник, оцінюючи стан літньої людини, повинен враховувати характер і ступінь її соціальної активності. Він покликаний спонукати літню людину до активності в доступних і бажаних формах.

Активність людей похилого віку Є. Холостова [93] пов'язує, по-перше, із виконанням корисної роботи; по-друге, із задоволенням різного роду інтересів. Ці два моменти поєднані один з одним і сприяють збереженню функцій тіла й духу, позитивній самооцінці, протидіють почуттю порожнечі, нікчемності життя і самотності, особливо якщо їх супроводжують ефективні оздоровчі заходи (відповідна дієта й гігієна), а також матеріальне забезпечення, що відповідає прожитковому мінімуму, тобто пенсія й інші надходження, які забезпечують задоволення основних потреб.

Стосовно виконуваної роботи виділяють наступні види активності, що сприяють здоров'ю, діяльності, задоволенню життям:

1. Професійна діяльність у скороченому обсязі й на посаді, що відповідає психофізичним можливостям людини. Для людей, які люблять свою роботу, це буде найбільш бажана форма активності, оскільки вона дає додатковий прибуток, зміцнює почуття своєї суспільної значимості, впорядковує все життя. Деякі відмінності від колишньої професії полягають у тому, що пенсіонер працює в суміжній галузі (наприклад, учитель – у ролі клубного працівника, вихователя в групі продовженого дня, бухгалтер – у ролі громадського контролера).

2. Робота для заробітку, виконувана не за своєю, а за «резервною» професією, додатково й заздалегідь освоєною, – більш легкою або більш престижною. Такий спосіб вирішення проблеми обирають зазвичай люди, які свою основну професійну роботу оцінювали як занадто важку, шкідливу для здоров'я або недостатньо престижну. Іноді пошук роботи за іншою професією обумовлений потребою змінити рід занять, наприклад: адміністративний працівник переходить на фізичну роботу, друкарка стає перукарем.

3. Активність на зразок «напіввідпочинку», тобто щось середнє між

роботою і відпочинком. Вона дозволяє займатися своєю улюбленою справою, одержуючи від цього певну матеріальну вигоду, а також задоволення в культурному, сімейному і соціальному відношенні. Найбільш розповсюдженими видами такої активності є побутові послуги і ремонт, жіноче рукоділля; а також присадибне господарство, вирощування домашніх тварин і птиці.

4. Соціальна активність, пов'язана з виконання громадських обов'язків, – громадського опікуна, судового опікуна, члена домового комітету, члена правління в якій-небудь громадській організації і т.ін. Це не дає, щоправда, матеріальної вигоди, але багато старих людей отримують моральне задоволення від виконання цих обов'язків. Дослідження показали виражений зв'язок між почуттям задоволення життям у цих людей і їхньою активністю в ролі громадського працівника, що для багатьох із них мало вагоме значення. Добровільно покладені на себе громадські обов'язки, крім усього іншого, компенсують колишню професійну діяльність.

5. Внутрісімейна активність у вигляді догляду за дітьми і хворими, а також домашня робота; її беруть на себе переважно жінки. І хоча найчастіше опікунські обов'язки жінок похилого віку перевищують їхні сили, вони виконують їх добровільно, із твердим переконанням, що це необхідно і це приносить їм моральне задоволення.

Види активності, пов'язані з більш глибокими інтересами і психофізичними потребами людини, належать до сфери відпочинку.

1. Книжки, журнали, газети, а також радіо- і телепередачі є на сьогодні найдоступнішими засобами для задоволення інтересів, розвитку уяви й фантазії, самоосвіти – за умови, що стара людина вже має стійку звичку, інтерес і любов до читання, а також здатна уміло обирати теле- і радіопрोगрами. Вплив засобів масової інформації на особистість буває різним: він або зміцнює її, або ослаблює. Таким чином, умілий вибір відповідного читання або програми має велике значення для психофізичного стану старої людини.

2. Лекції у будинках культури, клубах, музеях, товариствах привертають

все більшу увагу людей похилого віку. Буває, що саме вони становлять переважну більшість слухачів. На лекціях люди похилого віку не тільки одержують знання, але й можливість встановити дружні контакти, зав'язати нові знайомства.

3. Заняття фізичною культурою все частіше є настійною потребою старих людей. Усе більше жінок і чоловіків похилого віку займаються гімнастикою й виконують комплекси фізичних вправ, спеціально для них розроблені. До товариств пропаганди фізичної культури у великих містах приходять люди похилого віку, що бажають систематично займатися відповідними для свого віку рухливими іграми (волейболом, крокетом, бадмінтоном тощо).

4. Клубна активність (художня, розумова, розважальна) зацікавлює в першу чергу тих старих людей, які раніше брали участь у подібних заходах. Міжлюдському зближенню, такому необхідному в старості, особливо самотнім старим людям, сприяють звичайні форми клубного життя: гра в шахи, доміно, карти, відвідування виставок, конкурсів, естрадних концертів.

Усі види активності у сфері діяльності й відпочинку, звичайно, визначаються потребами й інтересами конкретної особистості.

Проявами соціальної активності є: пізнавальна-трудова активність, суспільно-політична, навчально-просвітницька, комунікативна та самодіяльно-творча активності.

Пізнавальна активність спрямована на придбання певного набору знань, умінь і навичок, необхідного для досягнення особистістю поставлених цілей і реалізується, як в навчальному процесі, так і в самотійній діяльності. Джерелом пізнавальної активності є потреба в пізнанні, самореалізації, визнання в суспільстві, матеріальне благополуччя та ін.

Старі люди сприймають і зберігають менше інформації, повільніше заучують словесний матеріал, ніж молоді. Краще запам'ятовують лише важливу для них інформацію. Поліпшення показників швидкості заучування і довготривалості запам'ятовування можливе внаслідок використання способів опосередкованого запам'ятовування.

З віком погіршується механічне запам'ятовування. Послаблення довготривалої пам'яті переважно пов'язане з порушеннями процесу пошуку в ній інформації. На високому рівні функціонує у старості логічна пам'ять, оскільки вона пов'язана з мисленням.

Зайнятість людей похилого віку має обмежений характер, що пов'язано як з об'єктивними факторами, ознаками старіння і зниженням працездатності у літніх працівників, так і з упередженим ставленням до працівників у зрілому віці. [76, 50]

Примітною особливістю активності людей похилого віку є яскраво виражене прагнення до психологічного комфорту в спілкуванні, прагнення набутти певних навичок спілкування з людьми різного соціально-психологічного складу. Спілкування пенсіонерів в умовах активної діяльності задовольняє, перш за все, такі потреби:

- у емоційному контакті, співпереживанні;
- у інформації;
- у об'єднанні зусиль для сумісних дій.

Потреба в співпереживанні задовольняється, як правило, в малих, первинних групах (сім'я, група друзів). Потреба в інформації утворює другий тип спілкування. Спілкування в інформаційній групі організовується, як правило, навколо «ерудитів», осіб, що володіють певною інформацією, якої немає у інших і яка має цінність для цих інших. Спілкування заради сумісних узгоджених дій виникає не тільки у виробничій сфері, але й в активній сфері дозвілля. Все різноманіття форм спілкування літніх людей в умовах активної діяльності можна класифікувати за наступними основними ознаками:

- за змістом (пізнавальні, розважальні);
- за часом (короткочасні, періодичні, систематичні);
- за характером (пасивні, активні);

Звичайно, мова йдеться про такі види діяльності, які сприяють нормальному відтворенню здібності до праці, вдосконалення і розвитку літньої людини. У багатьох з них вона повинна неодмінно брати участь сама.

1.3. Соціально-педагогічний потенціал творчої діяльності щодо розвитку соціальної активності людей похилого віку

Можливість продовжувати бути соціально активним у похилому віці – один з основних шляхів поліпшення якості життя літніх людей, подолання негативних тенденцій стосовно старості. Безперечно, активний спосіб життя й участь у соціальній та культурній діяльності всього суспільства роблять людину особистістю. Однак не завжди людина, що вийшла на пенсію, може самостійно організувати своє життя й спрямувати його в русло суспільно-корисного й соціально-значущого способу життя. Тому важливого значення набуває допомога з боку фахівців (соціальних працівників, соціальних педагогів, культпрацівників та ін.), діяльність яких передбачає створення умов для найбільш повного розвитку, самоствердження та самореалізації особистості й групи (студії, гуртка, аматорського об'єднання, клубу тощо) у сфері дозвілля. Така діяльність охоплює весь комплекс проблем організації вільного часу людей похилого віку: спілкування, створення й освоєння культурних цінностей тощо. Соціальним педагогам і соціальним працівникам доводиться брати участь у вирішенні проблем сім'ї, людей похилого віку, в розв'язанні проблем в історико-культурній, екологічній, релігійній та інших сферах, у створенні сприятливого середовища для соціокультурної діяльності й ініціатив населення у сфері дозвілля.

З виходом на пенсію різко знижується рівень доходів, зменшуються фізичні та духовні сили, а вільного часу стає більше, що значною мірою обумовлює незадоволення життям людини поважного віку, оскільки накопичений досвід, професійна майстерність, усвідомлення власної суспільної значимості, визнання, статус, повага з боку оточуючих вже недостатньо реалізується в похилому віці, але потреба в цьому залишилась.

З виходом на пенсію відбувається і відповідний розвиток людини. Змінюється спрямованість і інтенсивність цього процесу. Від процесу соціального самовдосконалення залежить сформованість особистості людини.

Провідною діяльністю в похилому віці є соціальне і особистісне експериментування, пошуки нових видів діяльності, до яких завжди прагнула людина. Тому в похилому віці пошук нового сенсу життя, переживання його цінності й унікальності, осмислення величезного життєвого досвіду: стосунків зі світом, самопізнання, саморегуляції, самоорганізації, неповторності, кінцевість пройденого шляху життя пробуджують потребу розвитку творчої активності для подальшої самореалізації.

Творчий потенціал має на увазі вміння бачити нове у звичних речах і наявність вільної гри уяви.

С. Рубінштейн у своїй праці «Принцип творчої самодіяльності», яка була опублікована у «Учених записках Вищої школи м. Одеси» ще у 1922 році, зазначив: «Суб'єкт у своїх діяннях, в актах своєї творчої самодіяльності не тільки виявляється і проявляється він у них твориться і визначається. Тому тим, що він робить, можна визначати те, що він є напрямком його діяльності можна визначати і формувати його самого» [74,106].

Кожна людина володіє творчим потенціалом. Вважається, що творча активність часто приходиться на зміну інкубаційному періоду, іноді навіть депресії, і відбувається в результаті підсвідомої розумової діяльності.

Для визначення сутності творчої діяльності розглянемо, що таке креативність, творчість та творчий потенціал.

Креативність (від латів. *Creativ* – творення) – це здатність до творчості і перетворень.

Творчість – це здатність творити, діяльність людини спрямована на створення духовних і матеріальних цінностей, нові твори мистецтва, наукові відкриття, інженерно-технологічні, управлінські чи інші інновації тощо. Необхідними компонентами творчості є фантазія, уява, широке мислення.

Творчість – соціально обумовлена діяльність людини.

Особистість розкривається через свою творчість, тобто вона володіє певними можливостями, що складають її здатність до творчості. До структури творчого потенціалу входять: можливості людини, які ще не перейшли в

здібності; можливості, що активізують реалізацію здібностей; стиль творчої діяльності особистості.

На сучасному рівні все частіше постає питання, як зробити життя людей на пенсії соціально активним, продуктивним та творчим, навчити умінню жити різноманітним, активним життям.

Сьогодні немає однозначної відповіді на питання про зміст структуру та особливості динаміки творчого потенціалу літньої людини, а також реальної картини її творчих можливостей та творчої продуктивності.

Вважається що джерелом творчої активності є внутрішнє бажання особистості до творчої самореалізації та самовдосконалення, отримання задоволення від самого відчуття новизни, у відкритиому доступі до суспільних цінностей в галузі освіти, культури, духовного життя й відпочинку.

На думку В. Бочелюка, творча діяльність сприяє продовженню активного життя літньої людини, надає широкі можливості для її самовираження, максимального використання життєвого, професійного досвіду, збереження енергії й оптимізму та здійснює свою головну місію – закріплює і робить реальними права старшого покоління на свою дієздатність і активну роль у житті суспільства.

Професор Е. Штранський акцентує увагу на тому, що людям похилого віку, які вийшли на пенсію обов'язково потрібно дати шанс займатися чим-небудь іншим, будь-якою важливою і корисною як для самої людини, так і для суспільства справою. В іншому випадку їх так зване пасивне буття перетвориться в повільне вмирання.

Е. Штранський довів, що будь-яка творча діяльність має величезну цінність, наповнюючи літніх людей почуттям сенсу власного існування незалежно від того, скільки саме років їм виповнилося.'

Безліч всесвітньо відомих людей продемонстрували приклад як фізичного, так і психологічного довголіття: Софокл – давньогрецький поет, драматург, прожив 90 років; Гіппократ – давньогрецький лікар, реформатор медицини, відомий у психології в зв'язку з навчанням про темперамент – 90

років; Тиціан – 99 років, И. В. Гете – 83 роки, И. П. Павлов – 87 років.

Творча діяльність у значній мірі виступає як фактор не тільки психологічного, соціального, але й біологічного довголіття. Після 70 років продуктивно працювали багато відомих учених: П. Ламарк, М. Ейлер, К. Лаплас, Г. Галілей, Ім. Кант та ін. Ряд видатних учених і діячів мистецтва і культури змогли зберегти високу працездатність не тільки в літньому, але й у похилому віці: Богдан Гаврилишин – український економіст, громадський діяч, меценат, дійсний член Римського клубу – 90 років активного й цікавого життя; Дмитро Гнатюк – видатний український оперний співак, режисер, педагог, Народний артист України – 91 рік; Андрій Сапеляк – єпископ-емерит Української Греко-Католицької Церкви – 98 років; Микола Колесса – український композитор, диригент, педагог, засновник української диригентської школи, прожив 103 роки; Микола Амосов – український лікар, учений в галузі медицини та біокибернетики – 91 рік та багато інших.

