

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя  
Факультет психології та соціальної роботи  
Кафедра соціальної педагогіки і соціальної роботи

Освітня програма: Соціальна робота. Управління  
соціальним закладом  
Спеціальність: 231 Соціальна робота

### **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

**РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТОВАНOSTІ СТУДЕНТІВ  
«УНІВЕРСИТЕТУ ТРЕТЬОГО ВІКУ» ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

**Кривенко Інни Олексіївни**

#### **Науковий керівник:**

доктор. педаг. наук, професор кафедри  
соціальної педагогіки і соціальної роботи  
**Криловець Микола Григорович**

#### **Рецензенти:**

канд. пед. наук, доцент кафедри  
соціальної педагогіки і соціальної роботи  
**Борисюк Світлана Олексіївна**

канд. пед. наук, професор кафедри  
соціальної роботи та освітніх і педагогічних  
наук Національного університету  
«Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка  
**Завацька Людмила Миколаївна**

Допущено до захисту завідувач кафедри  
докт.педаг.наук,  
проф. \_\_\_\_\_ Криловець М.Г.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 р.

**Ніжин – 2019**

## АНОТАЦІЯ

КРИВЕНКО І.О. Розвиток соціальної адаптованості студентів Університету Третього Віку засобами арт-терапії. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2019. 105 с.

У магістерській роботі проаналізовано особливості соціальної адаптованості студентів «Університету третього віку». Розглянуто теоретичні засади соціальної адаптації людей похилого віку. Подано аналіз освітньої послуги як складової соціальної адаптації осіб похилого віку. Проаналізовано зміст типової робочої програми «**Соціальна адаптація людей похилого віку засобами арт-терапії**». Досліджено вплив засобів арт-терапії на соціальну адаптацію зі студентами «Університету третього віку».

**Ключові слова:** адаптація, соціальна адаптація, людина похилого віку, університет третього віку, студенти університету третього віку, арт-терапія, засоби арт-терапії, фототерапія, мандалотерапія, кінезітерапія.

## ANNOTATION

KRIVENKO I.O. The development of social adaptability of Third Age University students by means of art therapy. Nizhyn Gogol State University, 2019. 105 p.

In the master's work the peculiarities of social adaptation of students of the "Third Age University" are analyzed. The theoretical foundations of social adaptation of elderly people are considered. The analysis of educational service as a component of social adaptation of elderly is presented. The content of a typical work program "Social adaptation of the elderly by means of art therapy" is analyzed. The influence of art therapy on social adaptation with the students of the Third Age University has been investigated.

**Key words:** adaptation, social adaptation, elderly person, university of third age, students of university of third age, art-therapy, means of art-therapy, phototherapy, mandalotherapy, kinesitherapy.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ</b> .....	10
1.1. Сутність основних понять.....	10
1.2. Соціально-психологічні особливості людей похилого віку.....	20
1.3. Законодавчі основи забезпечення життєдіяльності осіб похилого віку .....	24
Висновки до першого розділу .....	30
<b>РОЗДІЛ II. ОСВІТА ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ «ТРЕТЬОГО ВІКУ»</b> .....	32
2.1. «Університет третього віку» як соціально-педагогічна послуга для людей похилого віку .....	32
2.2. Організація навчальних програм для студентів «Університету третього віку» .....	40
2.2. Засоби арт-терапії в навчальній програмі для студентів «Університету третього віку» .....	47
2.2.1. Приклад тренінгу соціальної адаптації студентів «Університету третього віку» засобами арт-терапії .....	54
Висновки до другого розділу .....	60
<b>РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТОВАНOSTI СТУДЕНТІВ «УНІВЕРСИТЕТУ ТРЕТЬОГО ВІКУ»</b> .....	62
3.1. Програма дослідження соціальної адаптації людей похилого віку.....	62
3.2. Аналіз результатів дослідження рівнів соціальної адаптації .....	65
Висновки до третього розділу .....	73
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	75
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	81
<b>ДОДАТКИ</b> .....	89

## ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлено тим, що процес старіння конкретної категорії населення є однією з найбільш обговорюваних та досліджуваних проблем сьогодення. Збільшення відносної частки населення і в абсолютній чисельності людей похилого віку робить особливо актуальними проблеми, пов'язані з тим, як люди похилого віку вписуються в контекст сучасної дійсності.

На сьогодні згідно статистичних відомостей Державної служби статистики України, кожен 5-й мешканець нашої держави – це особа похилого віку, шоста їх частина – це самотні люди. І саме такій категорії населення як самотні люди похилого віку і потрібна допомога в повсякденному житті, особливо сьогодні, коли для багатьох з них основним джерелом існування є пенсія, розмір якої не забезпечує нормального життя і вимушені жити за «межею бідності». З таких позицій життєдіяльності люди похилого віку відчують власну непотрібність, роздратованість, неусвідомлену агресію по відношенню до неминучої старості у більш молодих вікових верств. На сьогодні виникає потреба, необхідність у виробленні та реалізації специфічних підходів, форм і методів, технологій соціальної роботи з такими людьми похилого віку, оскільки у них відбувається і зміна соціального статусу в старості і може з'явитися обмежена можливість в літньому віці, виникають різні труднощі соціально-побутової, психологічної адаптації до нових умов життя. Саме з цих причин проблеми надання соціальної допомоги та підтримки особам похилого віку стали тепер особливо актуальними.

Підтвердженням цього в сучасних умовах є особлива увага з боку держав щодо розробки нормативно-правового регулювання питань пов'язаних з соціально-педагогічної підтримкою та допомогою у життєдіяльності людей похилого віку. Так, дана категорія осіб похилого віку згадується в Міжнародній декларації прав людини, Європейській Конвенції про захист прав і основних свобод людини, Деклараціях ООН, ЮНЕСКО,

ВООЗ; в Законах України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування», «Про статус ветеранів війни та гарантії їх соціального захисту» (1993), «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» (1991), «Про соціальні послуги»; постанова Кабінету Міністрів України про «Деякі питання діяльності територіальних центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг)» та інших нормативних документах.

Більшість науковців доводять, що людям похилого віку сьогодні потрібні нові знання щодо власної адаптації до нових умов життєдіяльності, збереженню здоров'я, досягненню довголіття, навички для щоденної діяльності, заняття улюбленою справою, суспільно-корисною діяльністю, збереженню зв'язків між поколіннями. Тому соціально-педагогічну роботу з людьми похилого віку необхідно будувати на засадах активності, відкритості до взаємодії, а людей похилого віку розглядати як сповненими багатим життєвим досвідом категорію населення, що має бажання, мотивацію до самовдосконалення, самоосвіти та здатні бути корисними для суспільства. Підвищення якості життєдіяльності людей похилого віку, активізація їх ролі в суспільстві виступають одним із головних завдань соціальної політики держави, предметом турботи органів влади на всіх рівнях.

Життєдіяльність людей похилого віку є міждисциплінарною проблемою, яка розглядалася:

- соціологами (М. Александрова, А. Дмитрієв, З. Саралієва, В. Шапіро);
- психологами (соціальна геронтологія) Б. Ананьєв, який обґрунтував необхідність комплексного підходу до процесу старіння; Г. Абрамова, В. Альперович, А. Лідерс, А. Козлов, А. Адлер, Е. Берн, К. Хорнц, Е. Фромм, Т. Шибутані;

- дослідниками соціально-педагогічних наук (Р. Вебер, Н. Дементєва, І. Лотова, Е. Карюхін, О. Краснова, Є. Холостова, Н. Щукіна та інші); система соціального захисту населення (В. Бочарова, М. Гурьянова, І. Ліпський, В. Нікітін); питання організації соціально-педагогічної

підтримки людей похилого віку (Н. Басов, В. Фокін, Н. Шмельова та інші); технології соціально-педагогічної роботи (Б. Алмазов, Н. Гарашкіна, І. Зверева, Л. Мардахаєв, А. Капська та інші).

Проблема соціальної адаптації особистості досліджувалася в різноманітних аспектах: біологічні і соціально-медичні аспекти адаптації відображені в дослідженнях А. Авцина, А. Адо та інших; у соціокультурному та філософському (В. Верещагін, Ю. Ган, С. Кінелєв, Г. Царегородцев, Л. Шпак); психологічному (Б. Ананьєв, Г. Балл, О. Киричук); соціологічному (О. Алексеєва, О. Бодальов, Є. Вітенберг, Ю. Ган, І. Калайков, І. Кон, А. Парсонс, Н. Смелзер, П. Сорокін); педагогічному (В. Андреева, Л. Закутська, С. Селіверстов, О. Плотникова, Є. Савченко, Г. Чуткіна); соціально-педагогічному (Н. Жукова, Л. Закутська, С. Подмазін, Н. Сас та інші) аспектах.

Проблема використання в соціальній роботі арт-терапії стали об'єктом дослідження І. Зверєвої, А. Капської, Л. Коваль., В. Поліщук, Т. Скорик, С.Хлебик та ін.. Слід зазначити, що кількість вітчизняних досліджень у сфері психології та соціальної роботи, предметом наукового пошуку яких є арт-терапевтичні засоби (С. Андрейчин, В. Кратінова, З. Крижановська, Л. Підлипна, О. Ставицька, О. Тіунова, Л. Фірсова та інші) зростає.

Проблем старіння, старості та соціально-педагогічної роботи з людьми похилого віку представлені в дослідженнях науковців за такими основними напрямками: проблеми пов'язані з підвищенням тривалості життя, підтримки здоров'я людей похилого віку (Г. Бердишев, І. Курило, Н. Сачук, та інші); інноваційний та передовий досвід соціальної роботи з людьми похилого віку (Р. Вебер, Т. Голубенко, Н. Дементьєва, Т. Коленіченко, О. Краснова, І. Мигович, Є. Холостова та ін.); особливості організації соціально-педагогічної підтримки людей похилого віку (Н. Басов, В. Фокін, Н. Шмельова та ін.); проблеми освіти людей похилого віку (О. Агапова, С. Архіпова, М. Букач, Н. Єрмак, М.Житинська, С. Коваленко, І. Козубовська, О. Лапшина, В. Робак, Г. Сухобська та ін.); питання організації та оптимізації процесу надання

соціальних послуг людям похилого віку в територіальних центрах соціального обслуговування (К. Дубич, М. Житинська, Л. Єгорова).

Однак, незважаючи на актуальність, проблема соціально-педагогічної підтримки та соціальної адаптації людей похилого віку є малодосліджуваною. Комплексної уваги до соціально-педагогічної підтримки життєдіяльності людей похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування не було зосереджено, зокрема на питаннях освіти студентів «третього віку» на засадах арт-терапії.

Актуальність даного питання зумовлена ще й тим, що сьогодні виникають суперечності:

– між стрімкими зростанням кількості людей похилого віку (старінням населення) та відсутністю в Україні наукових теорій та практики щодо їх обґрунтування, ефективних форм, методів та технологій покращення якості життєдіяльності людей похилого віку;

– між сучасною практикою соціальної роботи з людьми похилого віку та потребами в соціально-педагогічній підтримці, орієнтованій на активність та активізацію життєвих сил осіб похилого віку;

– між зростаючими вимогами до професійної діяльності фахівців соціальної сфери та недостатнім рівнем їх соціально-педагогічної підготовки до соціальної роботи з даною категорією населення.

Отже, актуальність окресленої проблеми, її недостатня наукова розробленість у сучасній соціально-педагогічній теорії та практиці зумовили вибір теми магістерського дослідження *«Розвиток соціальної адаптованості студентів «Університету Третього Віку» засобами арт-терапії»*.

**Мета** наукового дослідження полягає у розробці та теоретичному обґрунтуванні змісту та ролі засобів арт-терапії в соціальної адаптації людей похилого віку в умовах університету третього віку.

**Об'єкт дослідження** – соціальна адаптація людей похилого віку.

**Предмет дослідження** – зміст соціально-педагогічної роботи з людьми похилого віку щодо розвитку соціальної адаптованості засобами арт-терапії.

### **Завдання наукової роботи:**

1. Розкрити зміст та сутність основних понять наукової роботи.
2. Розкрити психолого-педагогічні та соціальні характеристики людей похилого віку.
3. Визначити законодавчі основи забезпечення життєдіяльності осіб похилого віку.
4. Розробити показники, критерії та визначити рівні соціальної адаптації людей похилого віку та рівні суб'єктивного відчуття самотності осіб похилого віку.
5. Перевірити вплив засобів арт-терапії на процес соціальної адаптації людей похилого віку в Університеті третього віку.

Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань було використано комплекс *методів*:

*теоретичні*: аналіз соціологічної, психологічної та соціально-педагогічної літератури; порівняння та узагальнення з метою з'ясування змісту основних понять дослідження, обґрунтування сутності та особливостей соціально-педагогічної роботи з людьми похилого віку в умовах «Університету Третього віку».

*емпіричні*: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда та методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела та М. Фергюсона), бесіда; метод математичної обробки даних для опрацювання результатів експериментальної роботи

### **Наукова новизна отриманих результатів.**

Уточнено особливості функціонування Університету «Третього віку»; представлено практичний досвід роботи Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради Чернігівської області; подальшого розвитку набули уявлення про можливості засобів арт-терапії в соціальній адаптації людей похилого віку.

**Практична значущість** роботи полягає у тому, що результати дослідження (як теоретичні, так і практичні) можуть бути використані в



лекційних матеріалах до практичних заняттях з дисципліни «Гендерні дослідження», «Соціально-педагогічна робота з різними категоріями населення». Запропонована програма тренінгових арт-терапевтичних занять, метою яких є розвиток адаптивних умінь та навичок людей похилого віку, може бути впроваджена у роботі Територіальних центрів соціального обслуговування, ЦСССДМ.

**Апробація дослідження** здійснювалася шляхом друкування наукових тез та статей у фахових виданнях та участі у науково-практичних конференціях:

1. Кривенко І. О. Корекції міжособистісних відносин підлітків з батьками як напрям діяльності соціального педагога / Інна Кривенко // II Міжнародна науково-практична конференція «Партнерська взаємодія у системі інститутів соціальної сфери». Ніжин, 2018.

2. Кривенко І.О. Розвиток соціальної адаптованості студентів Університету Третього Віку засобами арт-терапії // Конференція молодих науковців «Молодь у науці», 13–22 травня 2019 р. Ніжин НДУ ім. Миколи Гоголя.

3. Кривенко І. О. Корекції міжособистісних відносин підлітків з батьками як напрям діяльності соціального педагога / І. Кривенко // Партнерська взаємодія у системі інститутів соціальної сфери: збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції (15–16 листопада 2018 р., м. Ніжин) / За заг. ред. С. О. Борисюк та О. В. Лісовця. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 188 с. С.28-30.

4. Кривенко І. О. Арт-терапія в соціальній роботі зі студентами Університету третього віку / І.Кривенко // Студентський науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (14 травня 2019 р., м. Ніжин) / за заг. ред. О. В. Лісовця. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2019. 247 с. С.72–74.

5. Кривенко І.О. Мандала-терапія в роботі з людьми похилого віку // Збірник наукових робіт Хелмської державної вищої професійної школи

«Scientia», №13. 2019.

6. Кривенко І.О. Соціальна активність студентів університету третього віку // Міжнародна наукова конференція «Жінка в освіті та науці». Ніжин, НДУ ім. Миколи Гоголя, 7 -8 листопада 2019 р.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків розміщених на 105 арк., з яких 68 основного тексту.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

## 1.1. Сутність основних понять

Серед сучасних дослідників процесу старіння даний процес розглядається не як процес «згасання» особистості, а як процес активної взаємодії з оточуючим середовищем. Науковці наголошують на тому, що людина похилого віку повинна не тільки орієнтуватися в новому життєвому просторі та ситуаціях, але і реагувати на зміни, які відбуваються в їхньому внутрішньому світі.

Проблема адаптації є об'єктом вивчення різних наук і носить міждисциплінарний характер. Так, аналіз філософської, психолого-педагогічної, соціологічної, соціально-педагогічної літератури показав, що сьогодні ми маємо значний пласт наукових досліджень щодо проблеми адаптації. Так, проблему адаптації особистості розглядали в різноманітних аспектах:

- у біологічному та соціально-медичному аспектах (А. Авцина, А. Адо та інших);
- у соціокультурному та філософському (В. Верещагін, Ю. Ган, С. Кінелев, Г. Царегородцев, Л. Шпак);
- у психологічному (Б. Ананьєв, Г. Балл, О. Киричук);
- у соціологічному (О. Алексєєва, О. Бодальов, Є. Вітенберг, Ю. Ган, І. Калайков, І. Кон, А. Парсонс, Н. Смелзер, П. Сорокін);
- у педагогічному (В. Андрєєва, Л. Закутська, Л.Мардахаєва С.Селіверстов, О. Плотникова, Є. Савченко, Г. Чуткіна);
- у соціально-педагогічному (Т. Азарова, М. Галагузова, Н. Жукова, Л. Закутська, А.В. Мудрика С. Подмазін, Н. Сас) аспектах.

У широкому розумінні поняття «адаптація» (від лат. *adaptio* – пристосування) означає пристосування організму та його функцій, органів та клітин до умов оточуючого середовища. Сам процес адаптації спрямований

на збереження збалансованої діяльності систем, органів та психічної організації індивіда за умов життя, що змінилися.

Поряд з даним поняттям в науковому обігу ми зустрічаємо поняття «соціальна адаптація». Де соціальна адаптацію розглядають як процес пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи стосунків із об'єктами соціального середовища, інтеграції особистості в різні соціальні групи, діяльність індивіда щодо освоєння соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища [54, с. 7–8].

Розглядаючи поняття «соціальна адаптація», не слід відокремлювати психологічний аспект від соціального, тому що адаптація є комплексним явищем.

В психології поняття «соціальна адаптація» розглядають як узгодження оцінок, домагань індивіда, його особистісних можливостей з властивостями того соціального середовища в якому він проживає; цілей, цінностей, орієнтацій особистості з можливостями та умовами їх реалізації в конкретному соціальному середовищі. Дослідник психологічних процесів Ж.Піаже розглядав «соціальну адаптацію» як взаємовідносини індивіда і його оточення; як процес гомеостатичного (від грец. «збереження стану») урівноваження. Соціальна адаптація містить важливий елемент прийняття індивідом соціальної ролі, що дозволяє розглядати її як соціально-психологічний механізм соціалізації особистості.

Необхідно зазначити, що соціальну адаптацію слід розглядати як соціально-психологічний процес, який при успішному протіканні припроваджує особистість у стан соціальної адаптованості. До досягнення такого стану призводить адаптивна поведінка, яка має характеризуватися умінням приймати рішення, проявляти ініціативу, ясним визначенням власного майбутнього або активним пристосуванням людини до умов соціального середовища. В такому випадку особливої уваги набуває проблема соціальної адаптації осіб похилого віку до умов різних соціальних

інститутів.

На думку Л. Мардахаєва, соціальна адаптація є необхідною умовою для забезпечення оптимальної соціалізації людини. Соціальна адаптація – явище, що характеризує найбільшу пристосованість людини до навчання та виховання, а також свідчить, що умови, в яких перебуває особа, для неї є оптимальними [52, с. 11]. Соціальна адаптація індивіда є актуальною й однією із найбільш складних проблем соціально-педагогічної науки, бо вона розкриває особливості не тільки стану людини, але й сам процес, протягом якого особистість набуває рівноваги й стійкості до впливу соціального середовища. Можемо сказати, що соціальна адаптація виступає як механізм соціального виховання, це той процес і результат пристосування всіх соціальних суб'єктів до умов нового соціального середовища, який може здійснюватися активно чи пасивно. Сам же соціально-адаптаційний процес охоплює не лише прийняття особистістю соціальних норм соціуму, але й здатність людини надавати явищам та подіям бажаний для себе напрям діяльності.

Соціально-педагогічні науки розглядають категорію «соціальна адаптація» як міждисциплінарну, яка не має єдиних підходів до вирізнення видів та форм адаптації. На сьогоднішній день у дослідженнях виділяють такий вид соціальної адаптації як соціально-педагогічна. На думку одних дослідників, соціально-педагогічна адаптація – це вид соціальної адаптації; позиція інших – соціально-педагогічна адаптація є родовим поняттям, яке включає різні види адаптації, в тому числі й соціальну; треті вважають, що соціальна адаптація і соціально-педагогічна адаптація – це поняття тотожні [40, с.136-140].

Вважаємо, що основним у визначенні змісту поняття «соціальна адаптація» є безпосередньо сутність самого адаптаційного процесу, тобто та проблема виживання людини в умовах оточуючого середовища через процес пристосування до змінених умов цього середовища. Це той взаємозумовлений процес пристосування індивіда до соціального

середовища і пристосування суспільства до потреб особистості через їх задоволення. Рівень соціальної адаптації особистості визначається відповідністю між рівнем соціальних потреб і рівнем їх задоволення.

