

### Список літературних джерел:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : [зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3(29). С. 40–47.
2. Пірогова Н. М. Корекція тривожності дітей старшого дошкільного віку засобами арт-терапії. *European Journal of Natural History*. 2014. № 5. С. 14–16.
3. Середа І. В., Збишко Є. А. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Випуск 10. Т. 1. С. 63–66.
4. Хіля А. В. Арт-терапія у системі засобів виховання ціннісного ставлення до життя у дітей та молоді з функціональними обмеженнями. *Методичні матеріали*. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2017. 252 с.
5. Oepen R., Martin L., Bauer K., Gruber H. Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention – A Systematic Review. *Behav Sci (Basel)*. 2018. Vol. 8(28). P. 1–18.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-14>

**Маслянікова І. В.,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК ЗАГАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ РОБОТИ ІЗ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Анотація.** Соціально-психологічна адаптація є ефективною технологією роботи, яка здатна задовольнити потребу людей похилого віку у їх інтеграції в суспільство за нових умов, а також сприяє створенню інклюзивного суспільства, яке б повною мірою сприймало людей похилого віку як рівноправних, визнавало їхні права на освіту, особистісний розвиток, професійну діяльність та участь у суспільному житті.

**Ключові слова:** технології роботи із людьми похилого віку, соціально-психологічна адаптація, люди похилого віку.

## **Maslianikova I. Socio-psychological Adaptation as a General Technology for Working with the Elderly**

**Summary.** Socio-psychological adaptation is an effective work technology that can satisfy the need of the elderly for their integration into society under new conditions, and also contributes to the creation of an inclusive society that would fully perceive the elderly as equals, recognize their rights to education, personal development, professional activity and participation in public life.

**Key words:** technologies of working with elderly people, social and psychological adaptation, elderly people.

Однією з тенденцій, що спостерігається в останні десятиліття у світі, є зростання абсолютного числа й відносної частки населення людей похилого віку. Відбувається неухильний та досить швидкий процес зменшення в загальній чисельності населення частки дітей і молоді й збільшення частки людей похилого віку. Зазначена ситуація є характерною і для України. Так, за даними ООН, у 1950 р. у світі проживало приблизно 200 млн. людей у віці 60 років і більше, до 1975-го року їх кількість зросла до 550 млн. За прогнозами, до 2035 р. чисельність людей старше 60 років досягне 1,2 млрд. осіб. Відповідно до класифікації ВООЗ до людей похилого віку відносяться люди у віці від 60 до 74 років, до старих – у віці 75–89 років, до довгожителів – люди у віці 90 років і більше.

Традиційно виділяються чотири періоди в житті людей похилого віку [2]: період виходу на пенсію – 55–69 років (передстаречий період); старечий період – 70–79 років; пізньостаречий період – 80–89 років; старезність – від 90 років і більше.

Щодо проблем людей похилого віку, то їх об'єднують у три великі групи: здоров'я і медична допомога; матеріальне становище; інтеграція в суспільство [4]. На жаль, громадяни похилого віку є найбільш соціально незахищеною категорією населення, що потребує особливої уваги і соціального захисту з боку держави. Старість, як період життя людей вбирає в себе багато корінних проблем як медично-біологічної, так і соціально-побутової сфер. У цей період перед людьми похилого віку виникає безліч проблем, оскільки їх часто відносять до категорії «маломобільного» населення, вони виступають найменш захищеною, соціально уразливою частиною суспільства. Це пов'язано, перш за все, з проблемою порушення фізичного стану, викликаного захворюваннями із зниженою руховою активністю. Зниження життєвого тону, в значній мірі, пояснюється психологічними чинниками: песимістичною оцінкою майбутнього, безперспективним життям, тривожністю, зниженням самооцінки.

Війна в Україні, розпочата 24 лютого 2022 року, додала проблем людям похилого віку. Багато з них іще пам'ятають Другу світову війну, тому поточні події можуть викликати травмуючі спогади та супутні емоції, які ведуть до погіршення здоров'я, особливо психічного. Нинішня ситуація в Україні викликає багато складних емоцій, таких як сум, страх, розчарування та почуття безсилля. Крім того, у людей похилого віку часто виникають проблеми з надійним доступом до новин, наприклад, вони дивляться інформаційні служби лише одного телеканалу, що посилює їхню тривогу та розгубленість у складній ситуації. Великий обсяг новин також може стати джерелом стресу. Тому їм важливо знайти баланс між повсякденними обов'язками, задоволеннями та занепокоєнням про ситуацію в Україні та світі. Люди похилого віку часто почуваються самотніми, тому також важливо заохочувати їх підтримувати зв'язок із друзями та сім'єю. Крім того, багато людей похилого віку обтяжені хронічними захворюваннями, які значно знижують їх настрій і ускладнюють адаптацію до нових реалій.