На думку французького дослідника в галузі соціології вільного часу Ж. Дюмазедьє, старість «не повинна віднині зводитись до пасивного чекання смерті у спальні».

Творчі прояви людей похилого віку, можливі за певних умов, до яких Л. Анциферова відносить: внутрішню потребу бути зайнятим; конструктивну психологічну установку та довіру до інших; адекватне сприйняття теперішнього; оптимальне ставлення до майбутнього; відносно різносторонні інтереси, направлені на себе і на інших; позитивне вирішення задач пройдених етапів життя; життєвий досвід; мудрість; психологічну незалежність; здатність і потребу до соціальних контактів [6].

Можемо визначити творчу діяльність як суспільно доцільну діяльність щодо створення, освоєння, збереження, поширення та подальшого розвитку культурних цінностей. Така діяльність мотивована певними інтересами, потребами (інтелектуальними, моральними тощо) особистості, а також вимогами суспільства і виявляється і у сфері праці, в межах робочого часу (професійна соціально-культурна діяльність), і у сфері дозвілля, вільного часу

(непрофесійна, аматорська соціально-культурна діяльність). Саме аматорська творча діяльність має важливе значення в житті людей похилого віку, коли у зв'язку із виходом на пенсію та припиненням трудової діяльності людина має адаптуватися до нових умов життя. Аматорська творча діяльність сприяє задоволенню і розвитку культурних потреб людей похилого віку, надає можливості для самореалізації кожної особистості, розкриття її здібностей, самовдосконалення і творчості в межах вільного часу.

Характерна риса творчої діяльності полягає в тому, що це не просто організація дозвілля, а організація діяльності у соціально-значущих цілях: задоволення й розвиток культурних потреб та інтересів як окремої особистості, так і соціуму в цілому.

Творча діяльність виконує важливі функції в роботі з людьми похилого віку:

- соціально-терапевтична функція спрямована на соціально-психологічну підтримку людини, вікову самоідентифікацію й формування в неї навичок соціального функціонування;

- соціально-педагогічна функція передбачає соціально-вікову самоідентифікацію й культурно-творчий саморозвиток;

- комунікативна функція задовольняє природну потребу в спілкуванні з іншими людьми.

У процесі організації творчої діяльності людей похилого віку активно використовуються науково-практичні розробки, застосовується досвід роботи в галузі медицини, педагогіки, психології, культурології, мистецтвознавства, антропології, бібліотекознавства, дозвілля. Практикується застосування анімаційних технологій. Анімація (від лат. *anima* – вітер, повітря, душа; *animatus* – одухотворення) означає наснагу, натхнення, стимулювання життєвих сил, залучення до активності. Соціально-культурна анімація сприяє задоволенню потреб людей у спілкуванні, культурі, творчості, русі, приємному проведенні часу, розвазі. Соціальним результатом анімаційної роботи є задоволення соціокультурних потреб людей. Серед різновидів соціально-

культурних програм, що співвідносяться з творчою діяльністю, можна виокремити такі:

- видовищні соціально-культурні заходи. Вони не передбачають високого ступеня прояву зовнішньої активності глядачів. Для видовища характерний високий рівень емоційності за рахунок використання яскравих виразних форм і зовнішніх ефектів. У соціальній роботі найбільш широкого розповсюдження набули видовищні програми з використанням різних видів мистецтва. В установах соціального захисту концертно-видовищні заходи проводяться силами учасників дитячої та дорослої художньої самодіяльності;

- святкові заходи для людей похилого віку включають у себе все різноманіття календарних свят протягом року. У своїй роботі установи соціального обслуговування практикують проведення Дня літньої людини, Дня Перемоги, Міжнародного жіночого дня, Дня матері, новорічного свята. Святкові заходи готуються працівниками соціальних служб і громадських організацій з активним залученням усіх зацікавлених громадян. Специфіка святкових програм полягає в різноманітності святкових дій, послідовно або паралельно здійснюваних у процесі проведення заходу, й активності відвідувачів – гостей свята;

- аматорські анімаційні програми передбачають залучення людей до активної творчої діяльності, що в межах установ соціального обслуговування може здійснюватися короткочасно або систематично й тривало [38].

Творча діяльність з її величезним багажем форм і методів культурного розвитку особистості й соціалізуючого впливу на неї є одним із факторів, що сприяють активізації діяльності людей похилого віку в соціумі, використовуючи адаптаційно-розвивальні зусилля самих людей похилого віку.

Активізацією людей похилого віку Є. Холостова називає комплекс найрізноманітніших заходів, мета яких загальмувати й пом'якшити процес старіння з одночасним виробленням у літньої людини вміння «старіти». Пристосування до старості – це здатність визначити оптимальне співвідношення (яке, проте, змінюється із часом) між неминучим відпочинком

від деяких сфер колишньої діяльності і продовженням активного способу життя.

Відповідно до визначення Ж. Хозіної [93] активізація може розглядатися як стимулювання людей похилого віку до самостійності, реалізації власних сил, активної (а не пасивної) позиції стосовно культурного життя суспільства, підвищення інтересу, ступеня зацікавленості й участі в соціальному житті через засоби культури, мистецтва, залучення до спорту та рекреаційної діяльності.

Істотне значення має психологічна мотивація літньої людини до участі в творчій діяльності. Її бажання й готовність брати активну участь у цьому процесі є неодмінною умовою успіху. Активність проявляється не тільки за рахунок змін у самій людині, але й за рахунок змін у навколишньому середовищі, що сприяє розвитку особистості й бажанню активно в ньому існувати. Мотивація діяльності літніх людей (їхні інтереси, схильності, психологічні установки, емоції тощо) видозмінюється в процесі оволодіння тим або іншим конкретним видом художньої, технічної або декоративно-прикладної творчості. Динаміка зміни мотивації є підставою для оцінки впливу творчої діяльності на підвищення соціальної активності людини похилого віку та її адаптації в суспільстві.

При організації творчої діяльності осіб літнього й старечого віку можуть виникати такі проблеми:

1. Обмеження меж творчої діяльності через фінансові, транспортні й інші проблеми, а не внаслідок знижених можливостей.
2. Вікові обмеження в можливості розвивати навички й здібності, необхідні для творчої діяльності, а також у можливості розвивати ці якості з урахуванням адаптації до нових життєвих умов після виходу на пенсію.
3. Атмосфера соціального оточення, що сприяє (або не сприяє) участі літньої людини у творчій діяльності.

Різноманітність технологій організації творчої діяльності літніх людей пов'язані з індивідуальними ціннісними орієнтаціями, звичками, схильностями, інтересами і бажаннями.

Участь у творчій діяльності стає важливим елементом життя кожної людини, оскільки дозволяє реалізувати інтереси людини у саморозвитку, у самореалізації, у спілкуванні. Творча діяльність – це соціальний простір, за допомогою якого людина активно долучається до культурних зв'язків суспільства. Така діяльність сприяє гармонійному розвитку усіх сфер особистості. Головною умовою діяльності під час занять творчістю є добровільність. Літня людина має визначити сама, якою творчою справою вона буде займатися і в який час [29].

Образотворча робота безпечний і природний для літньої людини вид діяльності [12, 7]. Так Л. Виготський вважав малювання своєрідним оповіданням про свій розвиток і формування окремих систем психіки. Люди похилого віку, порівняно з молодшими, менш спонтанні та часто менше здатні до рефлексії своїх почуттів та поведінки [97].

На нашу думку малювання можна розглядати як спеціальну техніку для збалансованості внутрішнього стану фізичних, психічних й емоційних якостей у неперервному розвитку особистості.

В похилому віці у людини може проявитися таланти художника, про який раніше, серед різних обов'язків в професійній сфері та в сім'ї, вона не здогадувалась. У такої людини дійсно починається нове життя, про яке вона в молодості могла не здогадуватися. І ця реалізація прихованих можливостей окрилює її, додає сил, дозволяє розгорнути творчість. Є досить багато художників, які створили свої кращі твори у віці старше сімдесяти років.

Творча діяльність також може виявлятися у розведенні різних видів рослин, квітів, на присадибних ділянках. Так само творча діяльність включає в себе організацію різних свят та тематичних вечорів, концертів та театральних вистав для людей похилого віку, участь у раціоналізаторстві та винахідництві тощо.

Все більшу популярність серед людей похилого віку набирає можливість займатися різноманітними видами танців.

Існує декілька причин, які наочно свідчать про користь занять танцями у

похилому віці:

- користь для здоров'я, схуднення. З точки зору медицини навантаження під час занять танцями роблять оптимальним тренування серця, судин, м'язів і суглобів тіла. Приголомшливо низька травматичність занять танцями дозволяє допускати до занять людей похилого віку;

- правильна постава. Більше половини сучасних людей мають проблеми з хребтом. Танці виробляють правильну поставу і сприяють оздоровленню хребта;

- танці сприяють новим знайомствам;

- психологічна розкутість. Танці роблять людину більш сміливою і відкритою. Свобода рухів, свобода спілкування, свобода мислення. Танці позбавляють від комплексів і стереотипів, допомагають весело і цікаво виживати в сучасному світі;

- музикальність і відчуття ритму. Регулярні заняття танцями навчать «чути» музику, розбиратися в ній, відрізнити фокстрот від вальсу, самбу від мамби, розвинеться почуття ритму;

- поліпшення зовнішніх даних.

Заняття іноземними мовами серед людей похилого віку стають все більш популярними. Причини, що спонукають літню людину знову сісти за парту, бувають різні. Хтось приходить вчити мову заради спілкування з онуками, які народилися за кордоном і англійською говорять краще, ніж українською, або російською. Інші – шліфують знання перед поїздкою за кордон. Вийшовши на пенсію, люди стають мандрівниками.

Як ми бачимо, творчість має вагомий вплив на соціальну активність людини похилого віку і може сприяти її розвитку.

Але необхідно відзначити суперечливий момент.

Розвиток особистості в соціальнозначимій діяльності відбувається лише тоді, якщо їй надано значення праці, а не дозвілля, тоді як центри соціального обслуговування надають саме форми дозвілля, відпочинку чи гурткової роботи, не підтримуючи бажання трудитися, коли накопичений під час життя

професійний і особистісний потенціал об'єктивно зумовлює прагнення людини до реалізації.

На нашу думку потребу в соціальнозначимій діяльності можливо реалізувати за допомогою волонтерства, програми «рівний – рівному».

Основа успіху і подолання старості – інтерес до життя. Без цього не варто й починати, вважав всесвітньо відомий академік Микола Амосов.

Динамічний характер творчої праці і «багатофункціональність» як риси творчої особистості, перешкоджають звуженню спектра інтересів у літньому віці.

Важливим моментом у творчості літньої людини є визнання результатів її праці близькими людьми, тому так важливо для людей похилого віку отримати підтвердження результатів своєї діяльності у вигляді сертифікату про закінчення курсів, участі у виставках своїх робіт, у творчих конкурсах, фестивалях або концертах тощо.

Творча активність з віком не зникає, але має здатність до розвитку за певних умов психолого-педагогічного впливу.

Отже, похилий вік може виявитися найприємнішим часом життя, якщо завідомо притримуватися певних правил: підтримувати здоров'я на протязі всього життя; мати хоббі; зберігати оптимізм; бути внутрішньо незалежним від інших людей і зовнішніх умов та розвиваючи творчу активність.

Творча діяльність має значні ресурси соціально-культурної інтеграції людей похилого віку в сучасному соціумі, тому що вона створює додаткові (стосовно інших інститутів) умови для соціалізації й одночасно забезпечує гармонізацію процесів самореалізації особистості за рахунок свого культурного змісту, колективних форм організації та особистісної мотивації.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПІДВИЩЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Дослідження рівня сформованості соціальної активності людей похилого віку

Дослідно-експериментальна робота проводилась нами в три етапи: на першому етапі ми виявляли реальні потреби людей похилого віку, які відвідують відділення денного перебування Запорізького міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) (далі ЗМТЦСО), їх рівень соціальної активності та наявність у них внутрішніх психологічних ресурсів, які можуть бути використані при організації їхньої участі у творчій діяльності; на другому етапі нами було розроблено та впроваджено програму, спрямовану на підтримку і підвищення соціальної активності людей похилого віку засобами творчої діяльності; третій етап передбачав аналіз ефективності впровадженої програми.

Визначення потреби людей похилого віку бути соціально активним через залучення у творчу діяльність передбачала підбір діагностичних методик:

- «Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона;
- Тест «Індекс життєвої задоволеності (ІЖЗ)», адаптація Н. Паніной;
- «Діагностика реалізації потреби в саморозвитку» В. Маралова.

У дослідженні впливу організації творчої діяльності на підтримку соціальної активності людей похилого віку, прийняли участь жінки, середній вік який складає 73 років, де мінімальний вік респондента складав 61 років, а максимальний – 89 роки. Освіта – вища (91% респондентів).

Вибірка склада 30 респондентів, які є клієнтами відділення денного

перебування далі ЗМТЦСО.

Дослідження було проведено опитуванням «віч-на-віч» за згодою клієнта у відділеннях денного перебування. Результати дослідження були оброблено у статистичній програмі SPSS.

Результати статистичного аналізу контингенту подано на рисунку 2.1.