Близькі за значенням до визначення змісту та сутності процесу соціальної адаптації віднаходимо в роботах М.А. Галагузової, яка розглядає «соціальну адаптацію» як це процес активного пристосування дитини до умов соціального середовища; або вид взаємодії дитини з соціальним середовищем [53].

Інший сучасний дослідник А. Й. Капська вважає, що соціальна адаптація – це процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, конкретний вид взаємодії особистості чи соціальної групи з соціальним середовищем в якому він перебуває. На її думку, одним із головних компонентів соціальної адаптації виступає узгодженість особистих можливостей і домагань індивіда з цілями та цінностями соціального середовища в якому він перебуває [1, с.10].

Н. П. Курбатов розглядає «адаптацію соціальну» як процес пристосування індивіда до соціального середовища, що змінюється з часом, і має дві форми:

- активну (індивід прагне до впливу на соціальне середовище з метою його зміни);
- пасивну (індивід не прагне до впливу на соціальне середовище).

На нашу думку, серед особливостей соціальної адаптації також слід виокремити:

- активну участь свідомості людини;
- вплив трудової діяльності людини на соціальне середовище;
- активні зміни самою людиною результатів своєї соціальної адаптації відносно її соціальним умовам буття.

Адаптація розглядається як результат змін, які відбуваються в процесі взаємовідносин між людьми, що має активний характер процесу пристосування.

Розглядаючи структуру соціальної адаптації слід наголосити на тому, що вона має охоплювати всі сфери життєдіяльності людини, всі соціальні умови її існування. Так, на думку І.Г. Зайнишева, повна соціальна адаптація має включати:

- фізіологічні умови існування;
- управлінську сферу;
- економічну сферу (засвоєння соціально-економічних норм та принципів економічних відносин індивідів);
- педагогічні умови пристосування до системи освіти, навчання та виховання люди;
- психологічні умови пристосування органів почуттів до особливостей діючих на них стимулів з метою їх кращого сприйняття та попередження рецепторів від зайвого навантаження;
- професійна сфера життєдіяльності людини (пристосування до нового виду професійної діяльності, нового соціального оточення, умов праці та особливостей конкретної спеціальності) [57].

Як бачимо адаптаційні зв'язки та відносини людини проявляються в різних її сферах життєдіяльності: трудовій, шлюбно-сімейній, громадсько-політичній, матеріально-побутовій, соціально-психологічній та сфері дозвілля.

Особливу увагу слід звертати на те, що адаптованість особистості може бути як внутрішньою, що виявляється у формі перебудови її функціональних структур і особистісних систем при певних трансформації їх середовища життя і діяльності. Так і зовнішні форми поведінки, і діяльність особистості будуть видозмінюватися і приходити у відповідність з очікуваннями середовища. Відповідно відбувається зовнішня адаптація особистості, коли внутрішньо особистість змістовно не перебудовується, а зберігає себе і свою самостійність, результатом цього є так звана інструментальна адаптація особистості.

Про те об'єктом нашого дослідження виступає саме процес адаптації

людей похилого віку як специфічну соціально-демографічну групу, що має свої характеристики и проблеми в адаптації.

Згідно класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), до категорії людей похилого віку відносять осіб віком старше 60 років. Проте в останні десятиріччя різні країни почали знижувати пенсійний вік. Так, середній пенсійний вік в країнах Європи Австрії, Бельгії, Великобританії, Греції, Іспанії, Канаді, Португалії, Швейцарії на сьогодні становить для чоловіків – це 65 років, для жінок – це 55-57 років, у Франції – це 60 років та у США – це 70 років.

Відповідно до вікової класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я прийнято розплати такі вікові групи:

25-44 років – молодий вік;

44-60 років – середній вік;

60-75 років – похилий вік;

75-90 років – старечий вік;

Особи які досягли 90 років – довгожителі.

Особлива категорія населення – це люди старшого віку, як неоднорідна група населення. У геріатрії та геронтології є думка про те, що психологічні та фізіологічні особливості осіб старшого віку мають тенденцію суттєво змінюватися протягом кожних п'яти років. Так, потреби людей у віці від 60 до 65 років значно відрізняються від потреб осіб від 65 до 70 років; бажання осіб 70-75-літнього віку відрізняються від бажань людей 75-80 років.

На сьогодні пенсійна реформа в Україні починаючи з 1 січня по 31 грудня 2018 року надає право вийти на пенсію особам, яким:

- 60 років – особи, які мають страховий стаж не менше 25 років, в подальшому необхідний страховий стаж буде збільшуватися щорічно на рік;

- 63 роки – якщо страховий пенсійний стаж менше 25 років, але більший за 15. Тобто вийти на пенсію до 31 грудня 2018 року можна при наявності страхового стажу від 15 до 25 років.

Відповідно, у 2019 році – від 16 до 26 років; в 2020 році – від 17 до 27



років і т.д. Щорічно необхідний стаж буде збільшуватися на один рік до 2028 року. З 1 січня 2019 року за відсутності відповідного мінімального стажу (15 років) вихід на пенсію можливий тільки в 65 років.

У віковій періодизації життєвого циклу людини Б. Ананьєв віднаходимо таке визначення «старості» як певний період виходу людини з суспільно-корисної, професійної діяльності. Дослідник поділяв на такі період як: похилий вік (55-75 років); старість (75-90 років); довгожителі (від 90 років) [2].

В енциклопедичному словнику В. Безрукової знаходимо таке визначення поняття «третій вік» - як умовну назву перших років пенсійного віку. Дослідниця визначає, що це є вік найвищої мудрості, сформованої життєвої філософії, колосального життєвого досвіду людини. Саме в цьому віці людина має бути спостерігачем, консультантом, порадником, врізцем доброти та моралі [8].

Серед науковців розповсюджена думка про те, поняття третього віку слід розглядати як початок «активного старіння», в значенні збагачення досвідом, тобто, як вік «активної зрілості» для людини.

Згідно ж чинного законодавства України людьми похилого віку вважаються громадяни, які досягли пенсійного віку та особи, яким до досягнення пенсійного віку залишилося не більше півтора року [23].

Таким чином, згідно статті 26 Закону України «Про загально-обов'язкове державне пенсійне страхування» пенсійний вік встановлюється з 60 років [22, с. 126].

Точне визначення вікових меж між зрілістю і старістю у віковій періодизації неможливе через істотні індивідуальні розходження в появі ознак старіння. Ознаки старіння виражаються в поступовому ослабленні всіх функцій організму особи похилого віку та пов'язані з комплексом соціально-економічних, біологічних та психологічних причин, що безпосередньо впливають на соціальну адаптацію людей похилого віку.

Особливостями адаптації осіб похилого віку до старіння в психолого-

педагогічних науках є наступні:

- це зміна соціальної позиції особистості;
- це місце людини похилого віку в суспільстві та відносини з ним;
- це побудова нового образу життя людини похилого віку за допомогою наративу.

На сьогодні серед науковців можна зустріти думку, яка пов'язана з тим, що особа похилого віку повинна не тільки орієнтуватися в нових життєвих умовах, але і реагувати на зміни, які відбуваються в їхньому внутрішньому світі (свідома зміна цінностей та переконань, життєвих позицій тощо).

Вагомою властивістю соціальної активності особистості є її сильне, стійке прагнення впливати на соціальні процеси, прагнення змінити, перетворити або, навпаки, зберегти існуючий соціальний лад, його форми чи елементи. Відповідно та міра участі людей похилого віку в житті сім'ї, громади, суспільства, що залежатиме від суб'єктивних та об'єктивних факторів і буде виступати показником їх соціальної активності. Тому в процесі соціальної адаптації людей похилого віку слід враховувати не тільки суб'єктивні фактори, але й об'єктивну необхідність підтримки виконання певної ролі кожною людиною для задоволення її життєвих потреб.

Коли людина виходить на пенсію ієрархія її потреб змінюється. В першу чергу ці зміни стосуються самореалізації людини, особливо у її професійній сфері, яка підтримувалась державою та вмотивовувалася суспільством, а у період старості ця підтримка зникає. Відповідно успішна самореалізація особистості буде залежати від активної чи пасивної позиції самої людини. Таким чином, активність людей похилого віку є необхідною умовою та змістом соціальної діяльності, вона визначає самореалізацію як процес переходу внутрішніх потреб, бажань, цінностей в діяльність.

На думку О. Холостової, життєдіяльність людини похилого віку, в зазначений період її життя, слід розглядати як соціальну проблему, аналізувати ставлення до даної вікової групи в суспільстві, сім'ї та близькому оточенні. Дослідниця розглядає основні соціально-психологічні проблеми

людей похилого віку:

- втрати – це ті переживання людини, які викликані різного роду втратами зору, слуху, фізичної активності, смерті близьких людей тощо;

- різного роду порушення психіки (наслідки розчарувань, відторгнення);

- зниження психолого-педагогічних здібностей та можливостей людини через виникнення чи загострення захворювань, психічних хвороб, органічних уражень кори головного мозку; вияви у гіпертрофованому вигляді почуттів заощадливості, скупості тощо;

- проблеми сексуального характеру (імпотенція, вівство, пізні кохання, другий шлюб);

- наслідки зловживання різних психоактивних речовин (алкоголь: порушення загального здоров'я, розлади центральної нервової системи, розумова відсталість, деградація особистості; тютюнопаління – задишка, рак легенів, шкірні захворювання тощо);

- погане поводження та відношення з людьми похилого віку близьких чи суспільства в цілому (фізичне та психологічне насильство над людьми похилого віку, зневага їх життєвого досвіду, агресивна поведінка, позбавлення харчів та комфортних умов проживання, соціальна ізоляція, занедбаність, сексуальні домагання, фінансові зловживання: відбирання пенсії, заощаджень людини похилого віку);

- низький рівень матеріального достатку: злидні, жебрацтво, зневіра, приниження, почуття незатребуваності, кривди, спроби відновлення трудової активності [65].

Особливою причиною знецінювання старості науковці називають те, що досвід, набутий людьми похилого віку, часто мало чим може допомогти молодим, що і виступає споконвічним конфліктом нормативно-ціннісних систем між поколіннями. Для сучасної України в процесі соціальної підтримки та допомоги людям похилого віку необхідно враховувати такі конфліктні форми відносин між поколіннями, що перешкоджає виконанню

ними своїх функцій, порушує поведінку індивідів і соціальних груп, сприяє подальшій дестабілізації суспільства. Тому сьогодні в Україні є особливо значущим необхідна підтримка в соціальній адаптації людей похилого віку та створення системи комплексної допомоги та одночасно розвиток механізмів інтеграції осіб старшого покоління в соціальний простір.

На сьогодні відомий факт є те, що в основі адаптації осіб похилого віку до умов нового соціального середовища лежать сфери їх соціалізації, які є багатограничними у соціальних процесах. Так, науковці відносять до таких *сфер життєдіяльності людини*: 1) *діяльність людини* – складовими цього механізму є спілкування, праця, навчання, відпочинок (дозвілля), спорт які дозволяють забезпечити успішну інтеграцію та активну адаптацію особистості до нового соціального середовища; 2) *спілкування* – потреба людини у спілкуванні, що є важливим і цінним для осіб похилого віку. Метою даного процесу є розширення системи цінностей та їх засвоєння при активній взаємодії з іншими індивідами; 3) *самосвідомість* особистості, яка закріплює, що відбувається процеси формування та усвідомлення індивідом своєї приналежності до соціального середовища, у якому він перебуває, та своєї нової ролі в ньому. При цьому доведено, що адаптацію суб'єкта життєдіяльності необхідно розглядати як цілісну функціонуючу систему сфер життєдіяльності: діяльність, спілкування, самосвідомість.

Отже, соціальна адаптацію людей похилого віку можемо розглядати як процес активного взаємопристосування і взаємозвикання або процес гармонійної взаємодії людини з умовами оточуючого середовища (середовище життєдіяльності), завдяки якому створюються найбільш сприятливі умови для саморозвитку, самовдосконаленню, самовияву і природного засвоєння, тих цілей, цінностей, норм і стилів поведінки, прийнятих для суспільства в якому проживає індивід.

## **1.2. Соціально-психологічні особливості людей похилого віку**

Для визначення найбільш ефективних способів організації соціально-педагогічної роботи з людьми похилого віку необхідно враховувати соціально-психологічні особливості даного віку. Як було зазначено в попередньому параграфі науковці геронтологи розглядають «старість» як вік активного розвитку, що має значні відмінності у проявах індивідуальних ознак старіння, що не дозволяють однозначно встановити межі старіння.

Серед найбільш характерними особливостями психіки людини похилого віку виступає так званий «відхід» у власний внутрішній світ, стратегічна ціннісна переорієнтація, критична переоцінка раніше прийнятих та сформованих нормативно-ціннісних систем, умиротворення і заспокоєння, життєвий досвід. Для людини похилого віку якість її життя залежить від успішності вирішення основних стратегічних завдань попередніх періодів життя. Відповідно, коли відбувається деяке ослаблення процесів сприйняття і рухової активності, втрачаються і самі можливості вирішення різного роду завдань. Існуючий міф, що старість пов'язана з неминучою загальною психічною деградацією у багатьох людей невірний, більшість людей похилого віку зберігають оптимальний рівень інтелекту і емоційно-вольових можливостей.

Слід зазначити, що цей етап життя людини несе безліч змін, однією з яких є зміна способу і стилю життя. Зокрема, перехід людини з однієї соціальної ролі в іншу. Особистість людини змінюється, вона починає поводити себе інакше, по іншому ставитися до інших людей, заново осмислювати дійсність і свої цінності. Їй потрібно адаптуватися до нових соціальних ролей, тобто зрозуміти, які можливості перед нею відкриваються та з'являються, які шляхи можуть бути закритими, і що означає бути пенсіонером.

Серед інших особливостей людей похилого віку виділяють їх розумові здібності. З віком вони видозмінюються і виникає не нова якість, а специфіка інтелекту, яка полягає в особливостях пам'яті (ослаблення короткочасної і

збереження довгострокової). Можливості пізнавальної сфери багато в чому залежать від їх самооцінки, внутрішнього настрою людей похилого віку і їх бажання саморозвиватися. Особи похилого віку мають такий потенціал як мудрість, яка недоступна молодим.

Емоційної сфера людей похилого віку залежить від успішності протікання та переживань вікових криз, ступеня реалізації вікових завдань, несвідомого прийняття стратегії старіння. В період старіння відбувається знижений фона настрою, сповільнюється афективна жвавість людини, через зниження сили і рухливості нервових процесів знижується інтенсивність емоцій. Отже, в період старіння, як правило, люди стають більш емоційно вразливими, вимагають до себе більш чуйного уважного ставлення, особливо з боку близьких, родичів, працівників медичних та соціальних установ.

Особливу увагу в період старіння слід звернути на ціннісну свідомість старшого покоління, яка включає чотири ціннісні складові: сім'я, добробут, законність і моральність. Саме ці складові характеризують моральну основу свідомості старшого покоління, які відносно стійкі і змінюються поступово. У людей похилого віку є система усталених, стабільних цінностей і нестійких орієнтацій, і в міру старіння або під впливом істотних змін як в самій людині, так і в навколишньому його середовищі може відбуватися відоме зменшення тих чи інших цінностей. І от саме процес зміни ціннісних орієнтацій пенсіонерів є адаптивними процесами. Наприклад, перехід від зайнятості до незайнятості літня людина пристосовується значно швидше, ніж до втрати авторитету, незалежності, матеріальних ускладнень.

Змістовно самосвідомість літньої людини зазнає чергових змін.

1. Із зменшенням кількості факторів, що дають можливість отримувати визнання ці домагання на визнання знаходиться в стані деривації.

2. Важливою характеристико цього періоду є остаточне відторгнення від свого імені. Коло людей, знайомих чи просто супутніх (пов'язаних з професійною діяльністю) які можуть називати по імені та по батькові надзвичайно звужується. На задній план відходить спілкування з колегами,

зменшується кількість ровесників, в результаті у літньої людини залишається тільки сімейно-рольове спілкування та ім'я «бабуся» або «дідусь».

3. В літніх людей з'являється так зване «право на шкоду», пов'язане з усвідомленням своїх обов'язків. Це призводить до перекладання відповідальності на інших і прийняття неконструктивну позицію «мені повинні», яка заважає мобілізувати свій організм і психіку для подальшої успішної адаптації.

4. Для людей похилого віку відбуваються процеси, які характеризуються значними зрушеннями в усвідомленні тимчасової перспективи: подовжується минуле і скорочується сьогодення. Майбутнє сприймається обмежено та коротко або зовсім його не видно, відсутнє. Те що було в минулому, у часовій перспективі, стає більш емоційно яскравішим. Минуле для людей похилого віку знаходиться поруч, ніби присутнє сьогодні [35, с. 243].

Отже, незважаючи на деяку ригідність і уповільненість, в порівнянні зі зрілим віком психічних процесів літніх людей, все ж вони забезпечують необхідний рівень їх життєвої активності.

З проаналізованого можемо виокремити основні психологічні ресурси для людей похилого віку:

- мудрість, або накопичений життєвий досвід;
- нереалізовані потреби духовно-пізнавального, творчого плану, якщо вони були сформовані протягом життя;
- здатність і бажання до змін у власному житті;
- здатність до соціальних контактів і необхідність в них на нових рівнях комунікації.

При розв'язанні вікових соціально-психологічних завдань людей похилого віку зазначені ресурси можуть полегшити таку роботу.

Зміни, які відбуваються в житті літніх людей, пов'язані з процесом старінням, психічними змінами або соціально-психологічними факторами до яких відносять:

- положення людей похилого віку у суспільстві;
- ставлення оточуючих до них;
- суспільні стереотипи;
- процеси ідентифікації, рефлексії, ототожнення та ін..

Можемо констатувати, що соціальна адаптація людей похилого віку базується на тому, що разом з віковими деструкціями при старінні розвиваються і зміцнюються адаптаційно-регулятивні процеси, які спрямовані на виживання, підвищення власної життєздатності, збільшення тривалості життя. При сприятливих формах психічного старіння спосіб життя конкретної людини повністю пристосовується до зовнішніх і внутрішніх умов. У разі несприятливого, хворобливого психічного старіння питання адаптації літніх людей входять в коло клінічних проблем [70, с. 141]. Процес соціальної адаптації для людей похилого віку полягатиме в переоцінці власних цінностей, засвоєнні ними нової системи цінностей сучасного суспільства і формування ставлення до цих цінностей.

Узагальнення соціально-психологічних та педагогічних досліджень науковців дозволяє виділити певні загальні психолого-педагогічні умови благополучного розвитку в старості.

1. Внутрішня потреба людини бути зайнятим (хобі, професійна діяльність, відпочинок тощо).
2. Конструктивно-позитивна психологічна установка на оптимістичне відношення до майбутнього, адекватне сприйняття сьогодення.
3. Інтереси різного характеру, що спрямовані не тільки на себе, а й на інших.
4. Психологічна незалежність від факторів різного характеру.
5. Потреба і можливість у вирішенні актуальних завдань розвитку вікового періоду.
6. Сформованість, надбання позитивних якостей кожного етапу життя та благополучне вирішення завдань вже пройдених етапів.

Слід зазначити, що у людина має і в неї залишається можливість на



останні етапи придбати необхідні якості. Життєвий шлях та обставини життя людини є об'єктивно незворотними, але суб'єктивно, людина може працювати над собою, свідомо чи несвідомо переосмислювати, переоцінювати події, що відбулися і цих засадах розвивати необхідні якості.

Таким чином, можемо зазначити, що проблеми осіб похилого віку слід об'єднати у три великі групи: здоров'я і медична допомога; матеріальне становище; інтеграція у суспільство.

### **1.3. Законодавчі основи забезпечення життєдіяльності осіб похилого віку**

В законодавчій сфері сучасної соціальної політики дуже широко висвітлюються проблеми соціального обслуговування та соціального захисту населення в Україні, серед яких чільне місце відведено питанням забезпечення гідних умов існування людям похилого віку. У сучасних умовах збільшення відсотків осіб похилого віку призводить до збільшення обсягів споживання суспільних ресурсів на соціальне забезпечення в старості. Тому звичайно, що в умовах обмеженості таких ресурсів будуть поширюватися негативні соціальні явища: бідність та поглиблюватися соціальна нерівність за віком, безпритульність та незахищеність прав та інтересів цих людей. Зростання бідності людей похилого віку прямо пропорційно тисне на ринок праці та додаткові матеріальні обов'язки працездатної частини населення. Збільшення частки осіб похилого віку формує специфічні потреби на житло, медичне та соціальне обслуговування, на товари і послуги. Зміни частки співвідношення поколінь впливають на систему взаємовідносин у сім'ї та суспільстві, зокрема загострюють антагонізм між молоддю та особами похилого віку, платниками податків і пенсіонерами.

