

**С37-8. Соціальний добробуту в епоху технології.** Соціальне благополуччя як здатність спілкуватися. Мережа підтримки, яка допомагає подолати самотність.

Соціальні навички людини - емпатія, доброта та комунікації. Ненасильницька комунікація. Управління відносин між людиною та технологіями.

Побудова соціального благополуччя - як побудова емоційного добробуту. Звіт зі Всесвітнього Щастя (The World Happiness Report). Соціальна інтеграція людини.

### **Ключові питання:**

#### ***Video: The 10 Happiest Countries To Live In The World 2019***

Результати ґрунтуються на середньому за три роки опитуванні, проведені Gallup у період з 2016 по 2018 рік, і включають такі фактори, як валовий внутрішній продукт, соціальна підтримка друзів та родини, здорова тривалість життя, свобода робити життєвий вибір, щедрість, сприйняття до корупції та останні емоції - і щасливі, і сумні.

#### ***Завдання для практичної роботи:***

1. Систематичний огляд літератури спрямований на документування доказів, які прогнозують здорове життя у старших когортах.

Детермінанти щодо здорового старіння є «не-паління», фізична активні, підтримання ваги в межах норми, помірне споживання алкоголю (2005). У 2019 році ми знаходимо - ***соціальна та психологічна активність***. Поясніть що це означає?

2. Виявити **найкращі способи застосувати докази/методи/рекомендації**, які спонукають людей до прийняття та підтримки здорового способу життя.
3. Проект SENS (Strategies for Engineered Negligible Senescence) – стратегії досягнення незначного старіння інженерними методами.
4. Ліки від старіння: рецепти та прихильники.
5. Пересадка свідомості – вимисли [Рея Курзвейла](#) чи можливості людини?