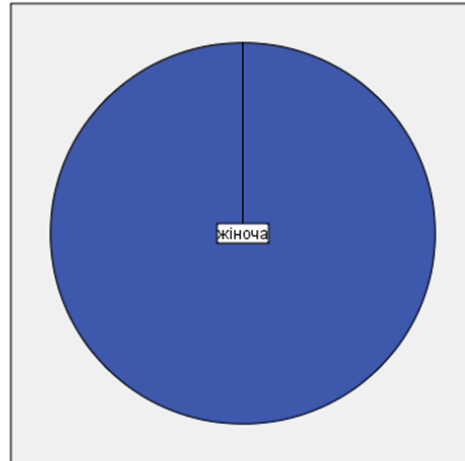


Рисунок 2.1. – Діаграма результатів статистичного аналізу контингенту.

«Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності» застосовується з метою виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності, який пов'язано з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. А також з'ясувати самотність як стан вимушеної ізоляції, або як прагнення до самотності, потреба в такому стані.

Феномен самотності полягає в тому, що почуття самотності сприймається як гостро суб'єктивне, суто індивідуальне і часто унікальне переживання. Одна з найбільш характерних рис самотності – це специфічне відчуття повної заглибленості в самого себе.

Тест складається з 15 питань і 4 варіантів відповідей. Опитувальник має одну шкалу.

Шкала «Самотність» пов'язується із невідповідністю між трьома аспектами самосприйняття:

- самосприйняття особистості, актуальне «Я»,

- ідеальним «Я» особистості
- подання особистості про те, як її бачать інші, відбите «Я».

До початку організації творчої діяльності людей похилого віку на констатувальному етапі дослідно-експериментальної роботи ми отримали такі результати. Згідно з даними опитування, відповіді респонденток на запитання за шкалою «Самотності» розподілились таким чином:

- Я нещасливий, займаючись стількома речами на одинці – 33 % відповіло «Іноді»;
- Мені нема з ким поговорити – 30 % «Рідко»;
- Для мене нестерпно бути такою самотньою – 33% відповіло, що ніколи не відчувають;
- Мені не вистачає спілкування – 30 % «Іноді»;
- Я відчуваю, ніби ніхто не розуміє мене – 37 % відповіло на запитання «Часто»;
- Я в очікуванні, що люди зателефонують, напишуть мені – 33 % відповідь «Часто»;
- Немає нікого, до кого б я могла звернутися – 27 % «Часто, «Іноді»;
- Я зараз більше ні з ким не близька – 37 % відповіло «Ніколи».
- Ті, хто мене оточують, не поділяють мої інтереси та ідеї – 47 % «Іноді»;
- Я відчуваю себе покинутою – 30 % «Рідко»;
- Я не здатна розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто мене оточує – 37 % «Іноді»;
- Я відчуваю себе абсолютно самотньою – 30 % «Часто»;
- Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі – 33 % «Іноді», «Рідко»;
- Я вмираю від туги за компанією – 33 % «Ніколи»;
- Насправді ніхто як слід не знає мене – 43 % «Часто»;
- Я відчуваю себе ізольованою від інших – 43 % «Іноді»;
- Я нещасна, будучи такою знедоленою – 37 % «Іноді», «Ніколи»;
- Мені важко заводити друзів – 37 % «Іноді»;
- Я відчуваю себе виключеною і ізольованою іншими – 43 % «Ніколи»;

- Люди навколо мене, але не зі мною – 30 % «Іноді»

Отже, проаналізувавши дані, виявилось, що у респондентів показник шкали «Самотність» знаходиться:

- на високому рівні у 50 %,

- на середньому 30 %,

- на низькому у 20 %. Дані результати можна пов'язати із тим, що зменшується кількість друзів, або людських контактів у людини, в наслідок виходу на пенсію, яка раніше мала безліч таких контактів, може сприйматися як посилення самотності.

Результати визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності наведено на рисунку 2.2.

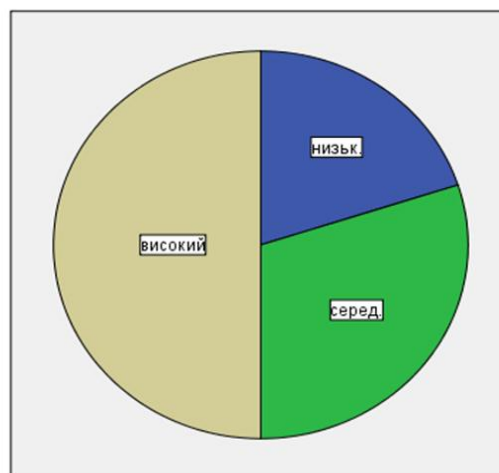


Рисунок 2.2. – Діаграма результатів опитування рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Також відповіді можуть свідчати про наявність проблеми самотності похилого віку, які можуть виникнути через тяжкий життєвий досвід, внутрішню закритість та різність поглядів із людьми, і як наслідок, складається внутрішня ізоляція респондентів від оточуючого середовища.

Альфа Кронбаха становить – 0,9 – відмінна надійність внутрішньої погодженості.

Наступна методика – тест «Індекс життєвої задоволеності (ІЖЗ)»,

адаптація Н. Паніной. Мета – виявити загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту і соціально-психологічної адаптованості.

Методика складається з 20 питань, результати відповідей яких зводяться до 5 шкал, що характеризує різні аспекти загального психологічного стану людини і його задоволеності життям.

Індекс життєвої задоволеності – інтегративний показник, що включає в якості основного носія емоційну складову. Для володарів високого значення індексу характерні низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній.

Під категорією «життєва задоволеність» розуміється саме загальне уявлення людини про психологічний комфорт, яке включає в себе:

1. Ентузіазм, інтерес до життя.
2. Рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей.
3. Узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями.
4. Позитивна оцінка власних якостей і вчинків.
5. Загальний фон настрою.

Результати визначення реалізації потреби в саморозвитку наведено на рисунку 2.3.

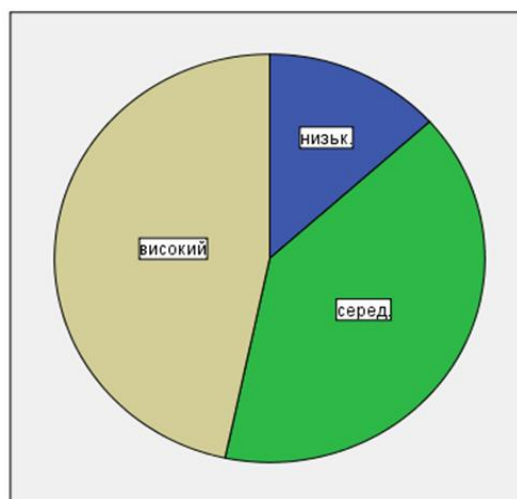


Рисунок 2.3. – Діаграма результатів реалізації потреби в саморозвитку.

Альфа Кронбаха становить – 0,9 – відмінна надійність внутрішньої погодженості

Результати «Теста індекса життєвої задоволеності». Згідно з даними опитування, наводимо найбільшу кількість відповідей респонденток на запитання тесту (у %):

1. Ентузіам, інтерес до життя:

- З віком багато мені здається краще, ніж я очікувала раніше – 60 % «Не згодна».
- Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні і нецікаві – 63 % «Згодна».
- До своїх справ і занять я відчуваю такий же інтерес, як і раніше – 73 % «Згодна».
- Відчуття віку не турбує мене – 77 % «Не знаю».

2. Послідовність у досягненні життєвих цілей:

- Я вважаю, що найближчим часом мене чекають цікаві і приємні справи – 50 % «Згодна».
- Я не змінила би своє минуле життя, навіть якби мала таку можливість – 50 %. «Згодна»;
- У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом – 63 % «Згодна»;
- Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато чого упустила в своєму житті – 40 % «Згодна»

3. Узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями:

- Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю – 67 % «Згодна»;
- Моє життя могло б бути щасливішими, ніж є – 40 % «Не згодна» – 47 % «Згодна»;
- Зараз я майже так само щаслива, як і в той час, коли була молодшою – 63 % «Згодна»;
- Я отримала досить багато з того, що очікувала від життя – 63 %

«Згодна»;

4. Позитивна оцінка власних якостей і вчинків:

- Коли я оглядаюся на своє життя, я відчуваю почуття задоволення – 57 % «Згодна»;

- У порівнянні з іншими людьми мого віку я зробила масу дурниць у своєму житті – 37 % «Згодна»;

- Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку – 60 % «Згодна»;

- Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гірше, а не краще – 40 % «Згодна».

5. Загальний фон настрою:

- Зараз найпохмуріший період в моєму житті – 57 % «Згодна»;

- Зараз я переживаю найкращі роки в моєму житті – 43 % «Згодна»;

- З віком я все більше відчуваю якусь втому – 53 % «Згодна»;

- Я занадто часто, в порівнянні з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої – 77 % «Не знаю».

Проаналізувавши дані, виявилось, що індекс життєвої задоволеності у респондентів має такі показники:

- 30 % високий рівень;

- 63 % середній рівень;

- 7 % низький рівень.

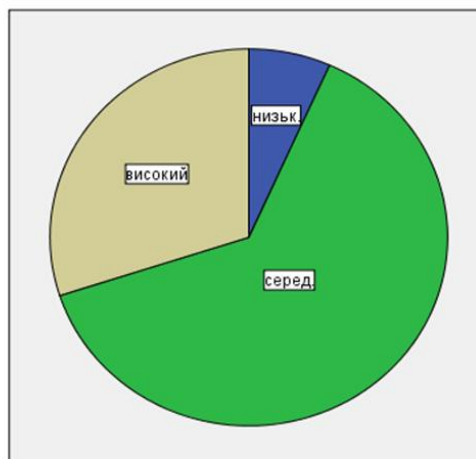


Рисунок 2.4. – Діаграма результатів рівнів індекса життєвої задоволеності.

Ентузіазм. Шкала відображає переважно помірний ступінь ентузіазму, тоб то захопленого ставлення до звичайного у повсякденному житті: на високому рівні у 27% респондентів; на середньому 53%; на низькому 20%.

Результати статистичного аналізу ентузіазму подано на рисунку 2.5.

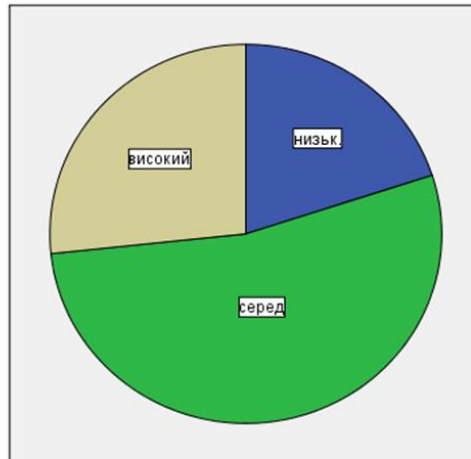


Рисунок 2.5. – Діаграма результатів показника ентузіазму.

Послідовність у цілях. Середні показники за даною шкалою відображають такі особливості ставлення до життя як помірну рішучість, стійкість, спрямовані на досягнення цілей: на високому рівні 16 %; на середньому 67 %; на низькому 17 %.

Результати статистичного аналізу послідовності в цілях подано на рисунку 2.6.

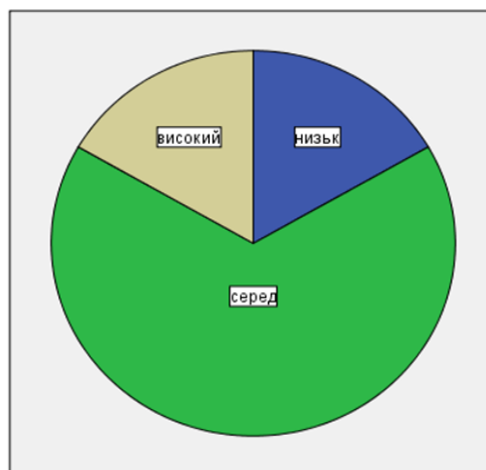


Рисунок 2.6. – Діаграма результатів показника послідовність в цілях

Погодженість у цілях:

- на високому – 23 %;
- на середньому – 43 %;
- на низькому – 34 %.

Високі показники відображають помірну переконаність людини в тому, чого вона досягла, або здатна досягти тих цілей, які вважає для себе важливими і залежить від власного досвіду та самооцінки.

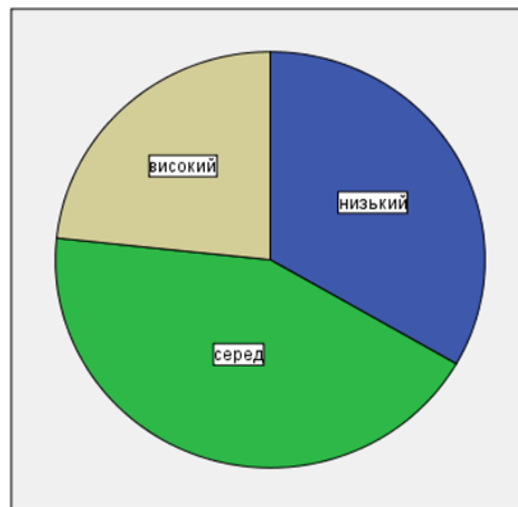


Рисунок 2.7. – Діаграма результатів показника погодженості у цілях.

Шкала «Позитивна оцінка себе» відображає адекватну самооцінку у більшості респондентів, які оптимістично оцінюють свої якості і можливості:

- на високому рівні – 30 %;
- на середньому – 63 %;
- на низькому – 7 %.

Результати статистичного аналізу позитивної оцінки себе подано на рисунку 2.8.

Фон настрою:

- на високому – 23 %;
- на середньому – 60 %;
- на низькому – 17 %.

Результати статистичного аналізу фону настрою подано на рисунку 2.9.