Система законодавства України передбачає та встановлює необхідний рівень гарантій щодо прав громадян похилого віку в усіх сферах

життєдіяльності. Ці громадяни можуть користуватися та претендують на всі соціально-економічні і особисті права і свободи, закріпленими Конституцією та іншими законодавчими актами України. Через систему нормативно-правових документів, зокрема законів України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні», «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні», «Про увічнення Перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941-1945 років», «Про соціальні послуги», «Про благодійну діяльність та благодійні організації», «Про державні соціальні стандарти та державні соціальні гарантії» цілий ряд урядових постанов і розпоряджень встановлено гарантовані державою пільги та визначено механізми їх реалізації щодо організації медичного, соціально-побутового обслуговування, пенсійного та матеріального забезпечення осіб похилого віку [23; 24; 25; 26; 36; 37; 38; 39].

Наприклад, дискримінація громадян похилого віку в галузі охорони здоров'я, соціального забезпечення, праці, користування майном та в інших сферах забороняється згідно чинного законодавства, а посадові особи, які порушують ці гарантії повністю чи частково, повинні притягуватися до відповідальності згідно адміністративного чи кримінального законодавства.

Для подолання негативних наслідків демографічного старіння населення, для їх адаптації в умовах українського суспільства, для забезпечення гармонійних соціальних відносин між представниками різних поколінь слід передбачати:

- формування громадської думки, що усвідомлення невідворотності процесу демографічного старіння населення та створенні сприятливих умов їх адаптації до цього процесу;
- соціалізація дітей та молоді повинна ґрунтуватися на повазі до громадян старшого віку та їх заслуг перед суспільством;
- виховання почуття відповідальності у дітей за долю літніх батьків;
- підвищення престижу інституту сім'ї, в якій одночасно можуть

проживати кілька поколінь;

- забезпечення економічного благополуччя осіб похилого віку (пенсія, соціальна допомога, соціальний захист тощо);

- створення умов для реалізації творчого і трудового потенціалу осіб похилого віку;

- створення належних умов до рівного доступу осіб похилого віку щодо засобів збереження здоров'я та активного дозвілля;

- удосконалення системи соціального забезпечення осіб похилого віку;

- створення належних умов для реалізації економічної активності осіб похилого віку;

- розроблення та здійснення комплексу заходів, спрямованих на підвищення тривалості самостійного незалежного життя осіб похилого віку;

- поліпшення координації діяльності всіх учасників, які пов'язані із життєдіяльністю осіб похилого віку у розв'язанні їх проблем (міністерства та інші центральні органи виконавчої влади);

- розроблення регіональних та галузевих програм поліпшення соціального захисту осіб похилого віку;

- розроблення та здійснення заходів щодо недопущення незаконного обмеження прав працівників, які досягли пенсійного віку;

- налагодження системи щодо виробництва продуктів харчування, одягу, взуття, предметів особистого користування, спеціальних меблів, предметів побуту, засобів реабілітації, пристосованих для потреб осіб похилого віку;

- розробка та забезпечення комфортних умов та безперешкодного доступу до них осіб похилого віку, на об'єктах житлового та громадського призначення;

- удосконалення та підвищення якості соціальних послуг, що надаються особам, які за тих чи інших обставин нездатні до самообслуговування у зв'язку з похилим віком;

- удосконалення мережі територіальних центрів соціального

обслуговування (реабілітаційних відділень, відділення денного, тимчасового, стаціонарного перебування) та відділень соціальної допомоги вдома самотнім особам похилого віку;

- створення та забезпечення гарантованого рівня і високої якості безоплатної кваліфікованої медичної допомоги, що надається особам похилого віку;

- розробка та вдосконалення системи сучасних засобів діагностики, профілактики, лікування та реабілітації для осіб похилого віку з незахищених малозабезпечених верств населення та забезпечення у їх доступності;

- вдосконалення системи координації діяльності центральних і місцевих органів виконавчої влади, установ, підприємств та організацій різних форм власності, з питань захисту та забезпечення реалізації прав осіб похилого віку.

Соціальна захищеність та гарантії для пенсіонерів шляхом встановлення пенсій на рівні, не нижчому за прожитковий мінімум, а також регулярного перегляду її розмірів передбачено і забезпечується Конституцією України, законами України «Про пенсійне забезпечення», «Про пенсійне забезпечення військовослужбовців та осіб начальницького і рядового складу органів внутрішніх справ України», іншими нормативними актами. В цих документах зазначається, що громадяни України мають право на державне пенсійне забезпечення за віком, по інвалідності, у зв'язку з втратою годувальника, за вислугу років та в інших випадках, передбачених чинним законодавством. Іноземні громадяни та особи без громадянства, які проживають в Україні, мають право на пенсію нарівні з громадянами України на умовах, передбачених законодавством або міждержавними угодами. Пенсійне забезпечення громадян України, що проживають за її межами, провадиться на основі двосторонніх договорів з іншими державами [23; 24; 25; 26; 36; 37; 38; 39].

Важливим елементом забезпечення життєдіяльності осіб похилого віку є демографічний розвиток регіонів пріоритетними стратегії якого є:

- забезпечення системи державних соціальних стандартів та державних соціальних гарантій для населення в усіх регіонах та населених пунктах країни;

- розроблення та забезпечення системи координації заходів щодо демографічного розвитку на рівні регіонів, визначених у державних цільових програмах, державних і регіональних програмах економічного та соціального розвитку, програмах державного стимулювання розвитку депресивних територій;

- проведення соціального діалогу, підтримка регіональних і місцевих ініціатив щодо розв'язання регіональних проблем демографічного розвитку для осіб похилого віку;

- зменшення у кількісному відношенні міграційного впливу населення;

- зниження в регіоні рівня смертності, зокрема дитячої;

- створення системи заходів стимулювання та заохочення сімей до народження другої дитини.

Аналізуючи умови реалізації Стратегії необхідно продовжити роботу з удосконалення та розробку нормативно-правового забезпечення щодо демографічного розвитку населення. Чільне місце необхідно відвести таким питанням як: законодавче врегулювання питань пов'язаних із будівництвом соціального житла для мало захищених верств населення (дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, осіб з інвалідністю); внесення змін до законодавства про працю відносно можливостей для жінок, які мають дітей (зручний графік роботи, додаткова відпустка, матеріальні дотації тощо); вдосконалення посилення гарантій з боку держави для забезпечення охорони материнства і дитинства; створення та вдосконалення нормативно-правової бази з питань загальнообов'язкового державного соціального медичного страхування; адаптація вітчизняного законодавства про охорону навколишнього природного середовища, охорону праці, охорону здоров'я до відповідного законодавства ЄС; внесення змін до Законів України «Про

імміграцію» та «Про громадянство України» відповідно до завдань цієї Стратегії; підготовка нової редакції Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»; удосконалення нормативно-правового забезпечення з питань: кредитування житлового будівництва, кредитів для здобуття освіти за державним замовленням; вдосконалення правового поля щодо діяльності закладів первинної лікувально-профілактичної допомоги (сімейна медицина, сімейні лікарі); розширення соціального захисту сімей з дітьми (сімей з усиновленими дітьми, взятих під опіку, дітей із будинків сімейного типу), а також законодавства щодо усиновлення дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування; впровадження та розвиток сімейних форм виховання; пенсійного забезпечення людей похилого віку на засадах соціальної справедливості з урахуванням страхового стажу та суми сплачених страхових внесків та інше.

Особливу категорію нормативно-правового забезпечення складають документи, які розкривають механізми соціального захисту, підтримки та функціонування соціальних інститутів щодо осіб похилого віку.

В нашому дослідженні важливим нормативним документом є саме наказ Міністерства соціальної політики України № 326 від 25.08.2011 року «Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» [Додаток В]. В зазначеному документі затверджено методичні рекомендації щодо організації соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» у територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг), його особливості впровадження, наданні методичної допомоги у розробці навчальних програм, участі спеціалістів різного фаху у навчальному процесі. У затверджених методичних рекомендаціях розроблено основні завдання, порядок організації навчального процесу, основні принципи (принцип «рівний-рівному» як основоположний), матеріально-побутове забезпечення навчального процесу, тривалість курсів, їх оцінювання, структура програми, права та обов'язки слухачів.

Таким чином, можемо зазначити, що українське законодавство

перебуває: на етапі постійних і природних змін та доповнень у результаті змін у внутрішньому та зовнішньому контурах соціально-економічного розвитку. Щороку ухвалюються нові законодавчі акти, нормативно-правові документи, які забезпечують правові засади для розв'язання різнопланових соціально-економічних та політичних проблем осіб похилого віку.

### **Висновки до першого розділу**

Таким чином, з проаналізованого ми можемо відмітити, що основне поняття «соціальної адаптації» розглядалося в різних аспектах: біологічному, медичному, філософському, соціально-педагогічному, соціологічними та психологічному; воно є міждисциплінарним поняттям, комплексним феноменом. В нашому дослідженні ми спиралися на узагальнене визначення науковцями у соціально-педагогічній сфері, які розглядають «соціальну адаптацію» як процес пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи стосунків із соціальними об'єктами, інтеграції особистості в різні соціальні групи, діяльність його щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища. Де основними механізмами виступають пристосування, інтеграція, діяльність та прийняття; має дві форми – активну та пасивну.

Найбільш актуальною проблема адаптації є особливої категорії населення – це люди похилого віку, яких пов'язують з виходом людини з суспільно-корисної та професійної діяльності. Це віку, який має свої соціально-психологічні особливості, які або сприяють або гальмують процес адаптації («відхід» у власний внутрішній світ, стратегічна ціннісна переорієнтація, критична переоцінка раніше прийнятих та сформованих нормативно-ціннісних систем, умиротворення і заспокоєння, життєвий досвід, ослаблення пізнавальної та інтелектуальної сфери та ін.).

В сучасних умовах люди похилого віку є особливою групою населення,

відповідно система законодавства України повинна передбачати та встановлювати необхідний рівень гарантій щодо прав та інтересів громадян похилого віку в усіх сферах їх життєдіяльності. Ці громадяни можуть і мають право користуватися всіма соціально-економічними і особистими правами і свободами, які закріплені в Конституції України та іншими законодавчими актами України, але вони потребують постійних і природних змін.



## РОЗДІЛ II. ОСВІТА ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ «ТРЕТЬОГО ВІКУ»

### 2.1. «Університет третього віку» як соціально-педагогічна послуга для людей похилого віку

На сьогодні чимало наукових публікацій, які присвячені соціально-психологічним проблемам людей літнього віку, способу їх життя, участі у громадській роботі та особливостям соціальної роботи з ними. Згадані проблеми стали об'єктом уваги З. Бутуєва, А.Горбовий І. Мечников, М. Єрмолаєва, Т. Козлова, А.Кухаренко О. Лідерс, Д. Спұлбер, О. Степанюк, В. Фролькіс, Є. Холостова, В. Шапіро, Т. Коленіченко А.Халецька та ін.

Освіту можна вважати як одну з активних форм соціальної адаптації осіб літнього віку до нових умов життєдіяльності. Вони можуть бути залученні до освітніх форм діяльності, які спрямовують свої зусилля на їх саморозвиток та самореалізацію людей літнього віку в освітньому середовищі.

В сучасній соціальній роботі нещодавно з'явилася нова форма роботи з людьми похилого віку, зокрема їх вільного часу, дозвілля, саморозвитку, неформальної освіти – це «Університет третього віку». На думку Т.Семигіної, І.Миговича, І.Григи, «Університет третього віку» виступає як інноваційний проект, що практично спрямований на реалізацію принципу навчання впродовж всього життя. «Студентами» такого закладу є люди похилого віку, що мають пенсійний вік та пенсійне посвідчення [48, с. 77]. Поряд з цим поняттям в науковому обігу можна зустріти ще й такі: «відкриті університети», «університети вільного часу», «університети дозвілля», «університети третього періоду» та «університети «золотого віку» (Лемье А., Рьендо Ж. Б.-Ж.), «Освіта 3» (Learning 3) у кантоні де Во (Швейцарія), «Клуб пенсіонерів» організації MGEN (Франція), «Культурний альянс Монреалю, CATALIST, Канадська мережа освіти третього віку та інститутів з навчання людей пенсійного віку (the Canadian Network for Third Age Learning and

Institutes for Learning in Retirement (ILRs), подібних університетів Мак Гілл. На сьогодні у США існує понад 180 таких інститутів, що нагадують за своєю структурою європейські моделі «університетів третього віку» [64, с.133–138]. В Університеті у людини похилого віку з'являється можливість отримати нові знання та вміння, відчувати себе знову корисною для суспільства, продемонструвати свої здібності і таланти, познайомитися з новими цікавими людьми їх віку.

В Україні сьогодні почали розвиватися такі форми роботи як «університети третього віку». Наприклад, у кожній області та районі України з'явилися подібні «університети», які структурно знаходяться при «Територіальних центрах соціального обслуговування» або при вищих навчальних закладах.

На сьогодні «Університети третього віку» включають організацію просвітницьких та навчальних курсів з різних напрямків, творчі майстерні, тренінгові заняття, курсове навчання за різними програмами та культурно-дозвіллеві форми творчої діяльності людей похилого віку. В Україні вперше такі структури були започатковані Інститутом геронтології, та отримав подальший поштовх завдяки підтримці цього напрямку проектами Фонду народонаселення ООН та урядом України. Дані проекти спрямовані на активізацію соціальної та інтелектуальної діяльності людей похилого віку, на розвиток їх здібностей та поширення можливості не тільки довше зберігати фізичне та моральне благополуччя, але й сприяти розвитку творчих здібностей, комунікативних навичок, інтелектуальних інтересів та ін.

Одним із яскравих прикладів є «Університет третього віку» при Територіальному центрі обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради Чернігівської області доводить, що це ефективна і успішна організація. Територіальний центр надання соціальних послуг Ніжинської міської ради Чернігівської області є бюджетною установою, рішення щодо утворення, ліквідації або реорганізації якої приймає орган місцевого самоврядування – Ніжинська міська рада Чернігівської області.

Територіальний центр утворюється для надання соціальних послуг громадянам, які перебувають у складних життєвих обставинах і потребують сторонньої допомоги за місцем проживання, або денного перебування. Діяльність територіального центру повинна відповідати критеріям діяльності суб'єктів, що надають соціальні послуги.

«Університет третього віку» це не є університет у традиційному розумінні цього слова, це форма організації освітнього процесу для людей похилого віку, що об'єднує осіб у групи відповідно до інтересів та дає можливість поділитися власним досвідом, знаннями та вміннями, а також навчитися від інших учасників та доповнити свій досвід.

Надання соціально-педагогічної послуги «Університетом третього віку» забезпечується відділенням денного перебування при Територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради Чернігівської області. Він діє згідно положення про територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради Чернігівської області, а також згідно порядку та умов надання соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» територіальним центром соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради. Метою надання соціально-педагогічної послуги є реалізація принципу навчання людей старшого віку впродовж всього життя та підтримка їх фізичних, соціально-психологічних здібностей.

Основними завданнями «Університету третього віку» є організація та проведення навчання та освітніх заходів для людей похилого віку на безоплатних засадах [Додаток В].

Надання соціально-педагогічної послуги «Університетом третього віку» має забезпечити:

- створення умов та сприяння всебічному розвитку людей похилого віку;
- реінтеграцію людей похилого віку в активне життя суспільства;

- надання допомоги людям похилого віку в адаптації до сучасних умов життя шляхом оволодіння новими знаннями (знання щодо процесу старіння та його особливостей; сучасних методів збереження здоров'я;

- набуття навичок самопомоги; формування принципів здорового способу життя; основ законодавства стосовно людей похилого віку та його застосування на практиці;

- знання щодо розвитку та формування навичок використання новітніх технологій, насамперед інформаційних та комунікаційних;

- потенціалу та можливостей волонтерської роботи;

- формування практичних умінь і навичок;

- підвищення якості людей похилого віку, завдяки забезпеченню доступу до сучасних технологій та адаптації до технологічних перетворень

- можливість для розширення кола спілкування та обміну досвідом [Додаток В].

Слід виокремити основні концептуальні напрямки навчання літніх людей в «Університетах третього віку» [4; 51;64]:

- компетентнісна концепція (навчання літніх людей новим компетенціям і можливостей їх застосування);

- концепція самоврядного навчання (частіше всього використовується при навчанні використанню інформаційних технологій);

- концепція дослідницького навчання (слухач проявляє самостійність у виборі матеріалу, мети і змісту освіти);

- концепція міжпоколінного навчання (спільне навчання в групах людей різного віку);

- концепція біографічного навчання (використання особистого і професійного досвіду у набутті нових знань та вмінь);

- концепція активної соціалізації (участь літніх людей в активній добровільній громадській діяльності);

- концепція навчання дорослих через повсякденне життя.

Поруч із концептуальними засадами організація навчального процесу в

«Університетах третього віку» організовується на засадах наступних принципів [4; 51;64, Додаток В]:

- «рівний-рівному» як основоположний принцип щодо надання соціально-педагогічної послуги;

- принцип добровільності, тобто вільному волевиявленню клієнтів тих соціальних послуг, що відповідають його потребам;

- пріоритетність активних методів навчання (застосування діалогічного навчання, методів дискусії, бесіди, методів проблемного навчання, які включають слухачів у процес навчання, взаємодії із викладачем та між собою);

- використання позитивного життєвого попереднього досвіду осіб старшого віку (аналіз життєвих ситуацій, обговорення позитивного досвіду);

- індивідуальний підхід (врахування стану здоров'я слухачів, індивідуально-фізіологічних особливостей, особистісних потреб та інтересів);

- участь слухачів у розробці програми навчання (врахування пропозицій та побажань учасників навчального процесу, що підвищує мотивацію до навчання та активізує слухачів);

- доступність, послідовність та систематичність навчання (подача нової інформації та її закріплення має бути поступовою та збалансованою);

- науковість у викладенні інформації (нова інформація має ґрунтуватися на останніх досягненнях наук, бути перевіреною емпірично);

- гуманізація процесу навчання (взаємоповага між студентами і педагогами, яка ґрунтується на врахуванні прав кожної людини; почуття власної гідності й розвитку особистісного потенціалу);

- інтересу у навчанні (використання різного роду методів стимулювання інтересу та заохочення до навчально-пізнавальної діяльності).

Звичайно, що крім наведених принципів навчання, хотілося б відмітити суто специфічні принципи дидактики: практичності (застосування результатів навчання) та індивідуалізації; наочності (опосередкованої та

неопосередкованої); опори на минулий досвід слухача [50].

«Університет третього віку» територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради утворили різного роду факультети: факультет з основ медицини, здорового способу життя; факультет комунікаційних та інформаційних технологій; факультет декоративно-прикладний; православний факультет; літературно-мистецький факультет; соціально-психологічний факультет; краєзнавчий факультету; соціально-правовий факультет. Зрозуміло, що слухачі університету можуть одночасно навчатися на різних факультетах, а також об'єднуватися в групи за інтересами для проведення змістовного дозвілля. При Університеті третього віку функціонувати клуби за інтересами («Скандинавська хода», Танцювальна студія, пісенний калейдоскоп, основи медичної допомоги (перша медична допомога, догляд за хворими, паліативна допомога).

Важливим елементом у роботі «Університету третього віку» є викладачі, які можуть бути науково-педагогічними працівниками, що здійснюють навчання на волонтерських засадах; студенти-волонтери; спеціалісти закладів соціального забезпечення; фахівці територіальних центрів; наукові співробітники музейних закладів; пенсіонери-слухачі, що мають відповідну фахову освіту. Вони мають створювати позитивну, комфортну атмосферу навчання; враховувати досвід студентів; виявляти повагу та бути толерантним; враховувати вікові та фізіологічні, психічні порушення слухачів; залучати студентів до розробки програми навчання та проведення занять (особливо практичного спрямування); здійснювати постійний моніторинг занять з метою коригування змісту і методів навчання.

Серед основних заходів та форм роботи в «Університеті третього віку» виступають: тематичні зустрічі з фахівцями різних сфер (медики, юристи, соціальні працівники, методисти, волонтери та ін.); лекційні заняття дискусійного характеру; творчі майстерні; робота з сучасними інформаційними технологіями; круглі столи; методичні семінари та

конференції; соціально-психологічні тренінги; тематичні бесіди; тематичні екскурсії; святкові заходи традиційного характеру (концерти, вечорниці, колядки тощо); літературні вечори; диспути, розповідь; рольові ігри; методи демонстрації, візуалізації, практичні, методи проблемного та інтерактивного навчання; колективні вирішення творчих завдань, кейс-метод, практичні групові й індивідуальні вправи; конкурси практичних робіт з їхнім обговоренням; проектування й написання бізнес-планів, різних програм, обговорення відеозаписів, включаючи запис власних дій тощо.