Враховуючі вище зазначене, зацентруємо увагу у нашому дослідженні на соціально-психологічних технологіях роботи із людьми похилого віку, які спрямовані на розпізнання, формулювання й розв'язання особистісних проблем клієнта, що безпосередньо стосуються питань побуту, психології, права моралі та ін. У практиці роботи з людьми похилого віку виділяють загальні технології, які передбачають організацію та здійснення діяльності та спеціальні технології – ґрунтуються на різних видах допомоги та спрямовані на вирішення конкретних проблем. Важливою технологією у контексті даного дослідження слід назвати технологію *соціально-психологічної адаптації*, коли відбувається процес активного пристосування клієнта похилого віку до нових для нього соціальних умов життєдіяльності.

Соціальна адаптація людей похилого віку пов'язана із вступом у нове коло ролей, що відповідає статусу пенсіонера. При цьому людині потрібно вчитися опановувати нормативними моделями поведінки, які відповідають цим ролям, а також способам їх реалізації. Норми й вимоги, пропоновані до людей, що достигли меж певного віку, змінюються залежно від очікувань оточуючих їх людей. Вихід на пенсію й перехід у нову вікову групу перед людиною ставить нові завдання. На цьому етапі життя пенсіонер приймає нові ролі й відходить від старих. Найчастіше зміна ролей впливає на психологічну стабільність. У випадку позитивного прийняття нових ролей, людина адаптується до нової соціальної ситуації, тобто до пенсійного періоду життя. Таким чином, рівень рольової адаптації слугуватиме одним із критеріїв соціальної адаптації [1].

У сучасній практиці для роботи з людьми похилого віку застосовуються різні види соціальної адаптації: соціально-економічна адаптація – це процес засвоєння нових соціально-економічних норм і принципів економічних відносин; соціально-педагогічна адаптація – це формування ціннісних орієнтирів людини за допомогою системи освіти, навчання й виховання; соціально-психологічна адаптація – це процес пристосування психіки людини до стресових впливів і навчіння уникненню зайвого навантаження через формування оптимального фізичного й нервово-психічного тону, який потрібний для нормальної життєдіяльності людини; соціокультурна адаптація – здійснюється засобами мистецтва й культури, підвищенням рівня самооцінки особистості, через творче самовираження [3].

Критеріями успішної соціальної адаптації людей похилого віку є високий соціальний статус у нових для них умовах, їх емоційна й психологічна задоволеність життям. На соціальну адаптацію людей похилого віку впливають наступні фактори: характеристика району проживання (давнина забудови, ступінь переважання виробничого або соціального комплексу об'єктів, рівень благоустрою й розвитку сфери обслуговування населення, забезпеченість транспортним сполученням); характеристика сімейно-побутового середовища (склад сім'ї, сумісність або роздільність проживання з родичами, ставлення до людини похилого віку, її дохід, матеріальна й інша допомога, надавану сім'єю); соціально-демографічна характеристика людей похилого віку (стать, вік, сімейний стан, освіта, спеціальність або професія, загальний виробничий стаж, стаж перебування на пенсії, її розмір); стан здоров'я; ціннісні орієнтації особистості (у сферах праці, сім'ї, дозвілля, громадської діяльності); загальна спрямованість інтересів особистості на ту або іншу сферу діяльності; соціальні установки особистості, пов'язані з різними життєвими обставинами, важливими для пенсіонерів (прийняття матеріальної допомоги від дітей, вибір громадського доручення); показники задоволеності або незадоволеності положенням на виробництві, у сім'ї, громадській організації або способом життя як пенсіонера; думки про діяльність різних інститутів й організацій, пов'язаних із соціальним забезпеченням людей похилого віку, їх працевлаштуванням, медичним і побутовим обслуговуванням [3].

Критеріями соціально-психологічної адаптації людей похилого віку є: на рівні суспільства – ступінь зближення ціннісних орієнтацій різних статевовікових груп суспільства; на рівні групи – ступінь позитивності соціальної ідентичності, ролівої адаптації; на рівні особистості – пристосованість до процесу старіння й ступінь позитивності особистісної ідентичності [1].

Підсумовуючи сказане щодо соціально-психологічної адаптації як важливої та необхідної технології у роботі із людьми похилого віку зауважимо, що при впровадженні такої роботи, крім загальних факторів та критеріїв, які впливають на успішність адаптивних процесів людей похилого віку, слід також враховувати їхні соціально-групові й індивідуальні особливості, освітній рівень та інтереси, вікові зміни інтелекту, пам'яті, здатність сприймати нову інформацію. Професійний та комплексний підхід щодо використання соціально-психологічної адаптації у роботі із людьми похилого віку здатен задовольнити їхню потребу в інтеграції в суспільство за нових умов, що в свою чергу сприятиме створенню інклюзивного суспільства, яке б повною мірою сприймало людей похилого віку як рівноправних, визнавало їхні права на освіту, особистісний розвиток, професійну діяльність та участь у суспільному житті.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вдовиченко Т. Соціальна та професійна адаптація осіб пенсійного віку. *Світ фінансів*. 2018. № 2. С. 126–130.
2. Михальська С. А. Психологічні особливості людей похилого віку. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка. Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 425–434.
3. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.
4. Терещенко І. І., Наумець А. М. Особливості соціальної роботи з людьми похилого віку в умовах сучасної України. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право : збірник наукових праць*. 2011. № 3(11). С. 113–117.