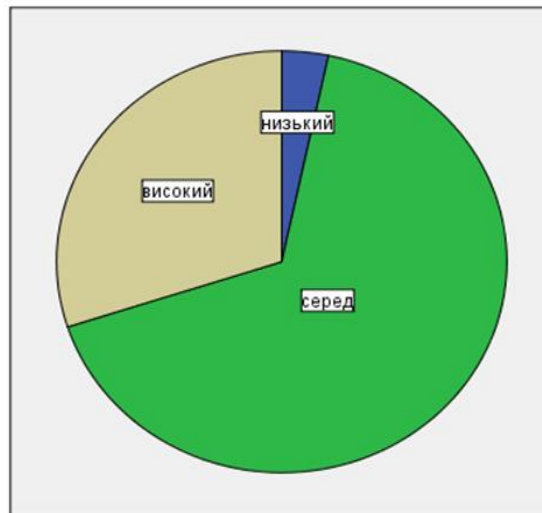


Рисунок 2.8. – Діаграма результатів показника позитивної оцінки себе.

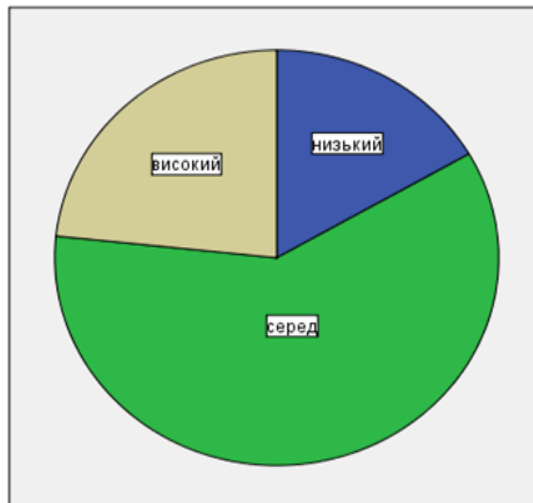


Рисунок 2.9. – Діаграма результатів показника фону настрою.

Отже, результати свідчать про те, що психологічні показники комфорту та задоволеності життям є середні. Тобто, наявні проблеми у респондентів помірно впливають на якість життя. Причину наданих відповідей на поставлені запитання можна пов'язати із закритістю, так як в опитуванні приймали участь клієнти, що встали на облік відділення тільки протягом місяця.

Альфа Кронбаха – 0,9 – відмінна надійність внутрішньої погодженості.

Згідно кореляційного аналізу встановлено, що між показниками вік та самотність є залежність, яка становить 0,5 коефіцієнту Пірсона на рівні 0,01.

Тобто, вік респодентів впливає на суб'єктивне відчуття самотності. Дані зумовлені тим, що після виходу на пенсію коло спілкування з оточуючими звужується, а людей із спільними інтересами стає менше.

Ще одна залежність була виявлена між рівнем задоволеності життям та ентузіазмом, що є складовою індексу і становить 0,5 коефіцієнту Пірсона. Можна сказати, що стабільний психологічний комфорт респодентів сприяє інтересу до життя.

«Діагностика реалізації потреби в саморозвитку». Мета – вивчити рівень реалізації потреби в саморозвитку і реалізації особистісного потенціалу.

Саморозвиток характеризується прагненням розвиватися, наявністю якостей особистості, які сприяють саморозвитку, і можливостей реалізації себе у творчій діяльності.

Однозначно вибрані відповіді дозволяють визначити рівень прагнення до саморозвитку, самооцінку своїх якостей, що сприяють саморозвитку, оцінку можливостей реалізації себе у творчій діяльності.

Методика складається з 15 тверджень, та має одну шкалу.

Саморозвиток передбачає динаміку таких властивостей особистості і здібностей, як емпатія, щирість, відкритість, довіра, відповідальність, позитивне ставлення до себе та інших, увагу до світу, розуміння себе, дотримання загальнолюдських цінностей, гуманістична спрямованість.

Результати «Діагностики реалізації потреби в саморозвитку».

Згідно з даними опитування, найбільшу кількість відповідей респоденток на запитання щодо, відображається у наведених нижче відсотках:

- Я прагну вивчити себе – 47 % «Так»;
- Я залишаю час для розвитку, як би не була зайнята справами – 47 % «Так»;
- Виникаючі перешкоди стимулюють мою активність – 33 % «Так»;
- Я шукаю зворотній зв'язок, так як це допомагає мені дізнатися і оцінити себе – 33 % «Скоріше так»;
- Я осмислюю (розумію, усвідомлюю, обмірковую) свою діяльність,

виділяючи для цього спеціальний час – 47 % «Так»;

- Я аналізую свої почуття і досвід – 50 % «Так»;
- Я багато читаю – 40 % «Так»;
- Я широко дискутую (міркую) з потрібних мене питань – 40 % «Так»;
- Я вірю в свої можливості – 47 % «Так»;
- Я прагну бути більш відкритою людиною – 47 % «Так»;
- Я усвідомлюю (розумію) вплив, який чинять на мене оточуючі люди – 43 % «Так»;
- Я керую своїм особистісним розвитком і отримую позитивні результати – 43 % «Так»;
- Я отримую задоволення від освоєння нового – 63 % «Так»;
- Зростаюча відповідальність не лякає мене – 43 % «Так»;
- Я позитивно відніслась би до змін – 57 % «Так».

Аналіз методики «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку» виявив таке:

- 47 % респондентів мають можливості і активно реалізують власний потенціал;
- 40 % частково реалізують;
- 13 % не мають такої можливості.

На нашу думку, такі результати пов'язані із тим, що частка респондентів не знає про можливості, які надаються людям похилого віку у відділеннях денного перебування ЗМТЦСО, задля їх соціальної адаптації і розкриття їх особистісних, творчих можливостей.

2.2. Організація творчої діяльності людей похилого віку у відділенні денного перебування Запорізького міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг)

Вимоги сучасного життя спонукають до пошуку нових технологій, інновацій та засобів підвищення якості життя людини похилого віку.

При нормальному старінні, людям які вийшли на пенсію, бажано, в разі можливості, зберігати соціальні зв'язки та активність середнього віку. Зберігати задовільненість життям, усупереч здоров'ю, що погіршується, не рівняти свій стан зі станом інших осіб старших вікових груп, бути турботливою, співчутливою людиною, яка має хороші стосунки з оточуючими.

Ще в давнину люди прагнули знайти нові форми активізації творчого мислення, намагались узагальнити увесь досвід людини і виробити якісь практичні рекомендації. Одним з перших, відомих з історії методів активізації творчого мислення, був метод дискусії, який упроваджували ще Платон та Арістотель.

У психолого-педагогічній літературі накопичен досвід вивчення творчого мислення на матеріалі розв'язання творчих задач. На сьогодні в літературі описано близько трьох десятків методів здатних ефективно впливати на творчу активність людини. У зарубіжній літературі найпоширенішими методами активізації та стимуляції творчого мислення є «Мозковий штурм» (А. Осборн) та «Синектика» (У. Дж. Гордон). В основу цих методів покладена вимога відмови від будь-якої критики при висуненні гіпотез та перевтілення себе в певну частину чи деталь проблеми, що розв'язується.

Інша частина науковців акцентує свою увагу на формуванні окремих передумов творчості – мотивації, цілей, загального рівня розумового розвитку, теоретичного мислення, або на організації різноманітних зовнішніх умов організації творчого процесу – соціально-психологічного клімату, функціонального комфорту умов розумової праці, раціонального відбору інформації тощо.

Теоретичний аналіз літератури дозволив нам визначити особливості соціальної активності людей похилого віку, надав можливість розробити відповідну програму їх заохочення до творчої діяльності у відділеннях денного перебування територіального центру соціального обслуговування людини похилого віку та практично перевірити її ефективність.

Основними методами організації творчої діяльності відвідувачей відділень що використовувались для реалізації програми стали: метод «соціальних спроб», метод соціально-педагогічного тренінгу; методи стимулювання та заохочування.

Дані методи було реалізовано в таких формах роботи відділення як: тренінгові заняття, дискусії, міні-лекції, майстер-класи, мозковий штурм, бесіди.

В основу програми нами покладений геронтологічний підхід – тобто ми врахували потенційні резервні можливості людей похилого віку та вікові обмеження даної категорії населення.

Таблиця 2.1.

Компоненти програми організації творчої діяльності як засобу підтримки соціальної активності людей похилого віку в умовах відділень денного перебування

№ з/п	Компонент	Складові	Зміст
1	цільовий	мета	підвищення соціальної активності через включення в творчу діяльність
		завдання	формування потреби у соціальній активності, визначення нових цілей, розкриття та реалізація внутрішніх ресурсів
2	методологічний	функції	адаптаційна, мотиваційна, розвивальна
		принципи	- врахування життєвого досвіду - принцип взаємодії - толерантність

Продовження табл. 2.1.

		показник и якості життя	- мотивованість - соціальна орієнтованість - практична творча діяльність
3	організа- ційний	умови	- активна участь осіб похилого віку за принципом «рівний-рівному» - розвиток творчих здібностей, розкриття творчого потенціалу - розробка методичного забезпечення - підвищення підготовленості фахівців та волонтерів з використанням таких форм роботи як, тренінгові заняття, дискусії, майстер-класи та інші
4	результативний	підвищення рівня соціальної активності осіб похилого віку через залучення до творчої діяльності	

Використання методики «Колесо життя і життєвого балансу» дала можливість виявити:

- міру сформованості потреби у самовдосконаленні та оволодінні новими знаннями;
- усвідомити, наскільки особа задоволені життям, і зрозуміти, що потрібно змінити, щоб стати щасливіше і знайти гармонію;
- визначити, в якому напрямку потрібно рухатися, які кроки потрібно зробити щоб вирішити наявні проблеми за для душевної гармонії.

Розроблена анкета «Мої мрії юності, дорослості та пізньої дорослості». За допомогою анкетування ми отримали інформацію щодо основних потреб, мотивів, інтересів людей похилого віку щодо участі в навчальних програмах, досуговій діяльності відділень денного перебування територіального центру соціального обслуговування.

Аналіз переваг людей похилого віку дозволив отримати відповіді

причини їх звернення до відділень: когось зацікавила інформація щодо здорового способу життя, методів та прийомів його підтримки та збереження у старості; інші хотіли б вивчати комп'ютерні технології, що засвідчує прагнення людей похилого віку отримати сучасні знання, можливість знаходити потрібну інформацію через мережу Інтернет, розширення кола спілкування; багато відвідувачів виявили бажання розкрити свій творчий потенціал через заняття образотворчим мистецтвом. Виявилось потреба в отриманні знань з психології, оскільки літні люди відчували труднощі у спілкуванні з молодим поколінням. Високий процент відвідувачей відділення зацікавлені в історії рідного краю та культурології.

Отримані результати стали основою для розробки програм клубів та гуртків за інтересами: «Абетка інтернету» для початківців та «Комп'ютерна грамотність» для більш «продвинутих» користувачів; гурток східних та бальних танців; «Активне довголіття» та «Психологія для кожного»; гурток англійської мови та «Літературно-музична вітальня» та багато інших експрес-курсів.

Програми гуртків та клубів для людей похилого віку спираються на потреби та інтереси самої людини похилого віку, учасники творчого процесу отримують не лише нові знання, а й оволодівають новими практичними вміннями.

Кожна програма розробляється за певною схемою, але з максимальним врахуванням можливостей зміни інтересів, потреб, запитів людей похилого віку:

- теоретична частина – ознайомлює слухачів з темою та метою;
- практична частина – дає можливість отриманні теоретичні знання закріпити на практиці;
- індивідуальна робота – завдання для самостійного опрацювання.

Університет третього віку. Цей проект пропонує людям похилого віку з користю проводити вільний час:

- отримати нові знання і можливість ділитися своїм досвідом;

- розширити коло спілкування та інтересів;
- активно проводити дозвілля;
- самопізнання та самореалізації.

Участь в роботі Університету третього віку дає можливість людям похилого віку займати активну життєву позицію, виявляти оптимізм та енергійність, крокувати в ногу з часом, тренувати пам'ять, розвивати інтелект, знаходити таланти.

Метою створення Університету третього віку є:

- адаптація покоління людей старшого віку до сучасного суспільного життя;
- підтримка фізичного та інтелектуального здоров'я;
- сприяння зайнятості та об'єднанню людей, розширення світогляду, підвищення якості життя людини похилого віку;
- організація такої діяльності, що створює умови для спілкування, самореалізації та активної участі в житті.

В основі навчання людей похилого віку лежить ідея інтеграції неформальної та формальної освіти. Навчальна програма побудована з урахуванням бажань, інтересів та пропозицій слухачів.

В роботі Університету використовуються такі методи: лекції, доповіді, дискусії, дебати, мозковий штурм, показ, демонстрація, розповіді історій та інші інтерактивні форми.

Заняття в групі проводяться раз на тиждень (згідно розкладу), загальною тривалістю 1,5 години. По закінченню програми всі слухачі отримують сертифікат.

Для вступу в Університет третього віку майбутні слухачі мають подати заяву та заповнити анкету.

На базі відділень денного перебування Запорізького міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) кожен рік відкриваються нові факультети:

- Красзнавство;

- Активне довголіття;
- Флористика;
- Жіночий всесвіт;
- Історія мистецтв;
- Психологія третього тисячоліття;
- Українці які змінили світ та багато інших.

Ми не тільки хочемо інформувати, але й робити життя наших слухачів насиченим та цікавим.

Гурток «Англійська мова». Науковцями доведено, що вивчення іноземних мов сприяє покращенню пам'яті, а також додатковому розумінню самої концепції спілкування. Вивчення іноземної мови надає можливість більш глибоко вивчати та досліджувати історію і культуру різних країн та народів.

Володіючи англійською мовою, учасники автоматично отримують можливість спілкуватися з ширшим колом людей, дізнаватись про їх культуру, звичаї, цінності та традиції від безпосередніх їх носіїв.

Вивчаючи іноземну мову також розвивається креативне мислення.