Цільовий компонент в процесі навчання людей похилого віку в умовах «Університету третього віку» полягає:

- у підтримці їх активної життєдіяльності;
- у розширенні досвіду та збагаченні інтелектуальної та емоційної сфери особистості;
- у створенні умов для ефективної соціалізації людей літнього віку;
- у підтримці інтелектуальної та соціальної активності;
- у допомозі щодо подолання вікових криз;
- у розширенні особистих можливостей людей похилого віку;
- у підтримці здорового способу життя;
- в опануванні нових видів і способів діяльності;
- у формуванні мобільності людини за нових соціально-економічних умов;
- у задоволенні різноманітних індивідуальних освітніх потреб;
- у розвитку загальної культури.

Змістовне наповнювання навчального процесу відбувається на засадах розробленого викладачами календарно-тематичного плану занять, який пропонується для обговорення учасникам навчання і не регламентується обов'язковими програмами.

Як і будь-яке навчання в «Університеті третього віку» відбувається моніторинг та оцінювання результатів навчального процесу. З метою забезпечення результатів навчання, керівники та викладачі мають проводити

моніторинг процесу навчання, який здійснюється методом спостереження, анкетування та інтерв'ювання учасників, аналізом та узагальненням результатів. Моніторинг навчального процесу дає можливість коригувати зміст та вибір методів навчання, вносити зміни в організацію освітнього середовища, місця та часу проведення занять, а також визначення учасників навчального процесу (викладачів та спеціалістів). Оцінювання ж результатів навчального процесу відбувається на основі аналізу безпосередньої активності самих студентів, виконання ними індивідуальних завдань, участі у дебатах, обговореннях, прояву ініціативності в інтерактивному навчанні, самостійної підготовки.

Важливим елементом після закінчення навчання студенти можуть отримати сертифікат про навчання державного зразка [51; Додаток В].

Навчальна діяльність людей похилого віку значною мірою детермінується просторово-часовими, а також побутовими, професійними, соціальними факторами, які або гальмують, або сприяють процесу навчання. Процес навчання людини пенсійного віку має бути організованим як його спільна діяльність з викладачем на всіх етапах навчання, планування, реалізації, оцінювання й корекція (координування).

Незважаючи на проаналізовані позитивні сторони функціонування Університету третього віку нами були виявлені наступні труднощі в організації навчання людей похилого віку, серед яких:

– *проблеми з технічним супроводом*, зокрема, в територіальному центрі лише один комп'ютер для навчання людей похилого віку комп'ютерній грамотності. Це значно ускладнює роботу спеціаліста, оскільки вимагає організації практично індивідуальних занять, що потребує більших затрат часу;

– *проблеми з залученням волонтерів* до викладання в Університеті третього віку та їхній підготовці до роботи з даною категорією;

– *відсутність навчально-методичного забезпечення процесу викладання навчальних дисциплін*;



– поряд з вагомою перевагою для самих людей похилого віку щодо безкоштовності навчання існує проблема *недостатнього державного фінансування* територіальних центрів, що обмежує коло їх діяльності;

– *процес надання соціально-педагогічної послуг в цих закладах простежується*, але фахівці не в повній мірі застосовують можливі методи і форми роботи (інноваційний підхід).

Більш велику роль, ніж в звичайній школі, в освіті людей літнього віку відіграє життєва практика дорослого, яка в процесі навчання може передувати теорії.

В принципі навчальний процес в «Університеті третього віку» організовується згідно типового положення про центри освіти третього віку, яке затверджується директором територіального центру соціального обслуговування та наказом про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» [Додаток В].

## **2.2. Організація навчальних програм для студентів «Університету третього віку»**

Як вже зазначалося особливостями освітнього процесу людей похилого віку в «Університеті третього віку» при Територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради Чернігівської області є те, що він здійснюється у процесі навчання кожного, хто навчається, і за активної участі того, хто навчається. Для навчання дорослих тут створені відповідні умови для реалізації цього навчального процесу, це і фізичні, психолого-педагогічні і навчально-методичні.

Організатори навчального процесу в «Університеті третього віку» при Територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради Чернігівської області підтримують сучасні тенденції освіти людей третього віку і організовують навчальний процес за

принципами, відмінних від традиційних педагогічних. Навчання це передачу й набуття нових знань, умінь, навичок, якостей і моральних цінностей, тобто це двосторонній процес. Відповідно технологія навчання дорослих також має сукупність певних засобів, прийомів, форм та методів, що дозволяють досягти результатів. Тому, важливою особливістю навчання дорослого є організація цього процесу у формі спільної діяльності того, хто навчає і того, хто навчається, на всіх етапах їх проектування та впровадження. Таким чином, С. Змейов, Н. Лук'янова запропонували такі основні принципи, які покладені в основу теорії навчання дорослих:

1. Принцип пріоритетності самостійного навчання (самостійне здійснення організації свого навчального процесу свого, а не як самостійна робота як вид навчальної діяльності).

2. Принцип спільної діяльності, який має передбачати спільну діяльність тих, хто навчається, з тими, хто навчає, а також з іншими учасниками щодо планування, реалізації, оцінювання і корекції навчального процесу.

3. Принцип опори на попередній досвід того, хто навчається (життєвий досвід осіб похилого віку використовується як одне з джерел навчання самого студента та його товаришів).

4. Принцип індивідуалізації навчання (кожен, хто навчається, спільно з тим, хто навчає, а в деяких випадках і з іншими учнями, створює індивідуальну програму навчання, що орієнтована на конкретні освітні потреби і цілі навчання і враховує досвід, рівень підготовки, психофізіологічні, особливості того, хто навчається).

5. Принцип системності навчання (принцип передбачає дотримання відповідних компонентів - цільового, змістового, технологічного – форм, методів, засобів навчання та оціночного – оцінювання результатів навчання).

6. Принцип контекстності навчання (навчання має бути спрямованим на конкретні, життєво важливі для дорослого цілі, орієнтоване на виконання ним соціальних ролей або вдосконалення особистості, має будуватися з

урахуванням професійної, соціальної, побутової діяльності того, хто навчається, його просторово-часових, професійних, побутових факторів або умов).

7. Принцип актуалізації результатів навчання (невідкладне застосування на практиці набутих студентом третього віку знань, умінь, навичок, якостей).

8. Принцип елективності навчання (даний принцип передбачає надання певної свободи вибору цілей, змісту, форм, методів, джерел, засобів, термінів, часу, місця навчання, оцінювання результатів навчання тим хто навчається, а також тих, хто з ним навчається).

9. Принцип розвитку освітніх потреб (оцінювання результатів навчання здійснюється шляхом виявлення реального ступеня засвоєння навчального матеріалу і визначення тих матеріалів, без засвоєння яких не можливе досягнення поставленої мети навчання).

10. Принцип усвідомленості навчання передбачає усвідомлення тим, хто навчається, і тим, хто навчає, всіх параметрів процесу навчання і своїх дій щодо організації процесу навчання [4; 43; 51; 64].

Як і будь-яка інша освітня програма студентів «Університету третього» віку має свою структуру. Цільовий компонент програми полягає у визначенні умов, які сприяють досягненню слухачем літнього віку заданого рівня освіченості, що відповідає його потребам і можливостям. Тому перший крок розробки освітньої програми пов'язаний з визначенням потреб, на задоволення яких спрямована і розробляється освітня програма. Відповідно до поставленого можна виділити наступні 3 блоки:

1) Цілі, орієнтовані на оволодіння основами знань на рівні функціональної грамотності, оволодіння методом навчання;

2) Цілі, орієнтовані на самовизначення особистості в різних сферах діяльності;

3) Цілі, орієнтовані на залучення літньої людини до загальнолюдських цінностей, сучасної цивілізації, глобальних програм часу.

Структура навчальних програм для людей похилого віку має орієнтуватися на вікові, психолого-педагогічні та фізіологічні особливості слухача. Відповідно структура індивідуальних освітніх програм для осіб похилого віку матиме наступний вигляд:

1. Цільове призначення для случала «Університету третього віку».
2. Вік учасників навчального процесу.
3. Параметри початкового стану студента.
4. Форми, які будуть використовуватися в організації освітнього процесу.
5. Тимчасовий регламент роботи.
6. Комплекс необхідних принципів, методів, організаційних форм і технологічних прийомів управління навчальним процесом, спрямованих на підвищення ефективності освітньої послуги «Університет третього віку»
7. Показники кінцевого стану.
8. Діагностика досягнень слухачів.

Розглянемо приклад анотації до **типової робочої програми «Соціальна адаптація людей похилого віку засобами арт-терапії»**.

### **Загальний опис програми**

Навальна програма передбачає використання різних форм форми організації навчального процесу: Семінари-дискусії з основних складових здорового способу життя і активного довголіття, презентація основних терапевтичних ефектів від арт-терапевтичних вправ, практичні заняття, консультації фахівців, соціальні заходи, тренінги з арт-терапії. Курс спрямований на цільову аудиторію Ніжинського Центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг), що отримують соціально-педагогічну послугу «Університет третього віку».

**Мета проходження курсу** – формування у слухачів знань про основні засоби арт-терапії, розвиток і закріплення практичних навичок адаптаційної здатності до повсякденного життя.

Основними завданнями курсу є:

1. Формувати стійкі позитивні ціннісні орієнтації людини похилого віку щодо старості, водночас із засвоєнням соціальних цінностей.
2. Сприяти формуванню соціальних якостей особистості людини похилого віку, орієнтацію на толерантне, гуманне ставлення до іншої людини.
3. Формувати ставлення до власного призначення як до відповідального соціального завдання, стимулювати соціальну активність та відповідальність.
4. Формування уявлень про арт-терапевтичні засоби та їх адаптаційні можливості.
5. Ознайомлення з основними складовими активного довголіття.
6. Вироблення навичок підвищення працездатності, поліпшення властивостей пізнавальних процесів (пам'ять, увага, сприйняття, мислення), бажання пристосовуватися до нових умов, навички комунікабельності.
7. Зміцнювати зв'язок між інститутами соціуму для підвищення ефективності соціально-педагогічної адаптації.
8. Зміцнювати зв'язок між поколіннями, що сприятиме підвищенню ефективності соціально-педагогічної адаптації.

#### **Очікувані результати проходження курсу.**

**Знання** різновидів арт-терапії (малюнок, музикотерапія, фототерапія, автопортрет, колаж манадалотерапія, рухова терапія).

**Уміння:** використання арт-терапевтичних засобів у повсякденному житті щодо адаптації до нових умов середовища, посилення розумової активності, поліпшення пізнавальних процесів (розвиток пам'яті, уваги, сприйняття).

Використовувати основні техніки арт-терапії, що сприяють підвищенню власної адаптивності до нових умов соціального середовища (підвищення власної самооцінки, розвитку комунікабельності, активної життєвої позиції, розуміння проблем власного здоров'я).

Основними напрямками роботи щодо створення розвитку адаптивних можливостей студентів «Університету третього віку», є:

- на зовнішньому рівні розвивати соціально-культурне середовище стаціонарного закладу соціального обслуговування через волонтерську діяльність територіальної громади;

- на внутрішньому рівні підвищити ефективність соціальної адаптації студентів університету третього віку через арт-терапевтичну роботу;

- на індивідуальному рівні набути нові соціальні знання через просвітницько-інформаційну діяльність «Університету третього віку».

Програма розрахована **терміном на три місяці**, припускає доопрацювання змісту соціально-педагогічної діяльності залежно від одержаних результатів діагностування учасників.

Такий підхід дає можливість забезпечити постійне вдосконалення Програми, відмову від недостатньо ефективних способів досягнення мети, застосування нових ідей і кращих взірців інноваційного соціально-педагогічного досвіду.

Програма складається з двох модулів.

**Модуль I. Розвиток соціокультурного середовища «Університету третього віку» через активізацію волонтерської діяльності територіальної громади (зовнішній рівень).**

**Мета:** налагодження зв'язків студентів третього віку з територіальною громадою.

Реалізація цього напрямку передбачає такі завдання:

1. Використання виховного потенціалу територіальної громади для подолання соціальної ізольованості людей похилого віку.

2. Гармонізація міжпоколінних зв'язків.

3. Підвищення професійного рівня працівників Територіального центру обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради Чернігівської області щодо удосконалення форм та методів роботи з людьми похилого віку.

До участі в Програмі були залучені школярі Ніжинської загальноосвітньої школи I-III ступеня №17; студенти-волонтери факультету психології та соціальної роботи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя та інших представників територіальної громади.

### **Термін реалізації один місяць.**

Даний блок реалізовувався при спільних проведених заходах різного спрямування – це Круглі столи, дискусії, тематичні заходи «День толерантності», «День доброти», лекційні заняття з обговоренням нормативних засад щодо підтримки людей похилого віку, проблем адаптації людей похилого віку до умов нового середовища (теми «Соціально-психологічні особливості людей похилого віку», «Фактори, що впливають на адаптацію осіб похилого віку та ін..» ).

### **Модуль II. Активізація процесу соціальної адаптації в «Університеті третього віку» через організацію арт-терапевтичної роботи (внутрішній рівень).**

**Мета:** підвищення рівня соціальної адаптованості студентів «Університету третього віку».

Такі завдання реалізовувалися в рамках зазначеного напрямку:

1. Підвищення соціальної активності студентів третього віку через організацію самоврядування.
2. Розвиток творчого потенціалу людей похилого віку засобами арт-терапії в соціокультурному середовищі.
3. Підвищення рівня саморозкриття та творчого самовираження; підвищення рівня суб'єктивного ставлення до життя засобами арт-терапії.
4. Забезпечення ефективної адаптації людини похилого віку до умов нового соціокультурного середовища.

### **Термін реалізації два місяці.**

Проведення загальних зборів студентів «Університету третього віку» з представниками адміністрації закладу з метою вдосконалення самоврядування в організації навчального процесу соціально-психологічного

факультету «Університету третього віку» (створення графіку занять його періодичність та терміни, планування роботи груп, вибір форм та методів занять).

Використання методів арт-терапії – казкотерапія, естетотерапія (відвідування музеїв), ізотерапія, фольклор-терапія (організація свят за народним календарем); бібліотекотерапія (читання літератури з подальшим обговоренням прочитаного, організація літературно-музичного вечорів) та інших.

### **2.3. Засоби арт-терапії в навчальній програмі для студентів «Університету третього віку»**

Розглянемо більш детально другий модуль роботи зі студентами університету третього віку щодо їх соціальної адаптації через організацію арт-терапевтичної роботи (внутрішній рівень).

За останні роки арт-терапію все ширше почали використовувати в соціальній роботі з різними групами клієнтів. Засоби, якими володіє арт-терапія можуть використовуватися в роботі соціального працівника щодо комунікативної компетентності клієнтів, розвитку внутрішньосімейної взаємодії, психічної і гендерної ідентичності членів сім'ї, підвищенні самооцінки, активності, впевненості в поведінці, розвитку творчих здібностей. Використання засобів арт-терапії підвищує пізнавальну активність у дітей, людей похилого віку, сприяє розвитку різних сфер їх життя. Також арт-терапія ефективно впливає на формування емоційної сфери, спонукає до розвитку компенсаторних властивостей організму людей різного віку та різної статі.

На сьогодні поняття «арт-терапія» дослівно перекладається як терапія мистецтвом. Механізм психолого-педагогічної корекції полягає в тому, що мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати ситуацію чи подію, що трапилася в житті людини і знайти



її розв'язання через переструктурування цієї ситуації за допомогою творчих здібностей клієнта [3].

Арт-терапія впливає на емоційну і особистісно-сміслову сферу людини та є ідеальним інструментом для підвищення самооцінки і зміцнення впевненості в собі як дорослої людини так і підлітка [29, с.243].

Існує велика кількість видів арт-терапії, зокрема:

- ізотерапія (малювання, робота з пластичними матеріалами - глина, пластилін, тісто, модулін);
  - казкотерапія;
  - кольоротерапія;
  - драмотерапія;
  - лялькотерапія;
  - імаготерапія;
  - музична терапія;
  - системна-сімейна арт-терапія;
  - пісочна терапія;
  - анімаційна терапія;
  - кінезітерапія (танцювальна, хорова терапія, психогімнастика);
  - мандолатерапія;
  - фототерапія;
  - тілесно-орієнтована терапія;
  - естетотерапія;
  - бібліотекотерапія тощо [3; 29].

Засоби якими володіють зазначені напрями арт-терапії сприяють підвищенню самооцінки, впевненості в своїй поведінці, розв'язанню комунікативних проблем, розвитку внутрішньосімейної взаємодії, допомагають дитині стати більш активною тощо. Художня творчість сприяє кращому розумінню й оцінці своїх почуттів та емоцій допомагає знайти спосіб спілкування із собою та оточуючим світом.

Результатом арт-терапії виступає твір – це образ клієнта. Цей образ з'являється на аркуші паперу або ж у виліпленому образі, танцювальні образи, в які людина привносить свою власну сутність, певну систему цінностей, переваг і стійко закріплених способів адаптації до нових .

Проаналізуємо основні напрями арт-терапії та розглянемо їхній терапевтичний потенціал з точки зору корекції проблемних аспектів життєдіяльності людей похилого віку в умовах «Університету третього віку» при Територіальному центрі обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради Чернігівської області.

Одним із частіше вживаним методом арт-терапії виступає **ізотерапія** – це терапія образотворчим мистецтвом, в першу чергу, це малювання, ліплення, вироби із тіста, плетіння та інші декоративні мистецтва. Сам метод був заснований А. Хіллом, М. Наумбург. К. Крамер, є продуктивним засобом для розуміння та прийняття себе, власної автентичності і вперше використовувався в США як метод психологічної корекції в роботі з дітьми, вивезеними з Європи в США під час Другої світової війни.

Ізотерапія володіє великим комплексом різних засобів образотворчі: фарби, олівці, воскові крейди, пастель, папір для малювання різних форматів і відтінків, картон, кисті різних розмірів, губки для зафарбовування великих просторів, гіпс, солоне тісто, нитки, шерсть, тканина та ін. Вибір з різних творчих матеріалів дає можливість регулювати глибину занурення клієнта в його переживання, ступінь контролю клієнта (наприклад, малювання олівцями або ручкою передбачає більший контроль і меншу глибину занурення в переживання, ніж малювання акварельними фарбами). Сам процес малювання бере участь в узгодженні міжпівкульних взаємозв'язків, оскільки в процесі малювання активізується конкретно-образне мислення, пов'язане з роботою правої півкулі та абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля [3].

Ізотерапія може мати активну (створення власних продуктів творчості) і пасивну форми (використання вже готових зразків образотворчого

мистецтва). На думку фахівців, спонтанне, інтуїтивне малювання дає можливість краще зрозуміти свій емоційний стан, трансформувати негативні емоції, пережити катарсис. Особливо цінним, на нашу думку для людей похилого віку, є ображення автопортрету, малюнки «Моє реальне та ідеальне «Я», «Я в минулому» та «Я в майбутньому», «мій герб» і т. д. допомагають осмислити та коректувати особистісні властивості. Використання цього методу в групі дає змогу людям похилого віку із заниженою самооцінкою отримати схвалення та підтримку. Водночас, цей метод забезпечить конструктивний зворотний зв'язок інших для осіб із завищеною самооцінкою, наприклад, через виконання техніки «Портрет в парі». Продуктивним також буде створення спільних, групових малюнків, колажів, що відобразять здатність особистості взаємодіяти з іншими, використовуючи рисунок як невербальний засіб спілкування.

**Фольклорна арт-терапія** – це лікування з допомогою прилучення людини до різних видів фольклору (букв.: людинознавства, народних знань, народної мудрості). Як всі ми знаємо творча діяльність українців проявляється у різних видах мистецтва: у народній архітектурі, ремеслах, різновидах малярської, декоративно-ужиткової творчості – вишиванні, різьбленні, художньому тканні, кераміці, витинанні, писанкарстві, графіті, а також у духовній сфері – у народних звичаях, обрядах, усній словесній поезії, в музичних вокально-інструментальних творах, танцях, хороводах, сценічній грі, драмі. Слід відмітити, що у процесі занять фольклорною арт-терапією відбувається психокорекційний вплив на людей похилого віку, що дає їй можливість вільно висловлювати свої почуття, потреби, мотивацію своєї поведінки, діяльності і спілкування, змінювати негативні поведінкові моделі та набувати навички, необхідні для повноцінного розвитку і пристосування до умов оточуючого світу [69].

Наступний метод, до якого ми звернемося – це **казкотерапія**. Її основи були закладені В. Проппом, Є. Лісіною, Т.Зінкевич-Євстегнеєвою. Казкотерапія є методом, який використовує казкову форму для інтеграції

особистості людини, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалювання взаємодій з навколишнім світом. Текст казки викликає сильний емоційний відгук у людини, вона звертається до рівнів свідомого та несвідомого. Казка в символічній формі містить інформацію про світ, про те, що відбувається з людиною в різні періоди життя, етапи формування чоловічої та жіночої ідентичності [29].

