

# РОЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В АДАПТАЦІЇ ДО СТАРОСТІ

*Чаграк Наталія Ігорівна*

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*

*м. Івано-Франківськ, Україна*

Старість як завершальний етап життя людини займає належне місце в суспільній свідомості ХХІ ст. Наскільки у ХХ ст. панувало загальне переконання про нижчу цінність цього періоду життєвого шляху людини, який сприймався як процес поступового занепаду життєвих функцій, фізичної, психічної та інтелектуальної деградації людини, настільки тепер акцентується увага на його новому вимірі; стає зрозуміло, що цей етап життя може бути так само творчий і активний, як і час молодості та зрілості.

Несприятливі тенденції в демографічних процесах, зокрема стрімке старіння населення, створюють суспільству багато викликів політичного, економічного та соціального характеру. Одне з основних завдань суспільства – забезпечення соціальної адаптації та реадaptaції людей похилого віку, збереження людського потенціалу. Людина, яка знаходиться поза суспільним і культурним життям, втрачає мотиваційну сферу, а відтак і якість життя. Теоретичні і практичні дослідження доводять, що освіта і туристична активність у похилому віці – ефективний адаптаційний механізм, спосіб подальшого розвитку і самореалізації особистості. Навчання є успішнішою формою позитивного старіння, головною метою яких є збереження активної життєвої позиції людей похилого віку.

Зазначені причини генерують потребу проектування та реалізації освітніх та рекреаційних програм, які б дозволили старшим людям якнайдовше зберігати активність і самостійність. При створенні таких програм важливо спиратися на положення нової концепції активного й успішного старіння, так званого позитивного старіння.

Активність в аналізованому контексті означає дійсну участь людини в суспільному, культурному і духовному житті. Позитивне старіння полягає у можливості збереження здоров'я, активності, безпеки з метою забезпечення кращої якості життя.

Провідною ідеєю навчальної діяльності людини похилого віку є припущення, що активність людей похилого віку, зокрема розумова, затримує наслідки біологічного і психічного старіння. Пролонгуючи період фізичної та інтелектуальної здатності людини і детермінованої цією здатністю соціальної мобільності, розумова активність відтермінує час старечості, безпомічності та залежності від допомоги інших людей. За висновком геронтологів, «... швидкість старіння зумовлена генетично і підлягає модифікації тільки через виховання, стиль життя і середовище» [2, с. 61].

З точки зору соціальної педагогіки, людина – істота біосоціокультурна. Період старості у неї є останньою фазою росту і розвитку; чим довше людина живе, тим має більший шанс пройти можливий повний розвиток і цілковито використати свій потенціал. Однак, результати геронтологічних досліджень показують, що освіта й виховання у старості є не тільки можливістю заповнення вільного часу, який значно збільшується з виходом людини на пенсію, а часто й потребою, що уможливорює збереження індивідуальності та самоідентифікації людини похилого віку [3].

Навчальна діяльність людини у похилому віці загалом означає можливість розвитку інтересів, хобі, підтримання товариських стосунків, участь в житті більшої громади. Для збереження хорошого самопочуття і здоров'я недостатньо задоволення основних потреб; важливим є не відсторонюватися від активного способу життя, а продовжувати і розвивати на пенсії такі види діяльності як навчальну, культурну і туристичну. Така активність виконує кілька функцій:

- *адаптаційну*, яка сприяє кращому пристосуванню осіб похилого віку до нових соціальних ролей;
- *інтеграційну*, яка призводить до кращого пристосування людини в соціальній групі;
- *компенсаційну*, що забезпечує долання відчуття нестачі чи прогалини в інших сферах життя людини;
- *навчальну*, яка сприяє особистісному розвитку;
- *рекреаційно-розважальну*, що сприяє долати стрес, повертає бажання жити і заповнює вільний час людини на пенсії;
- *психологічну*, яка створює почуття задоволення, самореалізації, а відповідно й впливає на якість життя.

Варто також наголосити, що навчання у старшому віці є засобом тренування мислення, пам'яті, набуття нових знань і компетенцій, спілкування з іншими людьми. Створюються умови перетворення буденного монотонного життя на приємне і корисне проведення вільного часу. Крім того, подальша освіта є способом порозуміння людей похилого віку з іншими людьми у своїй соціальній групі та з представниками різних поколінь, що набуває особливого значення з віком, і, що найбільш важливо, є способом підтримання власної незалежності та самостійності у побуті та щоденному житті.

Основними чинниками, які впливають на участь людини похилого віку в освітніх програмах, є:

- *освіта*: чим вищий рівень освіти людини, тим вищий ступінь її активності;
- *вплив родинного середовища*: активність залежить від особистості, родини, соціального походження, від контактів з дітьми, внуками та іншими родичами;
- *стан здоров'я та фізичної здатності*;
- *побутові умови* можуть значно обмежити види активності;

- *стать*: більше жінок пенсійного віку беруть участь в освітньо-туристичних програмах;
- *місце проживання*;
- *вплив освітніх і культурних інституцій*: якщо в межах місця проживання людини є який-небудь заклад відповідного спрямування, то залучення людей похилого віку до освітньо-туристичної діяльності відбувається активніше.

Таким чином, навчальна активність осіб похилого віку задовольняє значну частину потреб людини, що сприяє до підвищення адаптації до старості і, відповідно, до поліпшення якості життя. Зокрема, такий вид активності задовольняє пізнавальні потреби людини, дає відчуття приналежності до певної соціальної чи вікової групи, сприяє хорошему фізичному стану, компенсує прогалини в освіті, сприяє особистісному розвитку, стимулює нові зацікавлення, а також допомагає налагодженню добрих стосунків у родині.

Відповідно до найновіших демографічних прогнозів, у розвинених країнах світу зростає частка осіб похилого віку, причому вони більш освічені, відкриті до змін і нових форм активності, свідомі своїх прав, але також зацікавлені у власному особистісному розвитку, що означає зростання значення сфери освіти, туризму і культури.

#### Список використаних джерел:

1. Baltes, P. B., Freund, A. M., & Li, S. The psychological science of human aging. / M. L. Johnson (Ed.). The Cambridge handbook of age and aging. New York: Cambridge University Press, 2005. – P. 47 – 71.
2. Coni N., Davison W., Webster S. Starzenie się. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN, 1994. – 212 s.
3. Karney I. Rozwoj człowieka dorosłego a edukacja dorosłych (charakterystyka psychologiczna I andragogiczna) / Edukacja dorosłych w dobie przemian // Biblioteka Edukacji Dorosłych. - T. 3. – Torun, 1993. – S. 90.
4. Schulz R. Encyclopedia of Ageing / E. Schulz [Ed. in chief], L. S. Noelker, K. Rockwood, R. L. Sprott [Ass. Ed.]: Fourth Ed.: 2-volume set. – New York: Springer Publishing Comp., 2006. – 720 p.