Дивитись фільми мовою оригіналу, читати книжки, мовою автора – це особливе задоволення.

Сучасні люди похилого віку мають рідних за кордоном і тому часто подорожують. Подорожуючи чи відпочиваючи за кордоном дуже зручно мати можливість самому спілкуватися і у магазині, і у ресторані, на зупинці чи на вокзалі, звичайно мова жестів інколи рятує, але вона далеко не така ефективна і легка, як спілкуватись мовою країни, в якій перебуваєш.

Гурток «Активне довголіття». Сучасні медичні дослідження підтверджують, що здоровий спосіб життя є запорукою гарного самопочуття навіть у зрілі роки. Гурток «Активне довголіття» створено з метою збереження та підтримки здоров'я, задоволення гігієнічних, пізнавальних потреб, формування навичок самоконтролю за власним самопочуттям, орієнтація на профілактику здоров'я людей похилого віку, запобігання виникненню та розвитку можливих органічних розладів.

Своїм досвідом з відвідувачами гуртка діляться лікарі традиційної і нетрадиційної медицини, допомагають скорегувати повсякденний стиль поведінки з урахуванням змін, що відбуваються в цей час в організмі. Роз'яснюють як спрямовуватися свої зусилля на продовження активності аж до глибокої старості, адже в похилому віці дуже необхідна рухова активність, оскільки в цьому випадку органи, м'язи і судини залишаються здоровими набагато довше.

Дієтологи доступно дають свої рекомендації щодо правильного, раціонального харчування яке потрібне для нормалізації обмінних процесів з урахуванням потреб організму і існуючих патологій людини похилого віку, а також немедикаментозних методів лікування і фізичних вправ.

Серед відвідувачів відділень є фахові лікарі, які залюбки діляться своїми знаннями. Разом ми обговорюємо витребувані теми: «Як правильно загартовувати свій організм», «Що таке збалансоване харчування», «Що таке натуральні продукти і їх користь», «Духовні практики: як пробуджувати і направляти свою енергію», «Що таке активний відпочинок: де і як проводити час корисно для здоров'я» та багато інших.

Гурток «Оздоровча гімнастика». Люди похилого віку стають малорухливі, набувають безліч хронічних захворювань, у них знижується уважність, погіршується пам'ять.

Єдиний спосіб прожити довге і цікаве життя – це продовжувати тренувати своє тіло, роблячи щодня ранкову гімнастику, виконуючи розтяжку м'язів і зв'язок, здійснюючи пішохідні прогулянки на свіжому повітрі. Мало хто із літніх людей самостійно займається вдома фізичними вправами, а допомогти налаштуватися, зібратися і зрештою почати займатися фізкультурою допомагає створений гурток «Оздоровча гімнастика».

Адже усім відомо що рухова активність є важливим елементом профілактики прискореного старіння. Вона покращує функціональний стан центральної нервової системи, опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, підвищує стійкість до стресових навантажень.

Фізичне навантаження, підвищуючи метаболічні процеси в організмі, затримує розвиток атеросклерозу, остеопорозу, заспокоює нервову систему, сприяє зниженню ваги, розпаду холестерину, а також дисциплінує людину.

Тренування в гуртку, на волонтерських засадах, проводить відвідувачка відділення, майстер спорту зі спортивної гімнастики Олена Лашенко, яка за фахом вчитель, тому заняття проходять на високому професійному рівні з використанням обручів, скакалок, м'ячів.

Заняття відбуваються два рази на тиждень о дев'ятій годині. Наші спортсменки відмічають, що після декількох занять гімнастикою покращується самопочуття, хвороби відступають, вони стають більш стійкі до стресів і депресії, а головне з'являється бажання жити. Як тільки дозволяє погода, усі відправляються на прогулянки островом Хортиця де з задоволенням займаються дихальною гімнастикою.

Гурток образотворчого мистецтва «АртБрют». Ми всі чимало чули про користь малювання в дитячому віці для розвитку дрібної моторики пальців, розвитку мислення і творчого потенціалу, для пізнання навколишнього світу, в кінці кінців. А що дає малювання і в чому полягає його практична користь для дорослих?

Виявляється, у дорослих так само, як і у дітей які грають в ігри розмальовки, розвиваються і удосконалюються творчі здібності, пам'ять, увага.

На заняттях гуртку у людей похилого віку формуються навички малювання. Навчаючись малюванню людина змушена постійно аналізувати форми і пропорції предметів, розвиваючи тим самим своє логічне мислення. А розуміння форми навколишніх предметів, дає поштовх розвитку художніх здібностей. Заняття малюванням дає можливість клієнтам отримувати естетичне задоволення та вирватися з круговороту повсякденності і поглянути на навколишній світ, поглянути на власне життя і проблеми по-новому, помічаючи те, що раніше випадало з уваги.

Малюючи пейзажі, квіти, натюрморт у учасників розвивається художній смак і художнє сприйняття, вміння бачити і розуміти красу в мистецтві і в

житті. Малювання допомагає розбудити у наших клієнтах творчу уяву, допомагає не тільки розвивати навички образотворчого мистецтва, але й дає можливість вирватися з круговороту повсякденності і поглянути на навколишній світ, на власне життя і проблеми по-новому, помічаючи те, що раніше випадало з уваги.

На заняттях гуртка у людей похилого віку формуються навички малювання зізними інструментами: малювання аквареллю, гуашшю, олівцями.

Були опробовані нетрадиційні техніки, малювання за допомогою підручних матеріалів: папіром, паролоном, ватяними паличками, а також кляксографія.

Малювання для людей це можливість відчутти себе не просто активною, а отримати нове, цікаве хобі.

Гурток був створений три роки тому. Починали малювати простим олівцем. З годом отримали допомогу від благодійного фонду на придбання пензлів, мастихнів, папіру, фарб. З кожним роком бажаючих доторкнутися до мистецтва стає все більше. Роботи відвідувачей вже двічі виставлялися на експозиції: у Палаці культури та бібліотеці. Усі отримали задоволення і художники, і глядачі. Свої роботи люди стали дарувати друзям, родичам, сусідам, а також прикрашати свої оселі.

Учасники гуртка відзначають, що стали дивитися на світ іншими очима, стали помічати речі, на які раніше не звертали уваги, це і краплі дощу, форми листя і квітів, якого кольору захід сонця і веселки, та з нетерпінням чекати наступного заняття.

Основним завданням гуртка «Психологія для кожного» є підвищення стресової стійкості людини, мотивування до активного способу життя та покращення психоемоційного стану у повсякденні.

На заняттях гуртка з психології ми проводимо тренінги де:

- здійснюємо пошук причини, за якої людина не може повноцінно адаптуватися в суспільстві;
- вчимося спілкуватися з рідними, друзями, сусідами; взаємодіяти в групі,

де є взаємовиручка, підтримка, прийняття один одного;

- практикуємося розпізнавати коли нас обманюють, або коли нам намагаються нав'язати свою точку зору;

- вчимося вирішувати конфлікти;

- розслаблятися і приймати життя такою якою воно є.

У роботі із клієнтами застовуються різні інструменти.

Метафоричні асоціативні картки – де безпечно для людини намагаємося вийти з невирішеною ситуації; знаходимо і вчимося використовувати внутрішні ресурси людини.

Фільмотерапія – яка наповнює життя яскравими, позитивним емоціями. А також ми вчимося аналізувати і розуміти сенс людських вчинків «Ялинки-2», «День-ніч», «Запитуйте у друзі чекає на підтвердження», «Подарунок», «Знаки», «Піп» та інші.

Психологічні ігри – на поліпшення взаємодії у групі та на логічне мислення «Катастрофа», з використанням Мозкового штурму, «Крадіжка літака», «Хто вкрав гаманець», «Одне серце», «Хто вбивця», «Загадка Енштейна».

На поліпшення роботи психічних процесів – уваги, уяви, мислення, пам'яті застосовуються такі ігри: Діксіт; Добль; Хто Я?; Джанга; вправи з нейробіки (пальчикова гімнастика), вправи на роботу двох півкуль

Діагностичні заняття з пізнання себе: дізнаємося свій тип темпераменту, характеру; чому вчинила у житті так чи інакше; дізнаємося свої життєві цінності; відкриваємо нові цілі на майбутнє.

На прикінці заняття обов'язково застосовіється шерінг, як засіб усвідомлення власних почуттів.

Гурток східних танців «Шахерізада Степанівна». Заняття східними танців є чудовою нагодою зняти стрес, розслабити все тіло, зняти розумову напругу та розкріпачити розум. Людина стає більш творчою і емоційною. Використовуючи інтуїцію і музику знімаються бар'єри між тілом і розумом. Людина стає справжнім артистом, що підвищує її самооцінку. Такий стан після

занять триває ще довгий час. Повноцінне і ритмічне дихання під час занять східними танцями сприятливо впливає на центри, що відповідають за задоволення. Це проявляється на емоційному стані і самопочутті через викид ендорфінів підвищується настрій.

Гурток створено з метою: задоволення естетичних потреб клієнтів відділення, розкриття творчого потенціалу, організації дозвілля та відпочинку.

Хореографічна робота ефективна за умови використання педагогічного потенціалу хореографії з урахуванням її виховних та розвиваючих можливостей. Систематичні заняття танцями поліпшують поставу, усувають ряд фізичних недоліків, зміцнюють м'язи, стають рухливими суглоби та удосконалюються рухи.

Гурток східного танцю «Шахеризада Степанівна» У 2017 році завоював Перше місце як лауреати Всеукраїнського фестивалю таланту та краси «Преміум fashion fest-2017». У 2018 – Фестиваль можливостей людей поважного віку «Золоті роки» у Львові. У 2019 році отримали відзнаку учасників Всеукраїнського Фестивалю людей поважного віку «Рух продовжує молодість», який відбувся у місті Миколаєві. У тому ж році учасниці танцевального колективу, на міжнародному фестивалі танцю та пісні «Золоті дні» у м. Варна (Болгарія) зайняли третє місце серед 17 Європейських країн.

Найбільш затребуваний напрям – комп'ютерні технології, де люди похилого віку вчаться користуватися пошуковими системами, безкоштовними дошками оголошень, інтернет-банкінгом і оплачувати комунальні рахунки. Освоївши ази, вони вчаться поводитися з планшетами, розбиратися в месенджерах і спілкуватися в соціальних мережах

Життя в сучасному світі передбачає багато взаємодії через Інтернет, соцмережі і комп'ютер в загальному житті. Тому наше відділення надає можливість пройти курс «Комп'ютерної грамотності», що передбачає вміння:

- користування соціальними мережами для спілкування (Facebook, Skype, Viber, Telegram);
- знаходити інформацію в Інтернеті (Youtube, Google), спілкуватися в

чатах в реальному часі із близькими;

- оплачувати комунальні послуги та здійснювати запис до сімейних лікарів.

Тому наше відділення надає прекрасну можливість пройти курс «Комп'ютерної грамотності», який ознайомить з базовими функціями і можливостями ПК та Інтернету, просто і доступно пояснить і навчать як працювати з комп'ютером, телефоном, відправляти SMS повідомлення на мобільний, як користуватися електронною поштою, соціальними мережами для спілкування (Facebook, Skype, Viber, Telegram).

Для людей, діти яких мешкають за кордоном, дуже важливо спілкуватися з родичами і друзями як в листування, так і за допомогою відео-дзвінків. На заняттях пенсіонери вчаться як спілкуватися в чатах в реальному часі двом, або декільком користувачам шляхом обміну повідомленнями, що набираються на клавіатурі, знаходити інформацію в Інтернеті (Youtube, Google), оплачувати комунальні послуги (Приват24, Ощад24).

Клієнти відділення дуже зацікавлені у використанні комп'ютера для дозвілля і розваг. Ці знання дають можливість прийти у відділення і подивитися кінофільми і улюблені телепередачі; послухати як класичну музику так і популярну; читати книги; слухати радіостанції, переглядати концерти улюблених артистів; милуватися в кращих музеях світу картинами великих майстрів, а також подорожувати за допомогою Web-camera, можна подивитися будь-яку точку, місто земної кулі, де народилися, де жили і де вчилися, де хотіли б побувати. Можна відвідувати Церкву і слухати проповіді, настанови, розради. Бути присутнім на релігійних святах (в прямому ефірі).

Все це дозволить людям похилого віку бути активними учасниками сучасного життя.

Таким чином, за допомогою освітньої, культурно-дозвіллевої та творчої діяльності в межах роботи Запорізького міського територіального центру соціального обслуговування вирішується багато питань соціального та психолого-педагогічного характеру: підвищується адаптованість літніх людей

до сьогодні, зменшується ризик розвитку депресивних станів і тяжких наслідків переживання самотності, розвиваються комунікативні та творчі здібності, соціальна активність, розширюються шляхом самореалізації людей похилого віку, життя яких набуває перспектив, цінності й сенсу.

Програма заохочування клієнтів відділень ЗМТЦСО до творчої діяльності забезпечується низкою форм і методів роботи:

- демонстраційні: перегляд фільмів, телепередач з питань творчості після виходу на пенсію;
- дискусійні: обговорення, «Мозковий штурм», круглі столи;
- інтерактивні: тренінги, соціальні акції;
- інформаційні: відкриті групи у соціальних мережах Facebook, Vaber, Instagram.

Запропонована постійна, поглиблена співпраця з фахівцями з соціальної роботи територіального центру, соціальними працівниками, психологами, круглі столи «Інноваційні форми та методи роботи з особами похилого віку», «Нові погляди щодо надання соціальної послуги, соціальна адаптація особам похилого віку», «Волонтерська діяльність людей похилого віку», «Основи фандрейзингу: принципи, завдання, напрямки діяльності».

З метою формування позитивних мотивів заняття творчою діяльністю використовується додаткові матеріали, ігри, різноманітна наочність, мультимедійне обладнання тощо.