В процесі ідентифікації себе з казковим героєм, особистість може набувати нового досвіду щодо вирішення проблемних ситуацій цими методами і потім переносити у реальне життя. В роботі з людьми похилого віку є ефективним використання таких форм казкотерапії як написання авторських казок, складання казки в групі та психодраматична постановка казок в мікрогрупах.

Інший різновид це **Кінезітерапія**, яка ґрунтується на поєднанні музики та руху. До кінезітерапії відносять психогімнастику, танцювальну та хорову терапію. Використання танцювальної терапії як засобу невербального спілкування сприяє усуненню у дітей з інвалідністю емоційного напруження. Важливим методологічним підґрунтям танцювальної терапії є вчення В. Райха про м'язові-емоційні блоки в тілі, м'язовий панцир. На думку М. Уайтхауса, танець це той шлях несвідомих переживань людини. Клієнти можуть протанцювати свій внутрішній образ, що допомагає зрозуміти рушійні сили свого минулого та майбутнього. Основним принципом танцювальної терапії є взаємозв'язок тіла та психіки людини, тіло – дзеркало душі, а рухи – вираження людського «Я». Тому, танець – це комунікація людини з собою та іншими людьми, зі світом в цілому; тіло сприймається як процес, а не як предмет [29].

Інший різновид арт-терапії це **мандалатерапія**, де мандала означає «коло» або «центр». Сам малюнок «мандали» - це симетричне коло із вираженим центром. Розмальовуючи мандалу людина зображає свій внутрішній світ «зараз», стан самовизначення, себе сьогоднішню, поза соціумом, свою духовну сутність за рахунок цього набагато ефективніше

протікає процес усвідомлення самого себе і свого стану. Працюючи з мандалами і усвідомивши власне проблему, людина може інтегрувати ту частину себе, яка була з якоїсь причини (найчастіше ця причина носить ту чи іншу травматичну ситуацію) вимкнена. Із впевненістю можемо сказати, що здатність пробуджувати й інтегрувати чуттєвий досвід своїх переживань, позараціонального розуму, тобто не зусиллями інтелекту, що спирається на стереотипи й соціально зумовлені схеми, і збільшувати тим самим обсяг усвідомлення - робить «мандалу» унікальним психотерапевтичним інструментом [63, с.32-36].

Манадалотерапія дає відповіді на такі екзистенціальні питання як: «Хто я? Де я? Звідки я? Куди я?» І в разі того як людина отримала відповідь на перші два запитання, відбувається переоцінка ситуації в якій вона перебуває. Це й дає найсильніший психотерапевтичний ефект.

Новим різновидом є **фототерапія** «Лікування за допомогою фотографії». Цінним є те, що фототерапія стимулює усвідомленню зв'язків між різним подіями в житті людини похилого віку і навіть допомагає підвести деякі підсумки цього. Фото завжди емоційно підтримують та оживляють групу учасників до саморозкриття, активізує їх вербальну експресію. В даному випадку фотографія вважається більш безпечнішим засобом ніж слово для розповіді про себе і дає можливість компенсувати послаблені комунікативні навички, які в такому віці часто пригальмовуються, втрачаються. Фотографія це той засіб який дає людині похилого віку ствердити цінність минулого, коли теперішнє може здаватися незрозумілим та проблемним. Цінним є фотографування самого процесу роботи з людьми похилого віку, їх особисто, що підвищує їх самооцінку задовольняючи потребу в увазі та турботі. Створення фото колажів, фото плакатів, робота з сімейними фотоальбомами. Фотографія за своєю природою є соціальна: вона пов'язана з контактами між людьми та передачею значимих почуттів та уявлень. Її навіть можна розглядати як свого роду ритуал, який забезпечує соціалізацію та ідентифікацію, включення у

різні групи людей з характерною системою цінностей, а також рольовий розвиток та трансформацію [3; 29].

На наш погляд соціально-педагогічну роботу з використанням арт-засобів серед людей похилого віку ефективно проводити у вигляді групових тренінгових занять, груповими формами роботи, що забезпечує комфортну систему взаємодії. При цьому допускається участь осіб похилого віку у змішаних групах. Про те у ряді випадків, які пов'язані з відповідною життєвою ситуацією доцільно формувати групи винятково з осіб похилого віку, що дає можливість зосередитися на їх специфічних потребах при врахуванні їх вікових вимог. Згадуючи проаналізовані вікові особливості арт-терапевтичного супроводу людей похилого віку є, зокрема, їх швидка стомлюваність, слабкість, рухова активність, то групові заняття арт-терапії слід організовувати нетривалими, проводити в першій половині дня, мати достатні перерви або часті зміни творчої діяльності, додаткове освітлення, великі пензлі чи крейди тощо. Також слід враховувати ще й такі фактори, як слабкість зору і слуху, мало рухливість суглобів і т.д., що можуть мати місце в осіб похилого віку.

Отже, можемо із впевненістю сказати, що арт-терапія пропонує людям похилого віку висловлювати свої емоції, почуття за допомогою фото матеріалів, малювання, ліплення, тілесні імпровізації, театральні постановки, літературну творчість та інше. Таким чином, в такій роботі досягатиметься мета:

- вираз своїх емоцій і почуттів, які пов'язані з переживаннями власних проблем, самого себе;
- активний пошук нових форм взаємодії людей похилого віку зі світом;
- підтвердження своєї індивідуальності, неповторності і значимості для оточуючих;
- підвищення адаптивності в умовах мінливого світу, що є особливо цінним для людей похилого віку.

Враховуючи все вище згадане, можна запропонувати соціальному працівнику використати такі рекомендації при роботі з даною групою клієнтів:

1. Простота методу (враховувати обмежені можливості групи клієнтів).
2. Практичність (здатність в подальшому використовувати створений матеріал).
3. Інтерес (викликати зацікавленість методом).
4. Креативність (творчий підхід до проведення техніки).
5. Вербальна комунікація (включення в техніку коментування робочого процесу, вираження власного емоційного стану під час роботи).
6. Наочно-образне представлення матеріалу роботи.
7. Музичний супровід.
8. Врахування індивідуальних можливостей клієнтів.
9. Врахування статі.

Дотримання таких рекомендацій, забезпечить стійкі умови супроводу даної категорії клієнтів.

Робота університеті третього віку носить просвітницький характер, дозволяє людині похилого віку віднаходити відповіді на питання: як правильно організувати лікування, як тренувати пам'ять, який спосіб життя обрати, як зберегти себе як особистість, сформувати нову стратегію поведінки, озброїтися новими способами дій, змінити соціальні стереотипи, зрозуміти, що людина похилого віку – не тільки втрачає, але й здобуває нове.

### **2.3.1. Приклад тренінгу соціальної адаптації студентів «Університету третього віку» засобами арт-терапії**

Для того щоб створювати сприятливі умови для адаптації студентів університету третього віку нами розроблено зразок тренінгу, який може бути включений в роботу соціально-психологічного факультету «Університету

третього віку» Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради Чернігівської області [Додаток Г].

Як правило це групова форма роботи з людьми похилого віку, яка організовується на правила роботи в групі:

- вільне висловлювання власних думок за бажанням;
- взаємна повага до всіх учасників групи;
- обговорення життєвих ситуацій, ідей, пропозицій, а не конкретних осіб;
- можливість толерантного і коректного захисту власної думки чи ідеї, ставлення до когось (чогось);
- створення відкритої, ділової, дружньої атмосфери.

Інтерактивні методи та форми роботи, які використовуються під час тренінгу: групова дискусія; робота в малих групах; творчі завдання; мозковий штурм; інтерактивна міні-лекція; рефлексивні коментарі; повчальні історії; ігрові, тренувальні вправи, вправи на активізацію, рефлексію тощо.

**Мета тренінгу:** підвищити рівень комунікативних умінь та навичок з метою розширення кола спілкування літніх людей, подолання відчуття самотності, реалізації творчих здібностей через засоби арт-терапії.

### **Хід роботи:**

#### **Етап I. Вправа «Знайомство»**

Мета: познайомити учасників, сформувати згуртованість групи.

Час для виконання 10 хвилин.

Учасники тренінгу об'єднуються в пари і по черзі беруть один в одного інтерв'ю за наступними запитаннями : ім'я; відомості про сім'ю; три речі, які Ви найбільше любите в житті; життєвий лозунг; найцікавіший спогад з дитинства. Далі учасники розповідають про свого інтерв'юера.

#### **Етап II. «Мої літа моє багатство»**

Мета: познайомити учасників крізь призму попередніх років життя (події, учасники, досягнення).

Час виконання 20 хвилин.



З учасниками бала попередня домовленість про те, що вони приносять свої фотоальбоми та обирають не більше 10 фото для висвітлення своїх спогадів щодо подій, досягнень сімейного кола.

Під час виконання цієї вправи відбувається актуалізація та вираження пережитих почуттів, усвідомлення певних потреб та переживань, відбувається усвідомлення та прийняття відповідальності за свої дії та вчинки, розвиток комунікативних та сенсомоторних навичок, етичних уявлень, актуалізації латентних потреб властивостей особистості.

Хід виконання: кожен учасник розповідає про обрані ним фото як невеличку історію свого життя (вправа може бути як групова так і по парам).

### **Творче завдання «Спогади»**

Мета: сприяти актуалізації дитячого досвіду осіб похилого віку для усвідомлення і розуміння проблем, які зараз переживають їх діти.

Час виконання 20 хвилин.

*I етап.* Тренер пропонує учасникам пригадати своє дитинство у віці, в якому зараз їхня дитина. Завдання: 1. Пригадайте себе у віці Вашої дитини. 2. Що для Вас було важливим? 3. Яким був Ваш характер, особливості поведінки? 4. Повертаючись у сьогоднішній день, пригадайте ті вчинки Вашої дитини, які вам не подобаються і уявіть, як би Ви вчинили на її місці. 5. Спробуйте знайти в кожному з цих вчинків такі сторони, які можуть викликати у Вас розуміння чи навіть відчуття радості, задоволення.

*II етап.* Учасники розповідають про свої спостереження. Тренер підсумовує: «Не забувайте, що одна із переваг батьків – радіти приємним сюрпризам своєї дитини. Бажання батьків дозволяти дитині робити те, що вона хоче, і бути ким вона хоче, - і є, в кінцевому рахунку, проявом любові до неї.»

### **Етап III. «Навчатися ніколи не буває пізно»**

#### **Вправа «Я – для інших»; «Я – для себе».**

Керівник групи пропонує людям похилого віку намалювати два малюнки, при цьому необхідно зробити паузу, щоб виникнули та

оформилися внутрішні відчуття щодо «інших» та «для себе».

Після проведення вправи учасники можуть поділитися своїми відчуттями один з одним.

Час виконання 15 хвилин.

### **Вправа «Колаж»**

Мета: сприяти розвитку оригінальності, унікальності та потенційних художніх здібностей.

Час виконання 30 хвилин.

Колаж дозволяє визначити існуючий на даний момент психологічний стан людини, виявити актуальний зміст його самосвідомості, його особисті переживання.

При виготовленні колажу не виникає напруги, пов'язаної з відсутністю в учасників художніх здібностей, ця техніка дозволяє кожному отримати успішний результат, який у кожного свій.

Для роботи з групою учасників була вибрана тема «Такий Я (реклама себе)». Учасникам пропонувалося проаналізувати власні риси характеру, позитивні та негативні якості особи, свої мрії, бажання, успіхи та скласти колаж.

Після виготовлення колажів учасники вивішують свої роботи на стіну і починається обговорення в наступному порядку:

- Кожен учасник представляє свою роботу;
- Коментує, що саме він хотів показати цим колажем, озвучує свою ідею;
- Озвучує своє емоційне відношення до процесу складання колажу і до результат.

Групове фото на згадку.

### **Наступна арт-техніка – це «Герб – ТАКИЙ Я».**

Мета: створити сприятливий психологічного клімат у групі, вчитися бути більш відвертими, вислуховувати думки кожного, формувати уміння слухати і приймати чужу точку зору.

Час виконання 30 хвилин.

«Ідеї використовувати середньовічну атрибутику - герби і девізи роду - носяться в повітрі і через свою привабливість знайшли втілення у ряді психологічних процедур, розроблених ведучими тренінгів різних напрямів.

Девіз та герб є такими символами, які надають можливість людині в гранично лаконічній формі відбити життєву філософію і своє кредо. Це один із способів змусити людину замислитися, сформулювати, описати і представити іншим найголовніші стержні своїх світоглядних позицій»

Уявимо, що ми всі належимо до знатних і давніх родів та запрошені на святковий бал у середньовічний королівський замок. Благородні лицарі та прекрасні пані під'їжджають до воріт замку у червлених каретах, на дверцятах яких красуються герби та девізи, що підтверджують дворянське походження їх володарів. Так що ж це за герби та якими девізами вони супроводжуються? Справжнім середньовічним дворянам було значно легше: будь-хто з їх предків відзначився справжнім подвигом, котрий його прославив та відобразився в гербі і девізі. Його нащадки отримували ці геральдичні атрибути в спадок та не замислювались над тим, якими повинні бути їх власні герби та девізи. А нам є потреба самим попрацювати над складанням своїх власних геральдичних знаків.

На великих листах паперу за допомогою фарб або фломастерів вам треба буде відобразити свій особистий герб, забезпечений девізом. Придумайте щось цікаве, що точно відбиває суть ваших життєвих спрямувань, позицій, розуміння себе. В ідеалі людина, яка зрозуміла символіку вашого герба та прочитала ваш девіз, зможе чітко зрозуміти, з ким має справу».

Після закінчення роботи учасники групи представляють свої герби та девізи. Під час виставки, вони можуть ставити уточнюючі питання один одному. Після представлення своїх робіт відбувається обговорення усієї справи

### **Вправа «Малюнок по колу».**

Мета: розвивати адаптаційні уміння: почуття толерантності, стриманості, безконфліктності.

Час для виконання 20 хвилин.

Кожна група отримує по одному аркушу паперу (А4); перший учасник малює на аркуші невігадливу картинку або просто кольорові плями і передає естафету наступному учаснику; який продовжує малюнок. У підсумку кожен малюнок повертається до першого автора.

Після виконання вправи обговорюється початковий задум, учасники розповідають про свої почуття. Колективні малюнки можна прикріпити до стіни: створюється своєрідна виставка, яка якийсь час нагадуватиме групі про колективну роботу в «чужому просторі». (Ця вправа може виявити сильні суперечності в групі, викликати агресивні почуття, образу. Тому арт-терапевт повинен попередити учасників про дбайливе ставлення до робіт один одного).

Під час виконання вправи - перегляд відео терапевтичного змісту «Барви осені» (барви весни).

Ознайомлення з кольорами, які використовувалися учасниками у своїх малюнках: презентація «Кольоротерапія» (музика); відео «Лікувальна кольоротерапія для зору».

### **Етап IV. Підведення підсумків**

#### **Рефлексія «Мені сьогодні...»**

Мета: розвивати уміння аналізувати зміни, що відбуваються під час роботи

Кожен учасник групи має завершити фразу: «Мені сьогодні...».

В своїй діяльності соціальний працівник спрямовує свої зусилля засобами арт-терапії на кожен із *етапів входження людини похилого віку в нове соціальне середовище*, суть яких полягає в наступному:

1) Ознайомчий етап – літня людина знайомиться із навколишнім середовищем (макросередовищем) та оточуючими людьми

(мікросередовищем). На цьому етапі відбувається накопичення знань про роботу «Університету третього віку», режим, правила, відповідальність, можливості;

2) Другий – це етап ситуативної дезадаптації зумовлений тим, що людина похилого віку потрапляє в нове незвичне для неї середовище: усе сприймається, як чуже і викликає в неї психологічну напругу, що і призводить до дезадаптації;

3) Етап початкової взаємодії – людина похилого віку прагне налагоджувати комунікативні зв'язки з адміністрацією, іншими учасниками освітнього процесу, знайти коло однодумців;

4) Етап сумісності – на цьому етапі вимоги суб'єкта (людини похилого віку) починають збігатися з вимогами середовища в якому вона перебуває (налаштовується коло спілкування з учасниками освітнього процесу, людина похилого віку включається та бере участь в усіх формах роботи в «Університеті третього віку»).

### **Висновки до другого розділу**

На сьогодні в системі освіти з'явилася нова форма роботи з людьми похилого віку, зокрема їх вільного часу, дозвілля, саморозвитку, неформальної освіти як «Університет третього віку». «Університет третього віку» можна вважати, як форму організації освітнього процесу для людей похилого віку на добровільних засадах з метою підвищення освітнього рівня та соціальної активності людей похилого віку. Він виступає як одна з активних форм соціальної адаптації осіб літнього віку до нових умов життєдіяльності. Даний установа має свої завдання, принципи та форми організації навчального процесу для людей похилого віку.

Основою організації навчального процесу для людей похилого віку є організація цього процесу у формі спільної діяльності того, хто навчає і того,

хто навчається, на всіх етапах їх проектування та впровадження. Проте відбувається це цілеспрямовано, систематично та сплановано відносно освітньої програми для студентів «Університету третього віку», яка може створюватися на різний період, наприклад від одного місяця до одного року. Вона містить власну мету, завдання та форми реалізації.

Також відзначимо, що навчальний процес людей літнього віку потребує особливої уваги як з боку організаторів, так і з боку його учасників, оскільки ці особливості впливають на вибір форм та методів навчання, а також визначають зміст навчальних занять. Можемо вважати, що показником ефективності та якісного рівня навчального процесу виступає прояв активної життєвої позиції людей похилого віку, їх здатності до самоосвіти та саморозвитку, збереження позитивного життєвого тону, бажання вести здоровий спосіб життя, виразне відчуття задоволення від спілкування з іншими людьми, прояв інтересу до інноваційної діяльності.

Було запропоновано приклад розробки арт-терапевтичного тренінгу як елемента адаптаційної програми для студентів «Університету третього віку» з використанням засобів арт-терапії (ізотерапія: малювання; казкотерапія, мандалатерапія, фототерапія (фотоколаж), які мали позитивний вплив на соціальну адаптацію студентів «Університету третього віку».

## РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ «УНІВЕРСИТЕТУ ТРЕТЬОГО ВІКУ»

### 3.1. Програма дослідження соціальної адаптації людей похилого віку

Дослідною роботою було охоплено 80 людей похилого віку, які обслуговуються відділенням денного перебування Територіальним центром соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради віком від 60 до 80 років, які обслуговуються протягом 5 місяців. Проте частина з них 40 осіб це ті, які мають бажання, зацікавлені та їх фізичний стан дозволяє їм брати активну участь в дослідженні і є студентами «Університету Третього віку», та 40 осіб, які мають бажання та їх фізичний стан дозволяє їм брати участь в дослідженні, але не є студентами «Університету Третього віку». Тобто ми сформували дві групи учасників дослідження:

I група – це люди похилого віку, які обслуговуються відділенням денного перебування і не є студентами «Університету третього віку» (контрольна),

II група – це студенти «Університету третього віку» (учасники дослідження).

**Мета дослідження** – визначення рівнів соціальної адаптованості студентів «Університету третього віку».

**Основним завданням** нашого дослідження були:

1. Аналіз стану проблеми соціальної адаптації літньої людини до нових умов життєдіяльності;
2. Визначення рівнів, критеріїв та показників адаптації людини похилого віку до умов нового соціокультурного середовища;
3. Виявити вплив засобів арт-терапії на процес адаптації людей похилого віку.

### **Етапи дослідження:**

**Перший етап** дослідження передбачав діагностування стану проблеми соціальної адаптації людей похилого віку до нових умов соціального середовища, яким було охоплено 80 осіб похилого віку, що є клієнтами Ніжинського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) .

**Другий етап** дослідження передбачав діагностику стану проблеми адаптації людей похилого віку після зарахування їх до слухачів «Університету третього віку», які були включені в роботу соціально-психологічного факультету за **програмою «Соціальна адаптація людей похилого віку засобами арт-терапії»**. Другий етап як вже зазначалося передбачав поділ 80 учасників на дві групи: I група – це люди похилого віку, які обслуговуються відділенням денного перебування і не є студентами «Університету третього віку» (контрольна); II група – це студенти «Університету третього віку» (безпосередні учасники дослідження).

В своєму дослідженні ми використали психолого-педагогічну методику, яка дозволила виявити реальний стан проблеми адаптації студентів «Університету третього віку» та людей похилого віку, які просто обслуговуються відділенням денного перебування. При цьому було застосовано методику діагностики соціально-психологічної адаптації, запропоновану К. Роджерсом та Р. Даймондом [додаток А]. За доцільне вважали застосувати методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела та М. Фергюсона) [Додаток Б], яка також дає можливість нам констатувати рівень адаптації осіб похилого віку через їх ступінь суб'єктивної самотності.

