

**Катерина Силка,**  
студентка 3 курсу  
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв  
Наук. керівник: **О. В. Горецька,**  
к. психол. н., доцент (БДПУ)

## **АКТИВНІСТЬ ТА ТВОРЧІСТЬ – ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД ГЕРОНТОГЕНЕЗУ**

**Актуальність.** З давніх часів відомо, що активність є запорукою здоров'я і довголіття людини. Це дійсно так, адже поки людина рухається, вона відчувається живою, потрібною. А творчість як ніщо інше спонукає людину похилого віку до активної продуктивної життєдіяльності. В наш час постійних кризових інтенсивних змін усіх сфер суспільства спостерігається активний зріст тривалості людського життя, тому є вкрай важливим пристосування людини похилого віку до нових умов життєдіяльності. Для того щоб адаптація була продуктивною необхідно створити умови для повноцінного розквіту творчого потенціалу особистості в період геронтогенезу. Адже творча активність є чинником, який протистоїть інволюції людини.

Для збереження високого рівня життєдіяльності людині похилого та старечого віку є вкрай важливим залишатися творче активною особистістю, що дозволить зберегти на достатньо високому рівні її когнітивні процеси, створити ситуацію успіху; сприяє появі нового кола спілкування, почуттю потреби, зміцнює здоров'я, допомагає легше пройти кризу старечого віку, адаптуватись до нових умов, дає відчуття повноцінності життя. Одним із завдань людини похилого віку є творча самореалізація, активізація резервів власного творчого потенціалу, адже пасивний спосіб життя, відсутність інтересів призводять до регресу і поступового занепаду особистості, прискорює процес ретардації.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Дослідженням творчого розвитку в період геронтогенезу займались вітчизняні й зарубіжні вчені: Л. Анциферова, Г. Крайг, О. Краснова, А. Лідерс, І. Малкіна-Пих, М. Єрмолаєва, Е. Еріксон, В. Фролькіс. Проблема творчої активності особистості була розглянута у працях Л. Виготського, Б. Анань'єва, Д. Богоявленської, С. Максименка та інших.

Старість – період життя людини, який характеризується, з одного боку, обмеженням життєдіяльності організму, згортанням його окремих функцій, зниженням адаптаційних можливостей, з іншого – появою нових функцій, механізмів, можливостей, які сприяють пристосуванню особи до нової ситуації [1].

І. С. Кон виділяє чотири типи психологічно благополучної старості, залежно від характеру діяльності, якою вона заповнена [2]: активна, творча старість, коли особа не відчуває неповноцінності, має повноцінне життя; особи з гарною соціальною і психологічною пристосовуваністю, але їх енергія спрямована переважно на влаштування власного життя; особи, які реалізуються у родині та люді, смыслом життя яких, є турбота про власне здоров'я.

В нашому дослідженні ми розглядаємо тип активної творчої старості, згідно з типологією І. С. Кона, адже саме цей тип є найбільш продуктивним для періоду третього віку. Старіння за таким типом допомагає людині краще пристосуватися до кризи старечого періоду, швидше адаптуватися до нових змін, знайти новий сенс життя та самореалізуватися.

**Мета і методи дослідження.** Метою нашого дослідження було з'ясування рівня активності й творчості в період геронтогенезу. В дослідженні брало участь 15 осіб віком від 61 до 72 років.

Були використані такі методики: діагностика домінуючого типу спрямованості особистості (Б. Басс), тест «Діагностика творчого потенціалу і креативності» (Є. І. Рогов), додатково проводилось опитування щодо самопочуття досліджуваних та стану їх фізичного здоров'я.

**Сутність дослідження.** В результаті дослідження було виявлено, що домінуючим типом спрямованості (60%) є спрямованість на справу, що зазвичай прийнято вважати не характерним для старечого віку. У більшості з цих осіб (53%) діагностувався й високий рівень творчого потенціалу. Крім того, в творчо активних і спрямованих на справу осіб похилого віку, зафіксовані значно вищі показники фізичного здоров'я. Інші досліджувані (40%) показали низьку творчу активність і спрямованість на себе.

**Основні висновки.** Результати дослідження дають нам підстави стверджувати, що творча самореалізація людини похилого віку має позитивний вплив на активність особистості та її психічне й фізичне здоров'я. Перспективу подальшого дослідження бачимо у розробці методик, спрямованих на мотивацію особистості до творчої активності в період геронтогенезу, розкриття внутрішнього потенціалу людей похилого віку.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013. – 172 с
2. Кон І. С. В поисках себя : Личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.

**Склярова Ольга,**

Студентка 3 курсу

Факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник: **Т.П.Малихіна**, канд.психол.наук,доцент (БДПУ)

#### **ІГРОВА ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Проблема волі, вольової регуляції поведінки і діяльності людини давно цікавить учених. Воля нерозривно пов'язана з розумом, свідомістю людини, оскільки довільне керування завжди свідоме і навмисне. Завданням волі є управління нашою поведінкою, свідомою саморегуляцією нашої активності. Актуальність піднятої проблеми викликана потребою психологів та педагогів у вдосконаленні вже наявних методів впливу на формування особистості школяра з метою розвитку у нього вольових