Метою означеної програми стало сприяння соціальній активності, самореалізації та саморозвитку, підвищенню життєвої задоволеності та рівня якості життя шляхом включення осіб похилого віку в творчу діяльність.

2.3. Результати дослідження впливу організації творчої діяльності на підтримку соціальної активності людей похилого віку

Дослідно-експериментальна робота з дослідження рівня сформованості соціальної активності людей похилого віку здійснювалась у три етапи:

- початковий – вибір діагностичних тестів опитувальників, що проводилися перед початком роботи та наприкінці, адаптоваість до нових умов, оточуючого середовища в ході організації творчої діяльності, розробка тренінгової програми;

- основний – полягав у підтримці соціальної активності людей похилого віку, реалізації їх творчого потенціалу через участь у творчій діяльності;

- завершальний – аналіз отриманих результатів та ефективності впровадженої програми, розробка рекомендації щодо залучення людей похилого віку до творчої діяльності.

Після участі в творчій діяльності у відділеннях денного перебування ЗМТЦСО протягом півроку було проведено опитування. Мета повторного анкетування полягала в тому, щоб відстежити динаміку змін

Результати «Опитувальника рівня суб'єктивного відчуття самотності».

Згідно з даними опитування, найбільшу кількість відповідей респонденток на запитання щодо, відображається у наведених нижче відсотках:
Шкала Самотності:

- Я нещаслива, займаючись стількома речами в поодинці – 44 % відповіло «Ніколи»;

- Мені нема з ким поговорити – 37 % «Ніколи»;

- Для мене нестерпно бути таким самотнім – 47 % відповіли, що ніколи не відчують себе самотніми;

- Мені не вистачає спілкування – 30 % «Ніколи»;

- Я відчуваю, ніби ніхто не розуміє мене – 37 % відповіли на запитання «Рідко»;

- Я в очікуванні, що люди зателефонують, напишуть мені – 37 %,

відповідь «Ніколи»;

- Немає нікого, до кого б я мігла звернутися – 47 % «Ніколи»;
- Я зараз більше ні з ким не близька – 50 % відповіли «Ніколи»;
- Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї – 50 % «Іноді»;
- Я відчуваю себе покинутою – 57 % «Ніколи»;
- Я не здатна розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто мене оточує – 50 % «Ніколи»;
- Я відчуваю себе абсолютно самотньою – 57 % «Ніколи»;
- Мої соціальні відносини і зв'язку поверхневі – 30 % «Ніколи»;
- Я вмираю від туги за компанією – 47 % «Ніколи»;
- Насправді ніхто як слід не знає мене – 37 % «Часто»;
- Я відчуваю себе ізольованою від інших – 50 % «Ніколи»;
- Я нещасна, будучи такою знедаленою – 67 % «Ніколи»;
- Мені важко заводити друзів – 43 % «Ніколи»;
- Я відчуваю себе виключеною і ізольованою іншими – 67 % «Ніколи»;
- Люди навколо мене, але не зі мною – 33 % «Ніколи».

Отже, проаналізувавши дані, виявилось, що у респондентів показник шкали «Самотність» знаходиться:

- на високому рівні у 7 %,
- на середньому 43 %
- на низькому у 50 %.

Тобто можна стверджувати, що після того як респонденти стали відвідувачами відділень денного перебування Запорізького міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг), показники самотності знизилися. Серед причин можна назвати:

- знаходження людей за спільними інтересами;
- власна розкутість, а отже і легкість у знаходженні нових знайомств.

Клієнти, що знаходяться в одному гуртку часто спілкуються і поза відділенням; товаришують та разом відвідують міські заходи: виставки, музеї, театральні вистави, екскурсії тощо.

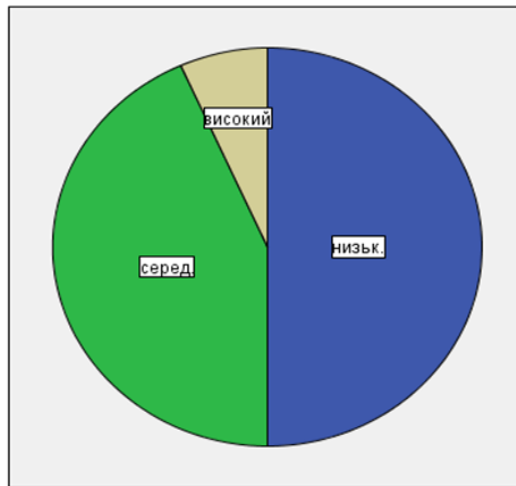


Рисунок 2.9. – Діаграма результатів рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Альфа Кронбаха – 0,9 – відмінна, надійність внутрішньої погодженості.

Результати «Діагностики реалізації потреби в саморозвитку».

Згідно з даними опитування, найбільшу кількість відповідей респонденток на запитання щодо, відображається у наведених нижче відсотках:

- Я прагну вивчити себе – 64 % «Так»;
- Я залишаю час для розвитку, як би не була зайнята справами – 60 % «Так»;
- Виникаючі перешкоди стимулюють мою активність – 43 % «Так»;
- Я шукаю зворотній зв'язок, так як це допомагає мені дізнатися і оцінити себе – 43 % «Скоріше так»;
- Я осмислюю (розумію, усвідомлюю, обмірковую) свою діяльність, виділяючи для цього спеціальний час – 47 % «Так»;
- Я аналізую свої почуття і досвід – 73 % «Так»;
- Я багато читаю – 37 % «Так»;
- Я широко дискутую (міркую) з потрібних мені питань – 37 % «Так»;
- Я вірю в свої можливості – 50 % «Так»;
- Я прагну бути більш відкритою людиною – 43 % «Так»;
- Я усвідомлюю (розумію) вплив, який чинять на мене оточуючі люди – 70 % «Так»;

- Я керую своїм особистісним розвитком і отримую позитивні результати – 40 % «Так»;
- Я отримую задоволення від освоєння нового – 67 % «Так»;
- Зростаюча відповідальність не лякає мене – 53 % «Так»;
- Я позитивно відніслась би до змін – 47 % «Так».

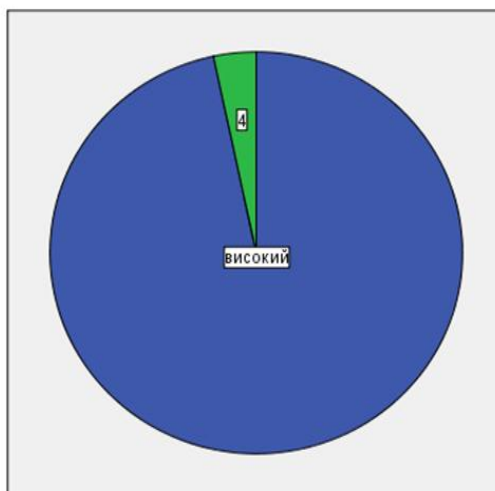


Рисунок 2.10. – Діаграма результатів рівня реалізації потреби в саморозвитку.

Аналіз методики «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку» виявив, що 97 % респондентів мають можливості і активно реалізують власний потенціал. Саме через участь у гуртках відділень ЗМТЦСО, кожен з респондентів реалізовує себе в якості учасника творчої групи (танцювального, хорового колективу; групи оздоровчої гімнастики; художників; слухачів Університету третього віку та психологічної групи), або як волонтер-керівник.

Альфа Кронбаха – 0,5 – малоприйнятна надійність.

Різницю між першим та другим діагностуванням можна пояснити зміною можливостей людей похилого віку щодо реалізації власних потреб у саморозвитку.

Результати теста «Індекса життєвої задоволеності».

Згідно з даними опитування, найбільшу кількість відповідей респонденток на запитання щодо, відображається у наведених нижче відсотках:

Ентузіазм, інтерес до життя:

- З віком багато мені здається краще, ніж я очікувала раніше – 73 % «Не згодна»;

- Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні і нецікаві – 73 % «Згодна»;

- До своїх справ і занять я відчуваю такий же інтерес, як і раніше – 87 % «Згодна»;

- Відчуття віку не турбує мене – 80 % «Не згодна».

Послідовність у досягненні життєвих цілей:

- Я вважаю, що найближчим часом мене чекають цікаві і приємні справи – 70 % «Згодна»;

- Я не змінила би своє минуле життя, навіть якби мала таку можливість – 67 % «Згодна»;

- У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом. – 83 % «Згодна»;

- Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато чого упустила в своєму житті – 53 % «Не згодна»;

Узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями:

- Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю – 73 % «Згодна»;

- Моє життя могло б бути щасливішими, ніж є – 57 % «Не згодна»;

- Зараз я майже так само щаслива, як і в той час, коли була молодшею – 60 % «Згодна»;

- Я отримала досить багато з того, що очікувала від життя – 80 % «Згодна».

Позитивна оцінка власних якостей і вчинків:

- Коли я оглядаюся на своє життя, я відчуваю почуття задоволення – 83 % «Згодна»;

- У порівнянні з іншими людьми мого віку я зробила масу дурниць у своєму житті – 60 % «Згодна»;

- Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку – 67 %

«Згодна»;

- Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гірше, а не краще – 37 % «Згодна».

Загальний фон настрою:

- Зараз найпохмуріший період в моєму житті – 67 % «Згодна»;
- Зараз я переживаю найкращі роки в моєму житті – 70 % «Згодна»;
- З віком я все більше відчуваю якусь втому – 53 % «Згодна»;
- Я занадто часто, в порівнянні з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої – 83 % «Згодна».

Проаналізувавши дані, виявилось, що у респондентів ІЖЗ:

- 40 % на високому рівні,
- 53 % на середньому,
- 7 % на низькому.

Результати за тестом «Індекс життєвої задоволеності» наведені на рис.

2.11.

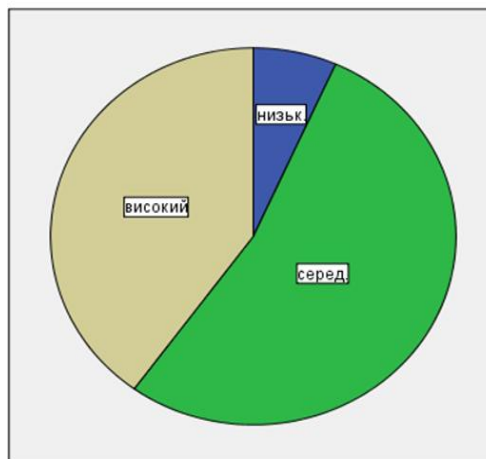


Рисунок 2.11. – Діаграма результатів рівня Індекса життєвої задоволеності.

Показники ентузіазму:

- на високому рівні у 37 % респондентів,
- на середньому – 50 %,

- на низькому – 13 %.

Результати діагностики показників ентузіазму наведені на рис. 2.12.

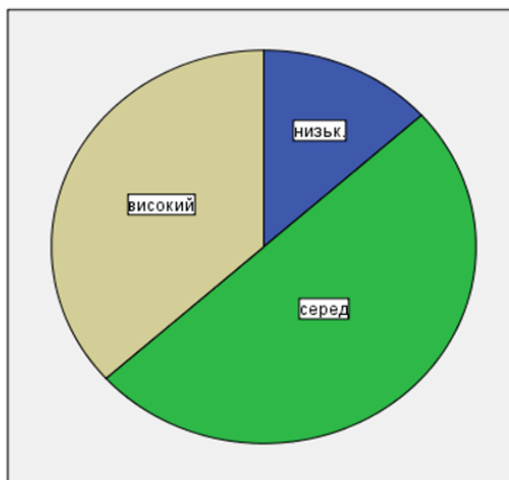


Рисунок 2.12. – Діаграма результатів рівня ентузіазму.

Послідовність у цілях:

- на високому рівні 27 %,

- на середньому – 67 %,

- на низькому – 10 %.

Результатів показників послідовності у цілях наведені на рис. 2.13.

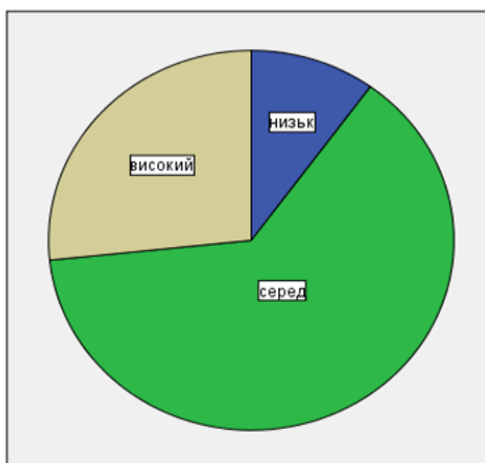


Рисунок 2.13. – Діаграма результатів рівня послідовності у цілях.

Погодженість у цілях:

- на високому – 30 %,
- на середньому – 47 %,
- на низькому – 23 %.

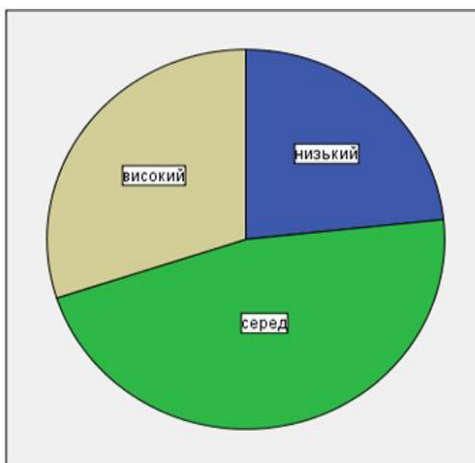


Рисунок 2.14. – Діаграма результатів рівня посгодженості у цілях.

Позитивна оцінка себе:

- на високому рівні – 40 %,
- на середньому – 53 %
- на низькому – 7 %.