Нами були розроблені **критерії і показники** адаптованості літньої людини до нових умов життєдіяльності на засадах теоретичного аналізу проблеми і моделювання процесу адаптації:



- соціально-педагогічний (соціальна активність, самооцінка соціальної сфери життєдіяльності, соціальна взаємодія, соціальна компетентність, вміння спілкуватися та легко налагоджувати соціальні контакти, адаптивні характеристики, вміння включатися в діяльність, прагнення внести свої потенційні творчі можливості в загальну справу перетворення соціального середовища);

- психологічний (самооцінка психологічної сфери життєдіяльності, оволодіння новими типами поведінки, способом життя, особистісні психологічні характеристики, тривожність, відчуття самотності прагнення до самореалізації та самовдосконалення);

- фізіологічний (самооцінка стану здоров'я, функціональний стан, емоційний комфорт, відповідність поведінки (дії та вчинки) вимогам здорового способу життя, рівень сформованості потреби до зміцнення та збереження здоров'я).

Також, нами були використані додатково методи збору інформації, зокрема анкетування, індивідуальні бесіди, спостереження, метод самоаналізу. Відповідно до визначених критеріїв та показників адаптації нами було виділено її **рівні**: низький, середній, високий. Де, високий рівень характеризується постійним проявом показників, середній виявляється в епізодичному та низький – мінімальним проявом показників.

До *низького рівня адаптації* належать такі люди похилого віку, які мають занижену самооцінку, низький рівень адаптованості, можливий низький рівень домагань, емоційно нестійкі, високий рівень тривожності, обмежене коло спілкування, відсутні навички самообслуговування, негативне ставлення до соціального середовища і байдуже ставлення до себе, мають відчуття самотності.

*Середній рівень* адаптованості мають нестійку самооцінку, не визначили зміст життя в нових умовах життєдіяльності, відсутністю бажання адаптуватися до нових умов, обмеженістю кола спілкування, характерна ситуативна життєва задоволеність, ситуативно дотримуються

режимів дня та харчування. Люди похилого віку, що належать до цього рівня, мають помірний характер включення в соціальне середовище, вибірковий прояв ініціативності та самостійності, важко переносять зміни в житті, але не втрачають рівноваги й намагаються вирішити проблемні ситуації, мають середній рівень самотності, мають достатній рівень мотивації та високий рівень тривоги.

*Високий рівень* адаптації притаманний для людей з адекватним рівнем самооцінки, бажанням пристосовуватися до нових умов, комунікабельність, активна життєва позиція і позитивне ставлення до себе, емоційно стійкі, високий рівень життєвої задоволеності, ведуть активний та здоровий спосіб життя. Такі люди легко звикають до змін у своєму житті, правильно оцінюють події, що відбулися та зберігають душевну рівновагу; як правило, не скаржаться на самотність, у них спостерігається помірний рівень тривожності.

### **3.2. Аналіз результатів дослідження рівнів соціальної адаптації**

Літніх людей, які брали участь у дослідженні, ми розподілили за рівнями адаптації. Використання методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда дало можливість нам проаналізувати рівень адаптації через такі показники як: адаптивність чи дезадаптивність, прийняття себе та інших; прагнення до домінування; психологічний та емоційний комфорт та внутрішній і зовнішній контроль тощо. Нами було з'ясовано, що більшість респондентів мають низький рівень соціально-психологічної адаптації.

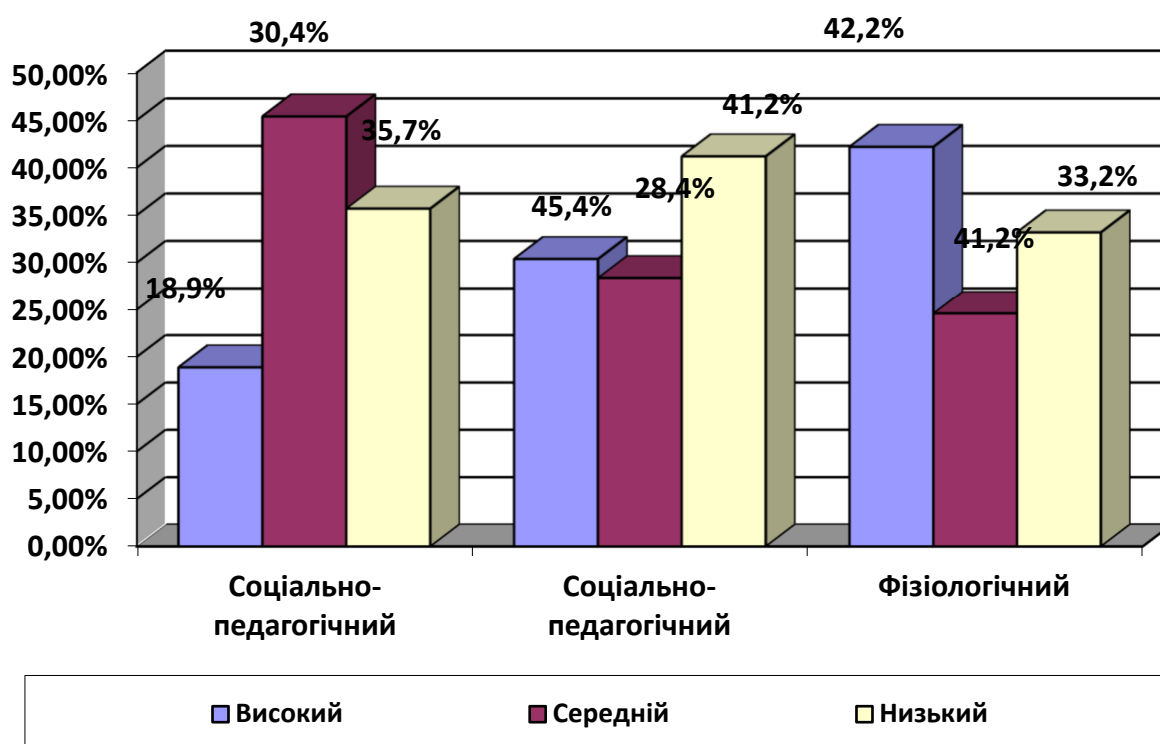
У таблиці 1 наведені середні значення адаптації учасників дослідження 40 респондентів:

Таблиця 3.1.

## Середні показники рівнів адаптації учасників дослідження

Рівні Критерії	Високий, %	Середній, %	Низький, %
Соціально-педагогічний	18,9	45,4	35,7
Психологічний	30,4	28,4	41,2
Фізіологічний	42,2	24,6	33,2

За результатами дослідження бачимо, що коло показників, які відображають певний психологічний стан людей похилого віку, а саме: невпевненість, висока тривожність, занижена самооцінка, психологічна нестійкість, замкнутість; у мікрогрупі такі люди виявляють відчуженість, поведінка, як правило, підпорядковується суб'єктивним можливостям без урахування думки інших осіб, що в свою чергу впливає на їх соціальну адаптованість до нових умов соціокультурного середовища.



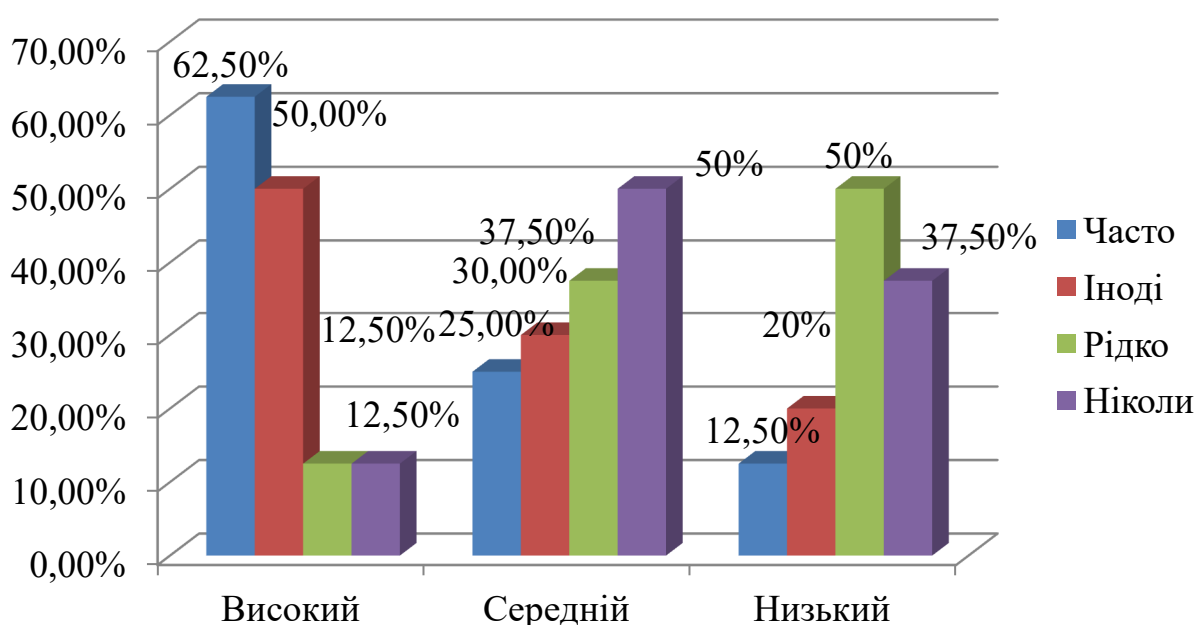
За результатами дослідження бачимо, що коло показників, які відображають певний психологічний стан людей похилого віку, а саме: невпевненість, висока тривожність, занижена самооцінка, психологічна нестійкість, замкнутість; у мікрогрупі такі люди виявляють відчуженість, поведінка, як правило, підпорядковується суб'єктивним можливостям без урахування думки інших осіб, що в свою чергу впливає на їх соціальну адаптованість до нових умов соціокультурного середовища.

Відчуття рівня самотності людей похилого віку має великий вплив на їх адаптованість, результати діагностування якої представлені нами у таблиці № 2.

**Таблиця 3.2.**

**Результати діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності в учасників дослідження**

<b>Рівні самотності</b>	<b>ЧАСТО</b>	<b>ІНОДІ</b>	<b>РІДКО</b>	<b>НІКОЛИ</b>
<b>Високий, %</b>	62,50%	50,00%	12,50%	12,50%
<b>Середній, %</b>	25,00%	30,00%	37,50%	50%
<b>Низький, %</b>	12,50%	20%	50%	37,50%



Так, з 40 учасників проведеного опитування бачимо такі відсотки

самотності показали:

«ЧАСТО» - високий рівень 62,5% (25 респондентів), 25% (10 респонденти) – середній рівень та низький рівень показали 12,5 % (5 респондент).

«ІНОДІ» - суб'єктивно відчувають себе самотніми високий рівень – 50% (20 респондентів); середній – 30% (12 респонденти), низький – 20% (8 респондентів).

«РІДКО» - високий рівень 12,5 % (5 респондентів), середній – 37,5 % (15 респондентів), низький – 50 % (20 респондентів);

«НІКОЛИ» - високий рівень 12,5 % (5 респондентів), середній - 50% (20 респондентів), низький – 37,5 % (15 респондентів)

Результати учасників дослідження (40 респондентів), які стали студентами «Університету третього віку» наведені в таблиці 3.

Наступним етапом нашого дослідження стало діагностування 40 респондентів, які три місяці перебували в Ніжинському центрі територіального обслуговування (надання соціальних послуг), але не виявили бажання стати студентами «Університету третього віку»

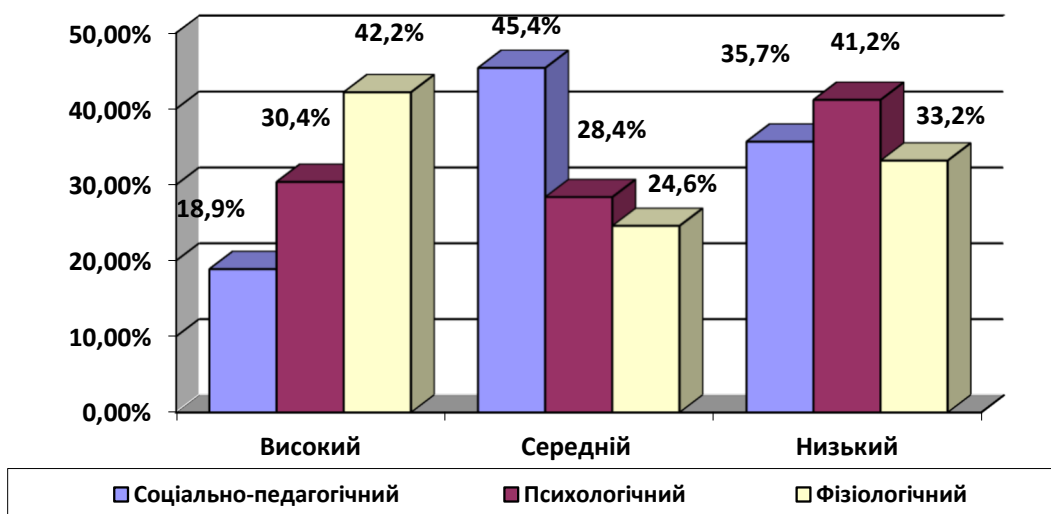
**Таблиця 3.3.**

**Середні показники рівнів адаптації учасників, які планують стати студентами «Університету третього віку»**

<b>Рівні Критерії</b>	<b>Високий, %</b>	<b>Середній, %</b>	<b>Низький, %</b>
Соціально-педагогічний	19,8	44,5	36,7
Психологічний	31,4	27,4	41,2
Фізіологічний	43	26,4	30,6

Як бачимо показники рівнів адаптації респондентів, які планують стати студентами «Університету третього віку» майже не відрізняються від іншої групи учасників. Це говорить нам про те, що їх рівні адаптації можемо вважати схожими і прийняти за основу для подальшого порівняння після

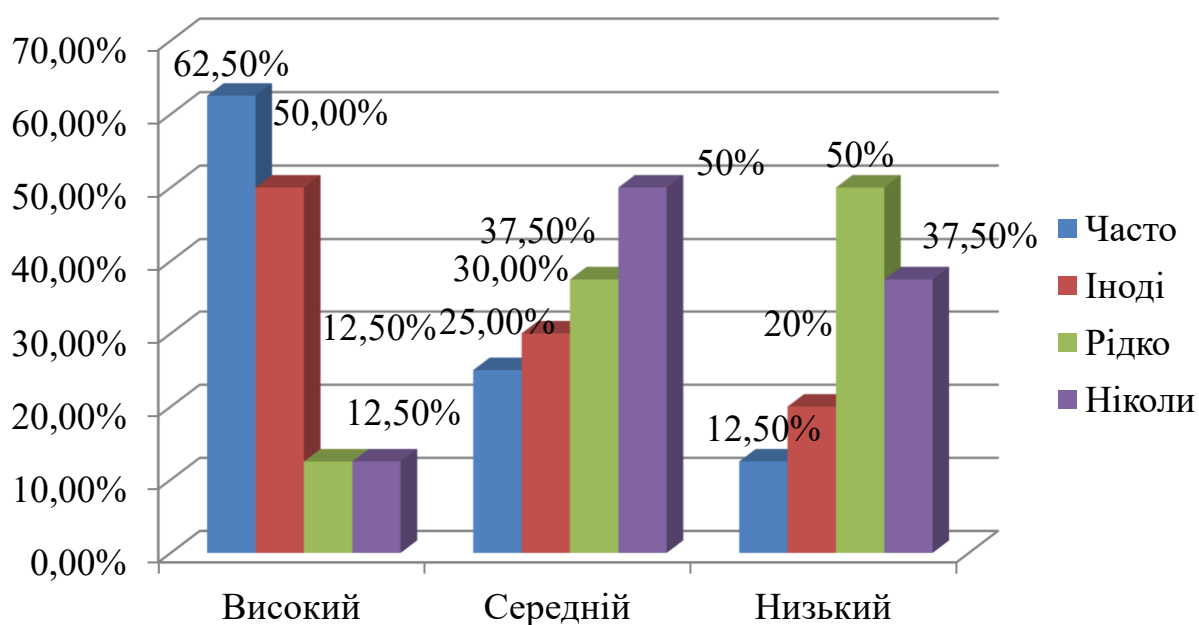
залучення групи учасників до роботи за навчальною програмою «Університету третього віку» з використанням засобів арт-терапії.



Таблиця 3.4.

Результати діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності в учасників, які планують стати студентами «Університету третього віку»

Рівні самотності	ЧАСТО	ІНОДІ	РІДКО	НІКОЛИ
Високий, %	62,50%	50,00%	12,50%	12,50%
Середній, %	25,00%	30,00%	37,50%	50%
Низький, %	12,50%	20%	50%	37,50%



Таблиця 3.5

**Порівняльна таблиця отриманих результатів адаптації осіб похилого віку, які не виявили бажання стати студентами «Університету третього віку»**

Показники рівнів адаптації до початку дослідження			Рівні Критерії	Показники рівнів адаптації після проведення дослідження		
Високий, %	Середній, %	Низький, %		Високий, %	Середній, %	Низький, %
18,9	45,4	35,7	Соціально-педагогічний	20	30,3	49,7
30,4	28,4	41,2	Психологічний	31	30,4	38,6
42,2	24,6	33,2	Фізіологічний	43,2	23,6	33,2

Таблиця 3.6

**Порівняльна таблиця результатів діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності осіб похилого віку, які не виявили бажання стати студентами «Університету третього віку»**

Високий, %	Середній, %	Низький, %	Рівні самотності	Високий, %	Середній, %	Низький, %
62,50%	25,00%	12,50%	ЧАСТО	63%	25 %	12%
50,00%	30,00%	20%	ІНОДІ	51%	31,2%	19,8%
12,50%	37,50%	50%	РІДКО	13,50%	36,50%	50%
12,50%	50%	37,50%	НІКОЛИ	13%	49,50%	37,50%

При порівнянні результатів дослідження групи осіб похилого віку (40 учасників), які не виявили бажання стати студентами «Університету третього віку» бачимо, що отриманні дані суттєво не змінилися протягом п'яти

місяців. Зокрема, ні рівень адаптації ні показники рівня суб'єктивного відчуття самотності не покращилися.

При порівнянні результатів іншої групи осіб похилого віку (40 респондентів), які стали студентами «Університету третього» віку і пройшли протягом трьох місяців навчальну програму «Соціальна адаптація людей похилого віку засобами арт-терапії» ми виявили наступні показники представлені в таблиці 3.7:

**Таблиця 3.7**

**Порівняльна таблиця отриманих результатів адаптації осіб похилого віку, які виявили бажання стати студентами «Університету третього віку»**

Показники рівнів адаптації до початку дослідження			Рівні / критерії	Показники рівнів адаптації після проведення дослідження		
Високий, %	Середній, %	Низький, %		Високий, %	Середній, %	Низький, %
19,8	44,5	36,7	Соціально-педагогічний	45,7	37,2	17,1
31,4	27,4	41,2	Психологічний	41,5	34,4	24,1
43	26,4	30,6	Фізіологічний	33,5	40,2	26,3

За результатами дослідження бачимо, що коло показників, які відображають певний соціально-педагогічний та психологічний стан людей похилого віку, значно покращився, що говорить нам про: підвищення впевненості, спостерігається помірний рівень тривожності, адекватна самооцінка, поява відкритості для групи; у мікрогрупі такі люди виявляють легкість у соціальних контактах, емоційно стійкіші, з'являються суб'єктивні особливості урахування думки інших осіб, що в свою чергу впливає на їх



соціальну адаптованість до нових умов соціокультурного середовища.

Результати порівняння показників діагностики суб'єктивного відчуття самотності осіб похилого віку, які виявили бажання стати студентами «Університету третього віку» представлені в таблиці 3.8.

**Таблиця 3.8**

**Порівняльна таблиця результатів діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності осіб похилого віку, які виявили бажання стати студентами «Університету третього віку»**

<b>Високий, %</b>	<b>Середній, %</b>	<b>Низький, %</b>	<b>Рівні самотності</b>	<b>Високий, %</b>	<b>Середній, %</b>	<b>Низький, %</b>
62,50%	25,00%	12,50%	ЧАСТО	15 %	25%	60%
50,00%	30,00%	20%	ІНОДІ	15%	25%	60%
12,50%	37,50%	50%	РІДКО	20%	20%	60%
12,50%	50%	37,50%	НІКОЛИ	50 %	35%	15 %

Отже, результати дослідження першої групи учасників переконують нас у тому, що у літніх людей, які отримують соціально-педагогічну послугу в територіальному центрі соціального обслуговування, існує певне коло проблем, які впливають на процес адаптації людини похилого віку до умов соціокультурного середовища: відсутність повсякденної зайнятості, відсутність належної комунікації, обмеженість кола спілкування, високий відсоток самотності, соціальні стосунки, зв'язки поверхневі та ін. Всі окреслені проблеми, які існують у респондентів, є поштовхом до розроблення науковцями ефективних форм роботи щодо соціальної адаптованості людей похилого віку, які будуть мати на меті задовольнити основні потреби та проблеми, що існують у них в нових умовах життєдіяльності.

Про те слід додати, що учасники, які стали студентами «Університету третього віку» та отримували освітню послугу через навчальну програму «Соціальна адаптація людей похилого віку засобами арт-терапії» на дещо підвищили свій рівень адаптованості та значно зменшили свій показник суб'єктивного відчуття самотності.

Хотілося б додати, що суперечності, які виникають на різних рівнях функціонування людини похилого віку, обов'язково зумовлюють специфіку адаптаційного процесу:

- індивідуальний рівень – включає досягнення внутрішньо-особистісної гармонії, стан особистісної впевненості, зниження рівня тривожності у людини, підвищення власної самооцінки, формування психологічної стійкості до умов оточуючої дійсності;

- на рівні мікрогрупи (мікросередовища) – відбувається досягнення гармонійної взаємодії між студентами Університету третього віку, уникнення конфліктних ситуацій та ін.;

- на рівні макросередовища – у людей похилого віку відбувається досягнення стану узгодженості власних можливостей з можливостями макросередовища (відвідування церков, музеїв, виставок тощо).

### **Висновки до третього розділу**

За результати емпіричного дослідження нами було охоплено 80 людей похилого віку, які обслуговуються відділенням денного перебування Територіальним центром соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради. Ці особи похилого віку від 60 до 80 років, які обслуговуються протягом 6 місяців, частина з них 40 осіб це ті, які мають бажання, зацікавлені та їх фізичний стан дозволяє їм брати активну участь в експерименті і є студентами «Університету третього віку», та 40 осіб, які

мають бажання та їх фізичний стан дозволяє їм брати участь в експерименті, але не є студентами «Університету третього віку». Тобто було сформовано дві групи учасників емпіричного дослідження:

I група – це люди похилого віку, які обслуговуються відділенням денного перебування і не є студентами «Університету третього віку» (контрольна),

II група – це студенти «Університету третього віку» (досліджувана).

Результати показали, що люди похилого віку, які є студентами «Університету третього віку» та навчалися протягом трьох місяців за навчальною програмою з використання засобів арт-терапії досягнули певних позитивних результатів щодо їх соціальної адаптації в порівнянні з групою, яка отримувала соціальні послуги відділенням денного перебування Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради Чернігівської області. Для отримання результатів нами було використано методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда та методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела та М. Фергюсона).

## ВИСНОВКИ

Проаналізувавши наукову літературу, предметом дослідження якої є людина похилого віку, ми дійшли наступних висновків:

По-перше, поняттєвий зміст поняття *«адаптація»*, *«соціальна адаптація»*, *«людина похилого віку»* у соціально-педагогічній науці досі не усталений. Не існує єдиного визначення, хоча й зустрічаються пояснення вищезгаданих понять, які досить широко характеризують процес пристосування особистості та індивідуальні особливості людей похилого віку. На основі аналізу теоретичних джерел нами уточнено поняття *«людина похилого віку»*, *«адаптація»* та *«соціальна адаптація»*.

Так, *«людина похилого віку»* нами розглядається як особистість, що пройшла певні періоди розвитку та знаходиться на завершальному етапі свого життя, що супроводжується змінами на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях, а це призводить до акцентуації окремих рис характеру людини. *«Адаптацію»* ми розглядаємо як процес, за допомогою якого досягається відповідний стан єдності між особистістю (людиною похилого віку) та соціальним середовищем (у даному випадку *«Університет третього віку»*). Відповідно *«соціальна адаптація»* - це той цілеспрямований процесом активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, який має конкретний особистісний характер.

По-друге, люди похилого віку як специфічна соціально-демографічна група має свої соціально-психологічні та соціально-педагогічні характеристики и проблеми життєдіяльності. Зокрема, це зміна способу і стилю життя (перехід людини з однієї соціальної ролі в іншу); розумові здібності, які з віком видозмінюються і виникає не нова якість, а специфіка інтелекту, яка полягає в особливостях пам'яті (ослаблення короткочасної і збереження довгострокової); можливості пізнавальної сфери зменшуються; емоційна сфера залежить від успішності протікання та переживань вікових криз, ступеня реалізації вікових завдань, несвідомого прийняття стратегії старіння; відносно стійкість та змінність ціннісних складових (сім'я,

добробут, законність і моральність); ставлення до людей похилого віку. В цілому можна сказати, що проблеми людей похилого віку об'єднані у такі великі групи як: здоров'я та медична допомога; матеріальне становище; інтеграція в суспільство.

В роботі безпосередньо виділено і деякі латентні «ресурсні» можливості ефективного психосоціального розвитку людей похилого віку, такі як: мудрість, нереалізовані потреби духовно-пізнавальної сфери, творчі здібності та план на їх реалізацію, потреба і здатність до зміни, здатність до соціальних контактів і необхідність в їх розширенні.

По-третє, сучасні система законодавства України передбачає та встановлює необхідного рівня гарантій щодо дотриманні прав громадян похилого віку в усіх сферах їх життєдіяльності. Це закріплено в Конституції України, законах України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні», «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні», «Про увічнення Перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941-1945 років», «Про соціальні послуги», «Про благодійну діяльність та благодійні організації», «Про державні соціальні стандарти та державні соціальні гарантії», «Про пенсійне забезпечення», Наказ Міністерства соціальної політики України «Про державний стандарт соціальної адаптації» цілий ряд урядових постанов і розпоряджень встановлено гарантовані державою пільги та визначено механізми їх реалізації щодо організації медичного, соціально-побутового обслуговування, пенсійного та матеріального забезпечення осіб похилого віку.

Особливу віху забезпечення правовими засадами потребує на сьогодні система інститутів для людей похилого віку та особливостями їх функціонування, зокрема Територіальні центри соціального обслуговування (надання соціальних послуг).

Окремим питанням необхідно розглядати систему освіти для людей похилого віку. Так, питання надання соціально-педагогічної послуги

«Університет третього віку» в Україні регулюється Наказом Міністерства соціальної політики України за № 326 від 25.08.2011 року та Методичними рекомендаціями щодо організації соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» у територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг).

По-четверте, на основі емпіричного дослідження соціальної адаптації людей похилого віку, які обслуговуються відділенням денного перебування Територіальним центром соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Ніжинської міської ради. Нами було задіяно 80 осіб похилого віку від 60 до 80 років, які обслуговуються протягом 6 місяців. В дослідженні брали участь - 40 осіб це ті, які мають бажання, зацікавлені та їх фізичний стан дозволяє їм брати активну участь в дослідженні і є студентами «Університету третього віку», та 40 осіб, які мають бажання та їх фізичний стан дозволяє їм брати участь у дослідженні, але не є студентами «Університету третього віку». Тобто ми сформували дві групи учасників дослідження: I група – це люди похилого віку, які обслуговуються відділенням денного перебування і не є студентами «Університету третього віку» (контрольна), II група – це студенти «Університету третього віку» (досліджувана).

Нами були розроблені показники, критерії та визначені рівні соціальної адаптації людей похилого віку, які склали відповідно:

- критерії та показники: соціально-педагогічний; психологічний;- фізіологічний;
- рівні соціальної адаптації: високий, середній та низький.

По-п'яте, в своєму дослідженні ми використали психолого-педагогічну методику, яка дозволила виявити реальний стан проблеми соціальної адаптації студентів «Університету третього віку» та людей похилого віку, які просто обслуговуються відділенням денного перебування. При цьому було застосовано методику діагностики соціально-психологічної адаптації, запропоновану К. Роджерсом та Р. Даймондом [додаток А]. За доцільне вважали застосувати методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття

самотності (Д. Рассела та М. Фергюсона). Саме за допомогою зазначених методик ми констатували особливості адаптованості та за їх результатами перевірили наявність ефективного впливу засобів арт-терапії на процес соціальної адаптації людей похилого віку в «Університеті третього віку».

За результатами яких ми виявили низький рівні: соціальної адаптації осіб похилого віку, які просто обслуговуються відділенням денного перебування (соціально-педагогічний 35,7%, психологічний – 41,2%, фізіологічний 33,2 %). Що говорить нам про певні підвищені показники соціально-педагогічного характеру (низька соціальна активність, повна або часткова відсутність соціальної взаємодії, відсутність інтересу до включення у різні види робіт) і психологічні показники (невпевненість, висока тривожність, занижена самооцінка, психологічна нестійкість, замкнутість). Також дана група учасників показали високі показники щодо суб'єктивного відчуття самотності – 62,5% «ЧАСТО», 50% «ІНОДІ», 12,5 % «РІДКО» лише 12,5% «НІКОЛИ».

II група учасників, які є студентами «Університету третього віку» та пройшли трьох місячне навчання на соціально-психологічному факультеті з використання засобів арт-терапії показали відносно високі показники рівня соціальної адаптації: соціально-педагогічний - 45,7 %, психологічний - 41,5%, фізіологічний - 33,5%. А також їх відчуття самотності дещо знизилося «ЧАСТО» 15 %, «ІНОДІ» 15%, «РІДКО» - 20%, «НІКОЛИ» - 50 %.

Під час дослідження нами було узагальнено *зовнішні та внутрішні фактори*, що впливають на процес *адаптації людини похилого віку*, і розподілено їх на дві групи:

- *фактори, які сприяють успішній адаптації людини похилого віку до нового середовища* (попередження негативного ставлення до різних заходів та форм роботи зі студентами «Університету третього віку», профілактика соціальної депривації, навчання конструктивного спілкування, гармонійно організоване з соціально-педагогічної точки зору дозвілля, залучення людей похилого віку до суспільно-корисної діяльності, створення умов для

підтримання контактів із зовнішнім світом);

- *фактори, які перешкоджають* адаптації людей похилого віку (дефіцит інформації, тимчасові госпіталізації за станом здоров'я, відсутність психологічної готовності до зміни життєвого стереотипу, недостатньо враховані індивідуально-психологічні особливості, обмеження зайнятості людини похилого віку, усунення від вирішення важливих проблем, несумісність із мікрогрупою, певне обмеження за станом здоров'я, психологічне усвідомлення приреченості на самотність).

Таким чином, можемо із впевненістю зазначити, що за допомогою освітньої діяльності в межах роботи «Університету третього віку» можуть вирішуватися питання соціального та психолого-педагогічного характеру щодо соціальної адаптації їх студентів: підвищується адаптованість літніх людей до сьогодення, підвищується творча активність літніх людей, зменшується у кількісному відношенні наявність депресивних станів та тяжких наслідків переживання самотності, розвиваються комунікативні та творчі здібності людей похилого віку засобами арт-терапії (малюнок, фото колаж, музика, танець, мандаліни).

Як бачимо, результати досліджень свідчать на про те, що завдяки участі у освітянській діяльності досліджуваних вони спромоглися перемогти почуття самотності та відчуженості, отримали змістовне спілкування та розвиток власних творчих здібностей. Вони розширили коло своїх знайомих та однодумців, віднайшли відчуті емоційної єдності, підвищення настрою, завжди знаходилися в поліпшених почуттях, підвищеному життєвому тону та переборювали відчуття апатії, поступи та похмурі думки. Також можемо відзначити і задоволеність інтелектуальними потребами, підвищення розумової активності, розвитку пам'яті, розширенні пізнавальних інтересів, поглиблення знань про суспільство

Таким чином, можемо констатувати, проблеми впливу освіти на сфери життєдіяльності людей похилого віку є незаперечними вони можуть розглядатися як засіб соціального захисту і психологічної стабільності та як



спосіб їх інтеграції в комунікативно-культурне середовище, і як активна діяльність щодо власної самореалізації людини похилого віку.

Дослідження проблеми соціальної адаптації людей похилого віку в умовах «Університету третього віку» не вичерпується результатами даного дослідження. *Перспективними напрямками можуть виступити:* вивчення можливостей для розширення спектра ресурсного забезпечення освіти людей похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування; з'ясування особливостей підготовки фахівців соціально-педагогічної сфери до розробки та реалізації освітніх програм «Університету третього віку» та інше.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми соціально-педагогічної роботи (модульний курс дистанційного навчання) / А.Й.Капська, О.В.Безпалько, Р.Х.Вайнола; Загальна редакція А.Й. Капської. К., 2002. 164 с.
2. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды. Москва; Воронеж: ПО «МОДЭК», 1996. 384 с.
3. Арт-терапия /А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2001. 320 с.
4. Архипова С. П. Організаційно-педагогічні аспекти надання освітніх послуг в умовах «Університету Третього Віку». *Освіта дорослих як фактор розвитку дорослої людини в умовах сучасних соціальних змін*. Черкаси, 2012. С. 12-19.
5. Архипова С. П. Освіта соціально незахищених категорій дорослих: теорія, методологія, практика: монографія. Черкаси: ПП Чабаненко, 2011. 368 с.
6. Архипова С. П. Основи андрагогіки: навчальний посібник. Черкаси ; Ужгород : Видавництво «Мистецька лінія», 2002. 183 с.
7. Архипова С. П., Майборода Г. Я., Тютюнник О. В. Методи та технології роботи соціального педагога: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2011. 496 с.
8. Белозерцев И.П. Педагогика профессионального образования. М.: «Академия», 2008. 368 с.
9. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика: навчальний посібник / За ред. проф. С. О. Сисоєвої. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 134 с.
10. Гайструк Н. А. Солейко О. В., Гайструк А. В., Нестерович О. Л. Арт-терапія: від світового досвіду до національних пріоритетів. Режим доступу: [http://www.health-medix.com/articles/misteztvo/2014-04-20/art\\_terapia.pdf](http://www.health-medix.com/articles/misteztvo/2014-04-20/art_terapia.pdf)
11. Герасимова Е. М. Соціальна робота зі спеціальними групами клієнтів : навчальний посібник / Е. М. Герасимович, Н. Є. Доній,

О. В. Тополь. Чернівці: ЧНТУ, 2015. 153 с.

12. Геронтопсихологія: навч. посібн. / Р. Т. Сімко; Міністерство освіти і науки України, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. 167 с.

13. Гладченко І.В., Супрун М.О. Опіка та повага до літніх людей як запорука їхнього психічного здоров'я. *Педагогічний вісник*. 2016, № 4(40) С.44-47.

14. Горбовий А., Халецька А., Степанюк О., Кухаренко А., Спунбер Д. Концепція діяльності центрів освіти «третього віку» в Україні: Методичний посібник / Під заг. ред. Спунбер Д., Горбового А., Халецької А., Київ-Луцьк, 2017. 116 с.

15. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. Полтава, 2013. 172 с.

16. Довідник для людей літнього віку / [упоряд.: Рубцов В. П., Фіалко С. В.; за ред. В. В. Чайковської, Л. А. Стаднюка]; Геронт. інформ.-консультат. центр, ДУ «Ін-т геронтології ім. Д. Ф. Чеботарьова» НАМН України, Фонд народонаселення ООН. Т.: Терно-граф, 2010. 256 с.

17. Житинська М. О. Деякі аспекти життєдіяльності людей похилого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Соціальна робота. Соціальна педагогіка : збірник наукових праць*. 2014. № 18 (11). С. 171–177.

18. Житинська М. О. Деякі аспекти соціального захисту людей похилого віку в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Соціальна робота. Соціальна педагогіка : збірник наукових праць*. 2014. № 19(11). С. 154–159.

19. Житинська М. О. Життєдіяльність людей похилого віку в Україні: реалії та перспективи. *Молодий вчений : науковий журнал*. 2015. № 2 (17) Ч. 13 Педагогічні науки. С. 249-252. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/2/350.pdf> (дата звернення 10.01.2018).

20. Житинська М. О. Модель соціально-педагогічної підтримки

життєдіяльності людей похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка* : збірник наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 20. С. 156–164.

21. Житинська М. О. Університет третього віку: основи здоров'я : методичні рекомендації. Серія: соціально-педагогічна підтримка людей похилого віку / за заг. ред. д-ра пед. наук: О. Г. Карпенка. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. 96 с.

22. Закон України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» від 17.06.2012.-15.07.2012. *Офіційний вісник України*. 2003. № 33. Ст. 1770. С. 126.

23. Закон України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» № 875-ХІІ від 21 березня 1991 р. *Відомості Верховної Ради УРСР (ВВР)*. 1991. № 21. С. 252.

24. Закон України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» (№ 3721-ХІІ від 01.01.2015 р.) [Електронний ресурс]. / Офіційний веб-сайт Верховної Ради України. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3721-12>.

25. Закон України «Про соціальні послуги» (№966-IV. від 19.06.2003 р.). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/966-1>.

26. Закону України "Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування" (№1058-IV від 01.01.2018 р.) URL: Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1058-15>.

27. Кабаченко Н. Сучасні підходи до соціальної роботи з людьми похилого віку / Н. Кабаченко, Т. Семигіна // Соціальна політика та соціальна робота. 2005. № 1.

28. Калініченко, Т. І. Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми соціально- педагогічної підтримки літніх людей в установах соціального обслуговування / Т. І. Калініченко // Часопис НПУ імені

М. П. Драгоманова. Серія № 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. – Випуск 19. С. 147–154.

29. Кисилева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе Санкт-Петербург: Речь, 2007. 336 с.

30. Кубицький С.О. Сучасні технології соціальної роботи : світовий досвід та тенденції розвитку в Україні: монографія. Національний університет біоресурсів і природокористування України. Київ: Міленіум, 2015. 320 с.

31. Кузьмич В. Вікові особливості людей похилого віку. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України: серія педагогічні науки.* №3(5)2016. С.93–106

32. Лук'янова Л.Б. Зміст інтегрально-рольової позиції педагога-андрагога у зарубіжній науковій думці. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи.* 2013. Вип. 7. С. 257–266.: URL.: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/OD\\_2013\\_7\\_29.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/OD_2013_7_29.pdf).

33. Мацкевіч Ю. Р. Соціальна робота з людьми похилого віку : [навчальний посібник] / Ю. Р. Мацкевіч ; Державний вищий навчальний заклад "Запорізький національний університет" Міністерства освіти і науки України. - Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 339 с.

34. Моргун О. А. Як дожити до 96 років / О. А. Моргун, Є. М. Моргун. Київ: Стилос, 2015. 223 с

35. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов.- М.: Издательский центр «Академия», 1997. 456 с.

36. Наказ «Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» (від 25 серпня 2011 року № 326) <http://document.ua/pro-vprovadzhenja-socialno-pedagogichnoyi-poslugi-universit-doc72450.html>.

37. Наказ «Про затвердження Державного стандарту соціальної адаптації» (№ 514 від 18.05.2015 ) [Електронний ресурс]. / Офіційний веб-

сайт Верховної Ради України. – Режим доступу:  
<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0665-15>

38. Наказ Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Порядку розроблення державного стандарту соціальної послуги». (№ 282 від 16.05.2012 р.): URL.:  
<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0876-12>.

39. Наказ Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Переліку соціальних послуг, що надаються особам, які перебувають у складних життєвих обставинах і не можуть самостійно їх подолати» (№ 537 від 03.09.2012 р.): URL.:  
<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z1614-12>.

40. Новікова Ж.М. Особливості сцального становища людей похилого віку: теоретичне дослідження. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. С. 65–75.

41. Новікова О. Ю. Сутність поняття «соціально-педагогічна адаптація людей похилого віку». *Вісник Житомирського державного університету. Випуск 59. Педагогічні науки*. С.136-140

42. Основы соціальної медицини: Учбово-методичний посібник / під ред. А. В. Мартыненко. Москва: Соціум, 1998. 89 с.

43. Постанова Кабінету Міністрів України (№ 1417 від 29.12.2009 р.) “Деякі питання діяльності територіальних центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг)”: URL.:  
[http://zakon.nau.ua/doc/?code=1417-2009- %EF](http://zakon.nau.ua/doc/?code=1417-2009-%EF).

44. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25.06.2013 № 344/2013: URL.:  
<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.

45. Розпорядження Кабінету Міністрів України про схвалення «Стратегії реформування системи надання соціальних послуг». (№556-р від 08.08.2012 р.): URL.: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/556-2012-%D1%80>.

46. Савельчук І.Б. *Інноваційні методи роботи з людьми похилого*

*віку: специфіка та особливості впровадження.* «Молодий вчений». № 2 (17). лютий, 2015 р. С.95–98.

47. Сагун І. Міжнародний досвід навчання людей третього віку: Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи. Освіта дорВипуск, 2. 2010. С.199–208.

48. Семигіна Т. В., Мигович І.І., Грига І.М.: Соціальна робота. Київ: 2010. С. 76–82.

49. Сисоєва С. О. Інтерактивні технології навчання дорослих: навчально-методичний. Київ: ВД «ЕКМО», 2011. 324 с.