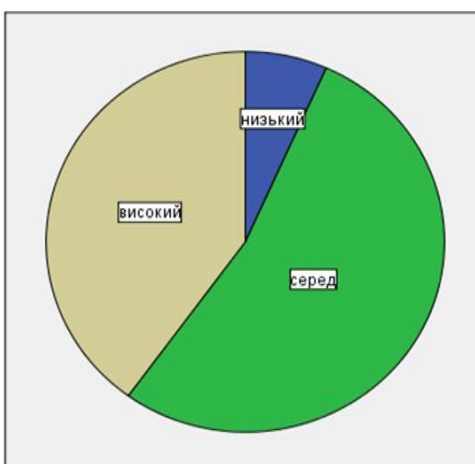


Рисунок 2.15. – Діаграма результатів рівня позитивної оцінки себе.

Фон настрою:

- на високому – 43 %,

- на середньому – 43 %,
- на низькому – 13 %.

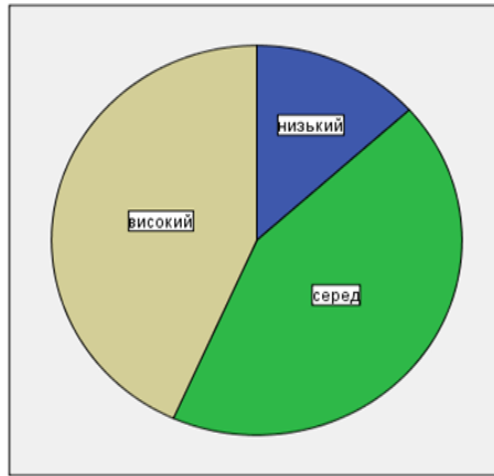


Рисунок 2.16. – Діаграма результатів рівня фону настрою.

Альфа Кронбаха – 0,9 – відмінна надійність внутрішньої погодженості.

Згідно кореляційного аналізу ІЖЗ корелює з такими показниками:

- Ентузіазм – становить 0,6 коефіцієнт Пірсона;
- Погодженість – 0,6;
- Позитивна оцінка – 0,6;
- Фон настрою – 0,7 на середньому рівні – 0,01

Можна сказати, що стабільний психологічний комфорт респондентів сприяє інтересу до життя, до аналізу власних вчинків, які оцінюються оптимістично, тому і впевненість у наступних цілях вища.

Ентузіазм корелює з позитивною оцінкою себе – 0,6; Фон настрою – 0,6 на середньому рівні. Тобто інтерес до життя у респондентів виникає тоді, коли знають, що діяльність якою займаються, є успішною; коли досягаються цілі, завдяки яким підвищується самооцінка.

Погодженість цілей корелює із позитивною оцінкою себе – 0,5.

Фон настрою – 0,5. Коефіцієнт взаємозв'язку показників виявляє, що впевненість людини у тому, що він може досягти, або досіг пов'язано із самооцінкою та задоволеністю життям.

Позитивна оцінка себе корелює із фоном настрою і становить 0,6 коефіцієнта Пірсона. Тобто висока оцінка власних якостей, можливостей сприяє оптимістичному настрою у житті.

Отже, порівнюючи показники респондентів які знаходилися на обліку відділення місяць і протягом півроку, можна стверджувати, що показники респондентів загалом знаходяться на середньому рівні, але вони збільшилися, а це означає, що клієнти адаптувалися до нових умов, оточуючого середовища і за рахунок участі у діяльності гуртків мали змогу розкрити особистісний потенціал, за рахунок послідовності і погодженості цілей. Як результат загальний фон настрою клієнтів також став значно вищим.

Усі респонденти задоволені справою, до якої залучені, мають незавершені плани і спрямовані на їх реалізацію, незважаючи на кардинальну зміну трудової діяльності. Новий етап в житті дає можливість росту, розумінню, пошуку і реалізації нових потреб, до яких відвідувачі відділень прийшли в період пізньої дорослості.

Люди похилого віку, які брали участь у програмі підвищення соціальної активності через творчу діяльність проявляють себе як активну творчу особистість, продовжують брати участь у суспільному житті, вихованні молоді тощо, прожовжуть вести активний спосіб життя. Вони приділяють увагу тим справам, на які раніше не було часу: самоосвіта, відпочинок, розваги тощо. Для цих людей притаманні гарна соціальна та психологічна адаптація, гнучкість, але їхня енергія спрямована насамперед на себе. Сенсом життя стає турбота про власне здоров'я, з чим пов'язані як різноманітні форми активності, так і моральне задоволення.

Проведене дослідження дає підстави констатувати, що особи похилого віку зберігають за собою положення як творчі особистості, для яких творчість стала невід'ємною складовою їхнього життя. Творче мислення дає їм підстави знаходити нові кардинальні повороти у власній діяльності, змінювати її згідно зі своїми потребами та бажаннями, вести наповнене смыслом життя. У творчій діяльності вони знаходять свою самореалізацію у пізній період життя.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження проблеми організації творчої діяльності людей похилого віку як засобу підтримки їх соціальної активності.

У ході дослідження було встановлено, що проблема соціальної активності людей похилого віку є актуальною в соціально-педагогічній теорії й практиці.

Результати теоретичного аналізу дозволили виявити неоднозначність у розумінні терміну «соціальна активність», тому в науковій літературі категорія «соціальна активність» широко трактується та співвідноситься з іншими науковими категоріями. Наразі соціальна активність розглядається як складне багатоаспектне, багатокомпонентне явище, як глобальна характеристика людини, необхідна для її адаптації і самореалізації в соціальному середовищі.

Аналіз наукових джерел з проблеми дослідження дав нам можливість визначити сутність поняття соціальна активність людей похилого віку, а також її зміст, форми та методи. Під соціальною активністю ми розуміємо здатність особистості до свідомого виявлення й закріплення свого місця в системі суспільних відносин, до самореалізації. Соціальна активність це міра соціальної діяльності, а її метою є реалізація інтересів суспільства, особистості як члена даної соціальної спільноти. Для будь-якої людини соціальна діяльність є передумовою її повноцінності, цікавого життя, творчої діяльності. Тому соціальна активність необхідна й людям похилого віку. Соціальна активність поєднує в собі фізичний, психічний й духовний компоненти та пов'язана по-перше, із виконанням корисної роботи; по-друге, із задоволенням різного роду інтересів. Таке поєднання сприяє збереженню функцій тіла і духу, позитивній самооцінці, протидіють почуттю порожнечі, нікчемності життя і самотності в похилому віці.

У сучасній геронтології похилим віком прийнято вважати період життя людини, що настає після дорослості, хронологічно приблизно в 60-65 років. На

основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що похилий вік є самоцінним і самозначимим етапом розвитку людини.

Зміни, що відбуваються в цей період життя людини, відрізняються від попередніх насамперед звуженням кола можливостей, як фізичних, психічних, так і соціальних. У старості в людини загострюються особистісні риси й емоційне тло, трохи знижується рівень фізичних можливостей і швидкості реакції, незначно знижується якість роботи пізнавальних процесів. Різноманітність і складність соціальних проблем, які мають люди похилого віку, вимагають проведення адекватних заходів щодо створення умов для реалізації особистісного потенціалу в старості.

У низці наукових дослідженнях доведено, що соціально активні люди похилого віку мають високу самооцінку та альтруїстичну спрямованість своєї діяльності, гарне самопочуття та настрої, у них присутня впевненість у власних силах.

Одним із засобів соціальної активності особистості у соціум й одночасно засобом її самореалізації є творча діяльність, яка реалізує потребу в спілкуванні, самовираженні, культурній ідентичності, формує здатність до соціальної інтеграції. Займаючись творчою діяльністю у людей похилого віку розширяється коло спілкування, з'являються однодумці, з якими є можливість обговорити свої переживання, поділитися успіхами та досягненнями.

Проведене нами експериментальне дослідження щодо вивчення ефективності впливу творчої діяльності на підтримку соціальної активності людей похилого віку включило в себе:

- діагностику рівня сформованості соціальної активності людей похилого віку: відчуття самотності, потреба в саморозвитку та самореалізації, яка заключалась у дослідженні рівня ентузіазму, інтересу до життя, рішучості, цілеспрямованості, послідовності у досягненні життєвих цілей; узгодженості між поставленими і реально досягнутими цілями; позитивної оцінки власних якостей і вчинків; загального фону настрою;

- формування цільової групи, з якою проводився експеримент. В групу

увійшли жінки, середній вік який складає 73 років, де мінімальний вік респондента складав 61 рік, а максимальний – 89 років;

- розробку, реалізацію та перевірку ефективності програми роботи з відвідувачами відділення денного перебування та соціальними працівниками, спрямованої на підтримку соціальної активності через залучення до творчої діяльності.

Узагальнений аналіз кількісних та якісних результатів отриманих при порівнянні початкової й кінцевої стадій експериментальної роботи, свідчить про ефективність проведеної нами дослідно-експериментальної роботи. Ми відзначили значний ріст рівня задоволеності життям у людей похилого віку, які брали участь у програмі, спрямованій на залучення до творчої діяльності як засобу підтримки їх соціальної активності.

Розроблена нами соціально-педагогічна програма розвитку творчого потенціалу особистості у період пізньої дорослості, яка включила в себе ряд заходів практичного та теоретичного характеру, на данному етапі експерименту виявилася ефективною, та може успішно використовуватися соціальними працівниками у роботі з літніми людьми, як в індивідуальному так і в груповому форматах роботи відділень денного перебування, геріатричних стаціонарах, клубах за інтересами, центрах дозвілля для літніх людей.

Проте, дане дослідження не може претендувати на вичерпний науковий опис усіх аспектів складного й багатогранного процесу збереження соціальної активності людей похилого віку. До важливих проблем, що вимагають подальших досліджень, слід віднести, на наш погляд, вивчення психолого-педагогічних і медико-соціальних аспектів збереження та підтримки соціальної активності людей похилого віку на різних рівнях у суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменкова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребёнка в детской субкультуре. Москва : МПСИ; Воронеж : изд-во НГО «Модек», 2000. 416с.
2. Айриян А. П. Социальные аспекты геронтологии. Ереван : Айстана, 1989. 175 с.
3. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии Ленинград : Изд-во Ленинград. ун-та, 1974. 136 с.
4. Амосов Н. М. Эксперимент по преодолению старости. Москва : АСТ; Донецк : Сталкер, 2003. 130с. (Серия «Рецепты здоровья»).
5. Ананьев Б. Г. Противоречия индивидуального развития и его гетерохронность. *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург : Питер, 2001. С. 85-92.
6. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник для высших учебн. заведений. Москва : Аспект Пресс, 2001. 384 с.
7. Анцыферова Л. И. Психология старости: особенности развития психологии личности в период поздней зрелости. *Психологический журнал*. Москва. 2001. Т. 22. № 3. С. 86-99 .
8. Анцыферова Л. И. Новые стадии поздней жизни человека. *Психологический журнал*. 1994. Т.15. № 3. С. 99-105.
9. Ахаладзе Н. Г. Биологический возраст человека. Оценка темпа старения. Оценка состояния здоровья и жизнеспособности : монография. Москва : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2015. 224 с.
10. Балл Г. А. Нормы деятельности и творческая активность личности. *Вопросы психологии*. 1990. № 6. С. 25-34.
11. Безпалько О. В. Розвиток соціальної активності особистості у дитячому об'єднанні. *Вісник психології і педагогіки*: зб. наук. пр. 2012. Вип. 8. С. 3-16. URL : <http://www.psyh.kyiv.ua>

12. Березіна О. О. Індивідуально-психологічні чинники особистісного розвитку в період геронтогенезу: автореф дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2012. 19 с.
13. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: в 2 т. / отв. ред. : Г. С. Никифоров, Л. А. Коростылева. Санкт-Петербург : Алетейя, 1999. Т. 2 : Объективное изучение личности. 283 с.
14. Бовуар де С. Старость. *Социальная геронтология: современные исследования.* Москва : РАН ИНИОН, 1994. С. 17-40.
15. Большой энциклопедический словарь / гл. ред. Прохоров А. М. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Большая российская энциклопедия; Санкт-Петербург : Норинт, 1997, 1999, 2001, 2004. 1456 с. : ил.
16. Бороздина Л. В., Спиридонова И. А. Временная трансперспектива личности (обзорное исследование). Москва: МГУ, 1990. 37 с.
17. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / Скрипченко А. В., Долинская Л. В., Огороднийчук З. В. та інш. Київ: Просвіта, 2001.
18. Виктор К. Старость в современном обществе: руководство по социальной геронтологии. *Социальная геронтология: современные исследования.* Москва: РАН ИНИОН, 1994. С. 41-57.
19. Водько Н. В. Психологія 55+: навч. посіб. для слухачів Університетів «третього віку» / під заг. ред. Д. Спунбер, А. Горбового, О. Степанюк. Луцьк: [б.в.], 2017. 92 с.
20. Воробьев Ю. Л., Королев Б. Н. В поисках смысла и правды. Активность и развитие личности. Москва : МГСУ Союз, 2003. 500 с.
21. Геронтопсихологія: підручник / гл. ред. І. М. Ушакова. Харків: НУЦЗУ, ХНАДУ, 2014. 236 с.
22. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / гол. ред. С. Головка. Київ: Либідь, 1997. 373 с.
23. Гончарова Л. А. Психологічні чинники розвитку творчої активності людей похилого віку: дис. ... канд. психол. наук 19.00.07 / Нац. академія пед. наук України, Держ. вищий навч. заклад «Університет менеджменту освіти».