50. Сисоєва С. О. Інтерактивні технології навчання дорослих: навчально- методичний Сисоєва С. О. Інтерактивні технології навчання дорослих: навчально-методичний посібник. К.: ВД «ЕКМО», 2011. 324 с.

51. Скорик Т. В. Університет «третього віку»: концептуальні положення та досвід реалізації: URL.: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/Soc\\_Gum/Vchdpu/ped/2012\\_104\\_2/Skorik.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/ped/2012_104_2/Skorik.pdf)

52. Словарь по социальной педагогике: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / авт.-сост. Л. В. Мардахаев. Москва: Издательский центр "Академия", 2002. 11 с.

53. Социальная педагогика: курс лекций / под общей ред. М. А. Галагузовой. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 416с.

54. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія / за заг. ред. І. Д. Звереві. К.: Центр учбової літератури, 2008. С. 7–8.

55. Соціальна педагогіка: теорія і технології: підручник / За заг. ред. Звереві І. Д. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 316 с.

56. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. ФЛП Тарарина, 2016. 160 с.

57. Технология социальной работы: Учебн. Пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений / под ред. И.Г. Зайнышева. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с.

58. Типове положення «Деякі питання діяльності територіальних

центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг)» (№ 1417 від 29.12.2009 р.) затверджено Постановою Кабінету Міністрів: URL.: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1417-2009-%D0%BF>.

59. Типове положення про територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг), затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 29 грудня 2009 р. № 1417.

60. Третий возраст: обоснованность оптимизма : монография / Нар. укр. акад. ; под общ. ред. Е. В. Астаховой. Харьков : Изд-во НУА, 2018. 224 с.

61. Третій віку: обґрунтованість оптимізму: Монографія (російською мовою) За загальною редакцією доктора історичних наук, професора *К. В. Астахової*. Харків: Видавництво Народної української академії. 224 с.

62. Тюптя Л.Т. Соціальна робота: теорія і практика : навчальний посібник. К.: Знання, 2008. 574 с.

63. Фалько Н.М. Мандала як засіб арт-терапії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип.2, Том.2. 2017. С.32–36

64. Федоренко С.А. Університету «третього віку» як складова безперервної освіти: зарубіжний досвід. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Вип.1.2014. С.133–138.

65. Холостова Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми: учебное пособие. 4-е изд. Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2006. 348 с.

66. Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: Учебное пособие Е.И. Холостова. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и КО», 2002. 295.

67. Холостова Е. И., Егоров В. В., Рубцов А. В. Социальная геронтология: Учебное пособие.- М.: .: Издательско-торговая корпорация «Дашков и КО», 2004. 296 с.

68. Цілінко І. О. Мандла-терапія як засіб емоційної саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип.3. Том 1. С.131–136.



69. Якубенко В., Берлінг Р. Проблеми та перспективи розвитку освіти дорослих в Україні: URL.: <http://visnik.knteu.kiev.ua/files/2011/02/14.pdf>.

70. Ярошенко Н.М., Ярошенко О.Д. *Фольклорна арт-терапія та методика її впровадження*: URL.: <http://eprints.cdu.edu.ua/1247/1/123-158-162.pdf>

71. Яцемирская Р. С. Социальная геронтология: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений] М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2003. 224 с.

72. Global report on adult learning and education, UNESCO Institute for Lifelong Learning, Hamburg, 2009.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

##### К. Роджерса - Р. Даймонда

Джерело: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище *Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видовництво Олександри Гаркуші. - 2011*

Вік досліджуваного: \_\_\_\_\_.

Процедура дослідження

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст методики

- 1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
- 2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
- 3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
- 4. Має до собі високі вимоги.
- 5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
- 6. Часто відчуває собі пригнобленим.
- 7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
- 8. Свої обіцянки виконує завжди.
- 9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
- 10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
- 11. У невдачах звинувачує собі.
- 12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
- 13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
- 14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
- 15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
- 16. Власних переконань і правил не вистачає.
- 17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
- 18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
- 19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
- 20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
- 21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
- 22. Люди, як правило, йому подобаються.
- 23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
- 24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
- 25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірною таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вмє впливати на інших.
67. Ставиться до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Колі треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, усі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

### Обробка та оцінювання результатів

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

#### Обробка та оцінювання результатів

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

адаптація (A), самоприйняття (S), емоційна комфортність (E):

$$A, S, E = (a / (a+b)) \cdot 100\%;$$

сприйняття інших:

$$L = (1,2a / (1,2a + b)) \cdot 100\%;$$

інтегральність:

$$I = (a / (a + 1,4b)) \cdot 100\%;$$

прагнення до домінування:

$$D = (2a / (2a + b)) \cdot 100\%.$$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
A	a	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	a	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	a	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 - 28
E	a	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 - 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28
I	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 - 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 - 36
D	a	Домінування	58,61,66	6 - 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 - 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 - 20

**Джерело:** Психологу для роботи. Діагностичні методик: збірник [Текст]/[уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. –Ужгород: Видавництво Олександри Гркуші, 2012. 616 с.

## ОПИТУВАЛЬНИК

## «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»

*Інструкція:* Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

№ п/п	Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
2	Мені нема з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
6	Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8	Я зараз ні з ким не близький				
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				
10	Я відчуваю себе повністю самотнім				
11	Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12	Я відчуваю себе повністю самотнім				
13	Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
14	Я постійно прагну бути в компанії				
15	Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
18	Мені важко заводити друзів				
19	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

## **Обробка результатів**

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей.

Кількість відповідей «часто» помножте на 3, «інколи» – на 2, «рідко» – на 1.

«Ніколи» – це 0.

Отримані результати складіть.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

- Від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.
- Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.
- Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності



## МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

### Н А К А З

25.08.2011 N 326

#### Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку»

З метою надання методичної допомоги органам праці та соціального захисту населення обласних, районних, районних у містах адміністрацій, виконавчих комітетів міських рад відповідно до Закону України "Про соціальні послуги" (966-15), Плану дій з реалізації Концепції реформування системи соціальних послуг на період до 2012 року, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 30.07.2008 N 1052-р (1052-2008-р), постанови Кабінету Міністрів України від 29.12.2009 N 1417 (1417-2009-п) "Деякі питання діяльності територіальних центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг)"

#### Н А К А З У Ю:

1. Затвердити Методичні рекомендації щодо організації соціально-педагогічної послуги "Університет третього віку" у територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг), що додаються:

2. Департаменту соціальних послуг (Тарабукіна І.І.):

2.1. Наказ довести до Міністерства соціальної політики Автономної Республіки Крим, головних управлінь праці та соціального захисту населення обласних, Київської міської, Управління праці та соціального захисту населення Севастопольської міської державних адміністрацій, органів місцевого самоврядування.

2.2. Здійснювати методичне керівництво впровадження соціально-педагогічної послуги "Університет третього віку".

2.3. Узагальнити інформацію щодо впровадження надання соціально-педагогічної послуги "Університет третього віку" до 1 листопада 2011 року.

3. Міністерству соціальної політики Автономної Республіки Крим, головним управлінням праці та соціального захисту населення обласних, Київської міської, Управлінню праці та соціального захисту населення Севастопольської міської державних адміністрацій:

#### 3.1. Забезпечити:

впровадження соціально-педагогічної послуги "Університет третього віку" у територіальних центрах соціального обслуговування (надання соціальних послуг);

надання методичної допомоги у підготовці навчальних програм для надання соціально-педагогічної послуги "Університет третього віку";



участь фахівців-викладачів у навчальному процесі "Університет третього віку" відповідно до навчальної програми;

подання узагальненої інформації щодо організації соціально-педагогічної послуги "Університет третього віку" територіальними центрами соціального обслуговування (надання соціальних послуг) до 15 жовтня 2011 року.

3.2. Щорічно до 1 червня наступного за звітним року забезпечувати збір та подання узагальненої інформації Мінсоцполітики України щодо надання соціально-педагогічної послуги "Університет третього віку" протягом навчального року.

4. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра Л.Дроздову.

Віце-прем'єр-міністр України Міністр

С.Тігіпко

ПОГОДЖЕНО:

Т.в.о. Міністра освіти і науки, молоді та спорту України

П.Куліков

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Міністерства соціальної політики України

25.08.2011 N 326

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**щодо організації соціально-педагогічної послуги "Університет третього віку" у територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг)**

**Вступ**

В Україні навчання людей похилого віку є інноваційним проектом, що має на меті впровадження та практичну реалізацію принципу навчання впродовж всього життя. Люди старшого віку - це ті, хто готується до виходу на пенсію або вже має статус пенсіонера. Відповідно до меморандуму безперервної освіти Європейського Союзу освітні системи повинні вміти гнучко адаптуватися до сучасних умов. Сьогодні концепція навчання впродовж всього життя прийнята і здійснюється в більшості розвинутих країн світу.

Це особливо важливо для вирішення проблем людей старшого віку, покращення якості їх життя, збереження та формування їх активної життєвої позиції. Тому в "Університетах третього віку" необхідно показати переваги, задоволення, користь і нові горизонти, що відкриваються завдяки безперервному навчанню. При цьому роль викладача носить специфічний характер, оскільки він виступає більше консультантом, наставником, посередником і організатором.

### **1. Загальні положення**

1.1. Надання соціально-педагогічної послуги "Університет третього віку" (далі - послуга) забезпечується структурним підрозділом

територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) (далі - територіальний центр).

1.2. Послуга надається за наявності не менше 30 слухачів старшого віку.

1.3. У своїй діяльності персонал керується рішеннями та наказами Міністерства соціальної політики України, Міністерства соціальної політики Автономної Республіки Крим, головного управління праці та соціального захисту населення, відповідної обласної, Київської міської, Управління праці та соціального захисту населення Севастопольської міської, районної, районної у містах державних адміністрацій, керівництва територіального центру.

1.4. Метою надання послуги є реалізація принципу навчання людей старшого віку впродовж всього життя та підтримка фізичних, психологічних та соціальних здібностей.

1.5. Слухачами курсу можуть бути люди похилого віку, що мають освіту будь-якого рівня, та зацікавлені брати участь в освітніх програмах.

## **2. Основні завдання**

2.1. Основними завданнями надання послуги є організація та проведення безкоштовного навчання та освітніх заходів для людей похилого віку згідно із затвердженими директором територіального центру програмами та планами організації послуги.

### **2.2. Надання послуги має забезпечити:**

- створення умов та сприяння всебічному розвитку людей похилого віку;
- реінтеграцію людей похилого віку в активне життя суспільства;
- надання допомоги людям похилого віку в адаптації до сучасних умов життя шляхом оволодіння новими знаннями, зокрема щодо:
  - процесу старіння та його особливостей;
  - сучасних методів збереження здоров'я;
  - набуття навичок самодопомоги;
  - формування принципів здорового способу життя;
  - основ законодавства стосовно людей похилого віку та його застосування на практиці;
  - формування та розвитку навичок використання новітніх технологій, насамперед інформаційних та комунікаційних;
  - потенціалу та можливостей волонтерської роботи;
  - підвищення якості життя людей похилого віку, завдяки забезпеченню доступу до сучасних технологій та адаптації до технологічних перетворень;
  - формування практичних умінь і навичок;
  - можливість для розширення кола спілкування та обміну досвідом.

2.3. Сприяння спільно з державною службою зайнятості у подальшому працевлаштуванні слухачів (за їх бажанням).

## **3. Порядок організації навчання**

3.1. Під час організації надання послуги в залежності від потреби слухачів утворюються відповідні факультети:

- літературний;
- мистецький;
- комунікаційних та інформаційних технологій;
- основ медицини, здорового способу життя;
- іноземних мов;
- інші.

До організації навчання людей похилого віку можуть бути залучені фахівці місцевих органів влади (за їх згодою), місцевих управлінь праці та соціального захисту населення, охорони здоров'я, юстиції, Пенсійного фонду України, служби зайнятості, територіального центру.

Навчання в "Університетах третього віку" здійснюється як викладачами, так і волонтерами.

Принцип "рівний-рівному" є одним із основоположних в організації надання послуги і передбачає якомога ширше залучення до викладання та проведення занять людей похилого віку, які мають відповідний досвід та освіту, обізнані з темою та проблемами, що передбачені програмою. Для викладання окремих тем курсу, доцільно залучати викладачів вищих навчальних закладів різних рівнів акредитації, студентів, вчених із академічних інститутів та дослідницьких центрів, вчителів загальноосвітніх шкіл та старших школярів, представників громадських організацій.

3.2. Процес навчання людей похилого віку повинен базуватися на принципах добровільності та методах навчання дорослих (додаток 1) (поєднання теоретичних та практичних знань).

3.2.1. Навчання людей похилого віку передбачає:

- врахування життєвого досвіду та наявних знань, навичок слухачів;
- інтерактивну форму взаємодії між учасниками навчального процесу.

3.2.2. Навчання людей похилого віку повинно відбуватися за зверненням слухача та без застосування формальної перевірки отриманих знань та вмінь.

3.2.3. У навчальному процесі повинні застосовуватись як традиційні методи навчання, так і тренінгові методики, модульне навчання, які базуються на методах навчання дорослих.

3.2.4. При організації навчального процесу необхідно враховувати індивідуально-фізіологічні особливості слухачів, стан здоров'я та потреби.

3.2.5. Оптимальна наповнюваність навчальних груп 15 осіб, можлива і більша чисельність, але вона, як правило, не повинна перевищувати 25 осіб.

3.2.6. При плануванні лекцій у навчальному курсі кількість учасників може бути збільшена.

3.2.7. Організація місць для навчання повинна відбуватися з урахуванням індивідуальних особливостей слухачів (наприклад, при проблемах зі слухом слід запропонувати слухачеві сісти ближче).

3.2.8. Кількість та тривалість занять повинна плануватися з урахуванням фізичних можливостей (тривалість заняття не повинна перевищувати 45 хвилин).

3.2.9. Навчальний процес повинен передбачати перерви.

3.2.10. Викладачу слід керувати силою голосу, говорити повільно, м'яко.

3.2.11. Викладачу слід звертати увагу на самопочуття слухачів протягом усього заняття.

3.3. Навчання людей похилого віку слід проводити у спеціально-обладнаних приміщеннях, що відповідають санітарно-гігієнічним нормам, та з відповідним обладнанням. При виборі приміщення для навчання необхідно звертати увагу на те, щоб вхід до приміщення був обладнаний поручнями чи пандусом, поблизу була туалетна кімната.

3.3.1. Кімната для занять повинна бути просторою та добре провітрюватися, її можна оздоблювати квітами та декоративними засобами.

3.3.2. У кімнаті має бути дошка чи фліпчарт та засоби для роботи з ними. Бажано мати телевізор, відеомагнітофон, мультимедійний пристрій тощо.

#### **3.4. Тривалість курсу.**

3.4.1. Навчальний (базовий) курс триває протягом академічного року (дата початку та закінчення навчання визначається директором). Рекомендована тривалість курсу - 72 навчальні години, що передбачає навчання протягом 1 год. 40 хв. (два заняття по 40 хвилин з перервою 20 хвилин), кожного тижня у визначені дні.

3.4.2. Якщо слухачі закінчили базовий курс, вони можуть об'єднуватися в групи (факультети) за інтересами та продовжувати навчання, відповідно по їх потреб, уподобань та інтересів.

#### **4. Оцінювання курсу**

4.1. Оцінювання курсу орієнтоване виключно на заохочення слухачів "Університету третього віку", оскільки основним принципом організації навчання є отримання тими, хто навчається, задоволення від навчання та участі в навчальному процесі.

4.2. Територіальний центр заохочує слухачів, видаючи їм сертифікати (додаток 2), що підтверджують опанування слухачами базової програми відповідного курсу.

#### **5. Структура програми**

5.1. Програма курсу включає теми, що стосуються теоретичних знань та підходів до вивчення проблем людей старшого віку, передбачають набуття слухачами знань щодо збереження здоров'я, організації життя в старшому віці, правової грамотності, вмінь використання сучасних комунікаційних та інформаційних технологій, організації дозвілля тощо.

5.2. Організатори та викладачі використовують цю програму як основу, орієнтуючись, насамперед, на потреби слухачів (які теми є для них цікавими) та наявні ресурси (чи є викладачі, що обізнані щодо змісту запропонованих тем, чи є інфраструктура) та розробляють свою власну

програму, яка може включати лише деякі із запропонованої тематики, а також містити нові.

## **6. Права та обов'язки**

### **6.1. Слухачі мають право:**

- знати принципи, що лежать в основі надання послуги;
- отримувати послугу та закінчувати навчання за власним бажанням;
- брати участь у процесі навчання;
- на доступність;
- отримувати інформацію про надані послуги.

### **6.2. Слухачі повинні:**

- підтримувати добрі стосунки з іншими слухачами, викладачами та керівниками територіального центру;
- ошадливо ставитися до обладнання, де надається послуга;
- брати активну участь в організації послуги;
- поважати цінності та організаційні засади "Університету третього віку".

### **6.3. Територіальний центр повинен:**

- забезпечувати надання якісних соціальних послуг, відповідні умови для навчання, ефективну організацію надання послуги;
- розробляти та впроваджувати нові програми розвитку та навчання відповідно до потреб слухачів;
- враховувати думку слухачів при визначенні часу навчання, формуванні навчальних груп.

Заступник директора

Департаменту соціальних послуг –  
начальник відділу реформування системи  
соціальних послуг

О.Суліма

## **Додаток 1**

до пункту 3.2. розділу 3

Методичних рекомендацій

### **Методи навчання дорослих**

**Мозковий штурм** - в парах, малих чи великих групах швидко генеруються та фіксуються (письмово чи усно) всі ідеї/коментарі щодо заданої теми. Коли ідеї генеровані, їх можна об'єднати або привести до ладу.

**Вивчення випадків** - індивідуально або в малих групах викладач презентує слухачам тему або ситуацію з реального життя для обговорення, аналізу, прийняття рішення.

**Дебати/дискусії** - публічний обмін думками між двома сторонами з актуальної теми. Слухачі індивідуально або поділившись на команди кваліфіковано та в межах певних часових рамок аргументовано доводять тезу, запропоновану до обговорення. Учасники дебатів/дискусії мають на меті отримання певного результату - сформувані у слухачів позитивне

враження від власної позиції, виявити істину через зіставлення різних поглядів, правильне розв'язання проблем.

**Індивідуальні справи** - слухачі проводять час індивідуально над виконанням завдання: розробляють плани, розмірковують над інформацією, почуттями та своїм ставленням.

**Навчання в парах** - розбиті на пари слухачі розмірковують над питанням чи темою, заданими викладачем, потім діляться своїми думками з партнером. Викладач може попросити слухачів поділитися своїми думками або представити групі думки партнера.

**Доповідь** - слухачі можуть представити детально розглянуту ситуацію чи питання, які стосуються теми, що вивчається. Презентація може відбуватися перед всією аудиторією з метою розгляду, обговорення, вирішення проблеми тощо.

**Розповіді історій** - слухачі діляться конкретним досвідом, який має відношення до теми, яка вивчається. Це може бути історія з власного життя чи історія з життя друзів, знайомих, колег. Ці розповіді допомагають забезпечити персональний зв'язок з матеріалами та допомагають слухачам визначити свої інтереси, цінності, точку зору. Інші слухачі мають змогу реагувати на різноманітність досвіду інших людей.

**Розв'язання проблеми** - ставиться певна проблема та презентується відповідний метод вирішення даної проблеми. Учасникам надається можливість індивідуально чи в групі представити шляхи вирішення поставленої проблеми.

**Практичне оволодіння навичками** - відводиться час для демонстрування/засвоєння нових навичок, потім відводиться певний час, щоб слухачі мали змогу попрактикуватися.

**Конференція** - люди з різним досвідом з даного предмету запрошуються на заняття з метою представлення своїх поглядів, відповідей на запитання, обговорення питань.

**Гра** - виконання певного завдання в різних ролях та в ігровій формі.

**Демонстрація/показ** - фахівець, який володіє певною навичкою, демонструє для слухачів процес її застосування з подальшим її засвоєнням.

Заступник директора Департаменту соціальних послуг - начальник відділу реформування системи соціальних послуг

О.Суліма

Додаток 2  
до пункту 4.2. розділу 4  
Методичних рекомендацій  
**Міністерство соціальної політики України**  
**Територіальний центр соціального обслуговування**  
**(надання соціальних послуг)**  
**СЕРТИФІКАТ**

Виданий на підтвердження того, що \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові)  
пройшов(-ла) курс навчання в "Університеті третього віку" на  
факультеті \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_ годин)  
(назва)

**Прослухані курси:**

Директор територіального центру соціального  
обслуговування (надання соціальних послуг) \_\_\_\_\_  
(П.І.Б.)

Завідувач відділення \_\_\_\_\_  
(П.І.Б.)

**Соціально-педагогічні тренінги засобами арт-терапії «Хвилинка арт-терапії», «Взаємозв'язок поколінь», «Толерантність»**