- Київ, 2017. 257 с.
24. Грабовська С. Л., Чолій С. М. Соціальна активність в процесі соціалізації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. 2010. Т. 12. Ч. 1. С. 171–181.
 25. Григорьева И. А. Приоритеты социальной политики: пожилые люди. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 2005. Т. 8. № 3. С. 131-145.
 26. Данильян О. Г., Тараненко В. М. Основи філософії: навч. посібник. Харків : Право, 2003. 352 с.
 27. Дильман В. М. Большие биологические часы. Москва : Издательство «Знание», 1982. 208 с.
 28. Долинська Л. В., Співак Л. М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навч. посібн. Київ : Каравела, 2014. 244 с. URL : <https://westudents.com.ua/glavy/75965-vv-frolkis-starenie.html> (дата звернення 07.08.2019)
 29. Драб Я. М. Психологічні особливості соціалізації та самореалізації людей похилого віку. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-1652>
 30. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
 31. Декларація з проблем старіння. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/> (дата звернення 15.04.2019)
 32. Житинська М. О. Практика застосування елементів ейдетики у процесі навчання людей похилого віку в умовах Університету третього віку. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2017. № 1-2. С. 68-75.
 33. Здоров'я, харчування, довголіття. *Проблеми старення и долголетия* : наук.-практ. конф. пам'яті проф. Ю. Г. Григорова (до 85-річчя від дня народження) (м. Київ, 16-17 травня 2016 р.). Київ : Інститут геронтології ім. Д. Ф. Чеботарьова, 2016. Т. 25. Ч. 1. 182 с.; Ч. 2. 184 с. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_062. (дата звернення 15.04.2019)

34. Кассирер. Е. Есе про людину. Вступ до філософії про людську культуру. URL : https://pidruchniki.com/1056041237693/filosofiya/ernst_kassirer_1874-1945.
35. Клименко И. Ф. Психологические особенности отношений к себе и другим как носителям нравственных ценностей на разных этапах онтогенеза личности: автореф. дис. ... канд. психол. Наук: 19.00.07. Москва, 1987. 16 с.
36. Карсаевская Т. Е., Шаталов А. Т. Философские аспекты геронтологии. Москва: Наука, 1978. 216 с.
37. Корєв М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія: підручник. Київ : [б.в.], 1995. 304 с.
38. Колик Галия. Реализация развивающего потенциала досуга людей пожилого возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.05 / Санкт-Петербургский государственный университет культуры и искусств. Санкт-Петербург, 2007. 23 с.
39. Крайг Г. Психология развития / Пер. с англ. Н. Мальгиной и др. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 992 с.
40. Крайніков Е. В. Геронтологія: словник-довідник. Київ: Паливода А. В., 2010. 352 с. URL: <http://www.uaped.com/files/------.pdf> (дата звернення 15.04.2019)
41. Краснова О. В., Лидерс А. Г. Психология старости и старения. Хрестоматия. Учебное пособие для студентов психологических факультетов высших учебных заведения. Москва : Академия, 2003. 416с.
42. Кратко А. А., Якуба Е. А. Соціологія. Харків : Константа, 1996. 192с.
43. Крімер Б. О. Соціальна інтеграція осіб літнього віку в Україні як складова політики «активного старіння». *Соціально-трудова відносини: теорія та практика*. 2014. № 2. С. 445-450. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/stvttp_2014_2_67 (дата звернення 05.06.2019).
44. Крупнов А. И. Психологические проблемы исследования активности человека. *Вопросы психологии*. 1984. № 3. С. 25-33.

45. Курцмен Дж., Гордон Ф. «Да сгинет смерть!» [Победа над старением и продление человеческой жизни]. Москва : [б.и.], 1987. URL : <https://www.rulit.me/books/da-sginet-smert-pobeda-nad-stareniem-i-prodlenie-chelovecheskoj-zhizni-read-491645-1.html>
46. Левченко Л. Ю. Гендерний вимір феномена самотності: етико-філософський аналіз. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія : Філософія. Соціологія. Політологія. 2012. Т. 20, вип. 22(2). С. 199-202. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdufsp_2012_20_22%282%29__45 (дата звернення 07.11.2019).
47. Липовая Л. П. Отношения коллективности и старость. Ростов-на-Дону : РГУ, 1984. 23 с.
48. Лічильник населення України. URL: <https://countrymeters.info/ru/Ukraine> (дата звернення 21.04.2019)
49. Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. Л 84 Соціальна робота теорія і практика: Підручник. Київ: Каравела, 2009. 368 с.
50. Мадридский международный план действий по проблемам старения. URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/ageing_program.shtml (дата звернення 22.08.2019)
51. Малкина-Пых И. Г. Кризисы пожилого возраста. Москва: Эксмо, 2005. 368 с.
52. Мелешкина Е. Политический процесс: основные аспекты и способы анализа. Москва : Инфра-М, 2001. 304 с.
53. Механизмы старения. Киев: Госмедиздат УССР, 1963. 499 с. (Ин-т геронтологии и эксперим. патологии. АМН СССР).
54. Міщина Л. П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук 19.00.01 / Націон. Акад. пед.наук України інст. Психол. ім. Г. С. Костюка. Київ, 2015. 38 с.
55. Неформальна освіта людей поважного віку: навчально-методичний посібник / За ред. доктора пед. наук, професора М. М. Букача. Миколаїв: МОІППО та ГО УТВ, 2019. 536 с.

56. Новіков Б. В. Соціальна активність особистості як міра прояву її самодіяльності. *Філософія спілкування: Філософія. Психологія. Соціальна комунікація*. 2016. № 9. С. 12-21.
57. Овчинников В. И. Потребности личности как фактор ее социальной активности. *Социальная активность и духовное богатство личности / Под общ. ред. К. М. Никонова*. Волгоград : [б.и.], 1980. С. 39-42.
58. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління. Київ : Академ-видав, 2003. 568 с.
59. Панина Н. В. Проблемы социальной адаптации пожилых людей к статусу пенсионера: автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.09. Москва, 1980. 22 с.
60. Петровский А. В. Социальная психология: учебное пособие для студентов педагогических институтов / под ред. А. В. Петровского. Москва: Просвещение, 1987. 224 с.
61. Петрушенко В. Л. Історія світової філософії. Фундаментальні проблеми філософії. Навчальний посібник. Львів: НУЛП, 2001. 220 с.
62. Піонтківська О. Г. Основні чинники суспільної активності людей похилого віку. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/557443.pdf> (дата звернення 22.08.2019)
63. Погребна Л. Психологічні особливості життя людей похилого віку. *Психологія*. 2011. № 2(60). С. 56-60.
64. Популярная медицинская энциклопедия / Гл. ред. Б. В. Петровский. Москва : Советская энциклопедия, 1987. 704 с.
65. Принципи Організації Об'єднаних Націй стосовно літніх людей: законодавчий документ 995_314, прийняття від 16.12.1991. URL : [//zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_314](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_314) (дата звернення: 11.11.2019).
66. Про затвердження нової редакції кваліфікаційної характеристики професії «Фахівець із соціальної роботи»: Наказ Міністерства соціальної політики України від 25. 05. 2012 року № 324. URL :

- http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/FN019237.html (дата звернення: 15.10.2019).
67. Про основні засади соціального захисту: Закон України від 16.12.1993 № 3721-ХІІ. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3721-12> (дата звернення: 15.11.2019)
 68. Психологические аспекты работы с пожилыми людьми: Учебное пособие / В. В. Чайковская, А. К. Ешманова, А. К. Абикулова, А. Алмагомбетова, К. К. Куракбаев, Т. И. Вялых, К. У. Рахметова. Алматы : [б.и.], 2015. 135 с.
 69. Радул В. В. Соціальна активність у структурі соціальної зрілості (теоретико-методологічний аспект): монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2011. 255 с.
 70. Резолюція 2000/1 Економічної та Соціальної Ради ООН «Подальша діяльність за підсумками Міжнародного року людей похилого віку: друга Всесвітня асамблея з проблем старіння». Документ 995_993, поточна редакція — Прийняття від 03.05.2000 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_993 (дата звернення: 19.10.2019).
 71. Рошак К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте: автореф. дис...канд. психол. Наук: 19.00.07. Москва, 1990. 24 с.
 72. Роик В. Вопросы адаптации пожилых к трудовой деятельности и их социальная интеграция. *Человек и труд*. 2009. № 9. С. 15-18 .
 73. Рубинштейн С. Л. Принцип творческой самодеятельности. К философским основам современной педагогики. *Вопросы психологии*. 1986. № 4. С. 101-108.
 74. Русал В. М. Природные предпосылки и индивидуально-психофизиологические особенности личности. *Психология личности в трудах отечественных психологов* / сост. Лев Куликов. Санкт-Петербург : Питер, 2000. С. 18-19.
 75. Словник української мови: в 11 т. / ред. колег. І. К. Білодід (голова) та ін. Київ : Наукова думка, 1970-1980. Т. 8: П – Р / ред. тому П. Й. Горецький, А. А. Бурячок, Г. М. Гнатюк, Н. І. Швидка. Київ: Наукова думка, 1977. 927

- с.; Т. 9: С. / ред. тому І. С. Назарова та ін. Київ: Наукова думка, 1978. 916 с.
76. Смирнова Т. В. Пожилые люди: стереотипный образ и социальная дистанция. *Социол. исслед.* 2008. № 8. С. 49-55.
77. Социальная геронтология: учеб.-метод. пос. / под ред. Е. Мясоедовой. Великий Новгород : [б.и.], 2008. 139 с.
78. Соціальна геронтологія: навч. посібник / Уклад.: Н. М. Коляда, Т. В. Коляда. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2016. 84 с.
79. Социальная активность специалиста: истоки и механизм формирования (социологический анализ) / под ред. Е. Я. Якубы. Харьков : Высшая школа, 1983. 126 с.
80. Соціологія: Підручник / Н. П. Осипова, В. Д. Воднік, Г. П. Клімова та ін. Київ : Юрінком-Інтер, 2003. 336 с.
81. Соціолого-педагогічний словник / За ред. В. В. Радула. Київ: ЕксОб, 2004. 304 с.
82. Старіння. Загальні риси і закономірності старіння. Загальна патофізіологія. / Ю. М. Колесник та ін.; за ред. проф. Ю. М. Колесника. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 78 с. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/7391> (дата звернення: 22.09.2019).
83. Статеве віковий склад населення України. За даними всеукраїнського перепису населення 2001 року. Київ : Державний комітет статистики України, 2003. URL: <http://2001.ukrcensus.gov.ua/results/general/nationality/> (дата звернення: 07.05.2019).
84. Стюарт-Гамильтон Я. Психологія старения. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 145 с.
85. Счетчик населения Украины. URL: <https://countrymeters.info/ru/Ukraine> (дата звернення: 12.04.2019).
86. Туриніна О. Л. Психологія творчості: Навч. посіб. Київ: МАУП, 2007. 160 с. : іл. URL : <https://studfile.net/preview/5045131/> (дата звернення: 28.10.2019)
87. Україна: через десять років після Мадриду, стан реалізації Мадридського

- міжнародного плану дій з питань старіння в Україні у 2007-2012 рр. URL : http://www.idss.org.ua/monografii/MIPAA_2012. Rar (дата звернення : 05.04.2019).
88. Ушакова І. М. Геронтопсихологія. Харків : НУЦЗУ, 2014. 236с. URL : http://nuczu.edu.ua/sciencearchive/Articles/ushakova/Ushak_geronto_pidr.pdf (дата звернення : 26.08.2019).
89. Уйсімбаєва М. Соціальна активність особистості як чинник суспільного розвитку. URL : <http://www.kspu.kr.ua/ua/ntmd/konferentsiy/2-mizhnarodna-internet-konferentsiya-2014/section-3/1273>
90. Філософський енциклопедичний словник / гол. редколегії В. І. Шинкарук та ін. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
91. Франкл В. Э. Психотерапия на практике. Санкт- Петербург : Речь, 2000. 256 с.
92. Хозина Ж. В. Социально-культурная активация лиц третьего возраста как условие преодоления эйджизма (на примере Великобритании): автореф.дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.05 Москва, 2000. 24 с.
93. Холостова Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми: Учебн. пособие. Москва: ИТК «Дашков и Ко», 2002. 296с.
94. Чайківська Д. Р. Визначення потреб у соціальних послугах в Україні. Дослідження Карітасу України на замовлення Мінсоцполітики України. Львів : Друкарські пуншти», 2015. 76 с.
95. Шапиро В. Д. Человек на пенсии: Социальные проблемы и образ жизни. Москва : Мысль, 1980. 208 с.
96. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. Москва : Медицина, 1996. 304 с.
97. Юнг К. Г. Этапы жизни. Избранные труды. Москва : [б.и.], 1995. URL : https://royallib.com/read/yung_karl/stadii_gizni_statya.html#0
98. Якимова К. С. Сутність та різновиди соціальної активності учнівської молоді: теоретичний аспект. *Науковий вісник Мелітопольського держ. пед. ун-ту*. Сер.: пед. науки. С. 311-319. URL :

<http://lib.mdpu.org.ua/nvsp/BAK7/7/48.pdf>

99. Якуба Е. А. Социология. Харьков : Константа, 1996. 192 с.
100. Aizenberg R., Treas J. The family in late life: psychosocial and demographic consideration. *Handbook of the psychology of aging*. N.Y.:Van Nostrand Reinhold, 1985, P.169-186.
101. Abraham Maslow's book. Motivation and personality published in 1954.
102. Victor K. Old age in modern society: A textbook of social gerontology. L.etc.: Croom Helm, 1987, 246p.
103. Rosow I. Socialization to old age. Berkeley e.a., Univ. Of California press, 1974, 188p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття уртка «Психологія для кожного»



Додаток Б

Заняття гуртку «Хорового співу»



Додаток В

Заяття з оздоровчої гімнастики та активного довголіття



Додаток Г

Заняття гуртку Східного танцю «Шахерізада Степанівна»









Додаток Д

Заняття гуртку образотворчого мистецтва «АртБрют»







Додаток Ж

Заняття Університету третього віку



Додаток К

Участь у проєкті «Я красива»

