

УДК 364.786

**Скорик Тамара Володимирівна,**  
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри  
соціальної роботи  
Чернігівський національний технологічний університет

**Скорик Тамара Владимировна,**  
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры  
социальной работы  
Черниговский национальный технологический университет

**Skoryk T.V.**  
candidate of pedagogic science , associate professor, assistant professor of  
Social Work  
Chernihiv National University of Technology

## СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ ПІСЛЯ ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ

## СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ

## SOCIAL ADAPTATION OF AGED PEOPLE AFTER RETIREMENT

**Анотація.** У статті розглянуто проблеми літніх людей після виходу на пенсію та шляхи пристосування до нових умов життєдіяльності. Проаналізовано чинники, які мають ключове значення в процесі адаптації людини до нового соціального середовища. Визначено можливі шляхи соціальної адаптації літніх людей до нових умов життєдіяльності, як то неформальна освіта, дозвіллева діяльність, соціальний туризм, волонтерська діяльність.

*Ключові слова:* соціальна адаптація, неформальна освіта, літня людина, дозвіллева діяльність, соціальний туризм, волонтерство.

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы пожилых людей после выхода на пенсию та способы приспособления к новым условиям жизни. Проанализированы элементы, которые имеют ведущее значение в процессе адаптации человека к новым условиям жизнедеятельности. Определены возможные пути адаптации пожилых людей к новым условиям жизнедеятельности, как неформальное образование, досуговая деятельность, социальный туризм, волонтерская деятельность.

*Ключевые слова:* социальная адаптация, человек пожилого возраста, досуговая деятельность, социальный туризм, волонтерство.

**Summary:** The article deals with the problem of the aged people after retirement and ways to adapt to new conditions of life. The factors are analyzed that are crucial in the process of human adaptation to the new social environment. The possible ways of social adaptation of aged people to the new conditions of life are determined, such as informal education, leisure activities, social sciences, volunteering.

*Key words:* social adaptation, informal education, aged person, leisure activities, social tourism, volunteer.

**Постановка проблеми.** На сьогодні досить актуальними є проблеми літніх людей, так як у всьому світі спостерігається тенденція до збільшення частки літніх людей серед населення. Безперечно, збільшення тривалості життя має позитивне соціальне значення, але в той же час впливає на соціально-економічні процеси в суспільстві і потребує змін не тільки соціальної політики держави, а й соціально-культурних та економічних перетворень. Незважаючи на низку законодавчих актів міжнародного рівня, в Україні більшість ініціатив щодо літніх людей носять недержавний характер. Хоча геронтологи, геронтосоціологи, соціальні працівники та інші фахівці, що вирішують проблеми літніх людей, наголошують на необхідності розроблення Концепції державної системи геріатричної допомоги населенню, яка б дозволила забезпечити тісну співпрацю державних та соціальних структур, благодійних організацій, що сприятиме підвищенню медико-соціальної допомоги похилим людям, забезпечить якісну геріатричну підготовку кадрів, методичну підтримку та розвиток програм, спрямованих на соціальну та фізичну активність людей похилого віку [4].

Постала нагальна необхідність зміненого сприйняття старості та розвитку світоглядних установок на «інтегровану старість», формування «суспільства для всіх категорій населення» (О.П. Крентовська), що відповідає принципам толерантності, гуманізму, рівності та взаємоповаги.

Різні дослідження свідчать, що працюючі люди літнього віку почуваються набагато краще, ніж непрацюючі. Вони менше хворіють, більш оптимістично налаштовані на майбутнє, легше сприймають втрати і проблеми зі здоров'ям. Тому, в цілому, вони більш життєрадісні і активні. Люди ж, які раптово втрачають роботу і не підготовлені до виходу на пенсію, часто страждають комплексними порушеннями не тільки психіки, але й відчувають різке погіршення здоров'я. Втрачаючи свій професійний статус, літні люди поступово починають відчувати себе непотрібними. Знижується рівень самооцінки, відбувається поступове відчуження, аж до часткової соціальної деривації. Тому, необхідно розробити захисні механізми, які забезпечать більш

швидко і не таку болісну адаптацію літньої людини до нових умов життєдіяльності.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Вивчення проблеми дослідження дозволяє зробити висновок, що проблема соціальної адаптації літніх людей стала досить важливим міждисциплінарним напрямком та залучає увагу представників різних фахів.

Значну увагу проблемам старіння приділяли увагу такі вчені як Б.Г.Ананьєв, Л. І. Анциферова, Е. Берн, Б. Н. Гартен, Ф. Гізе, І. С. Кон, А.Лідерс, Е. С. Маркарян, О.П.Крентовська, Л. А. Растрингін, К. Роджерс, С. Б. Спасибенко, Е. Еріксон та ін. Різноманітні погляди на процеси старіння, соціальні проблеми людей похилого віку та напрямки соціальної роботи з ними розглядають В. Альперович, В.В.Болтенко, І. Н. Бондаренко, Н. В. Герасимова, А. Й. Капська, Т.В.Карсаєвська, А. В. Мудрик, М. Д. Олександрова, О. А. Пачина, М.І.Рожков, К. А.Феофанов, В. В. Фролькис, Є. І. Холостова, Е.В.Чеканова, Р.С.Яцемірська та ін. Способи реалізації культурних та творчих потенціалів, можливості самореалізації у літньому віці розглядали Р. А. Андріанова, В. І. Андрєєв, Л. І. Анциферова, М. В. Бородіна, В. З. Дулікова, М. Ноулз, О.В.Тополь, В. Франкл, Ж. В. Хозіна, І. С. Якиманська та ін.

Незважаючи на значний науковий доробок, не вирішеними залишаються питання визначення механізмів підтримки літніх людей у післятрудоу період, соціальна адаптація в нових умовах життєдіяльності та соціальна інтеграція літніх людей в умовах глобалізації та інформатизації суспільства.

**Мета статті** – визначити шляхи соціальної адаптації літньої людини до нових умов життєдіяльності після виходу на пенсію.

**Виклад основного матеріалу.** Мадридський Міжнародний план дій з проблем старіння одним із основних напрямів визначає створення сприятливих умов життєдіяльності людям літнього віку. На сьогодні найбільш сприятливі умови для людей літнього віку створені у Норвегії, на другому та третьому місцях, відповідно, Швеція та Швейцарія, а Україна в цьому списку посідає 82 місце (за даними ООН за 2014р.). Звичайно ж, держава має опікуватись людьми

літнього віку і створювати належні умови їх забезпечення, але не всі проблеми можуть бути вирішені на рівні держави. Багато соціальних проблем можуть бути вирішені на рівні громади, що залежить від її самоорганізації та громадської позиції щодо літніх. Не менш важливе значення відіграє сім'я, рольові позиції в сім'ї, зовнішні стосунки. Проте, процес адаптації людини чи не найбільшою мірою залежить від внутрішньої установки самої літньої людини, її налаштованості на майбутнє, особистісного рівня взаємодії з іншими людьми, її мотиваційної сфери, потреб, самооцінки та інших особистісних факторів. Тому так важливо сформувані внутрішню готовність літньої людини до виходу на пенсію.

Вихід на пенсію для багатьох людей стає періодом втрат, порушенням збалансованого режиму життєдіяльності, його ритму, а відтак змінюється оцінка явищ і подій, спрямованість інтересів. Часто літні люди великого значення надають минулому і не вбачають у майбутньому ніяких перспектив. Майбутнє сприймається як підготовка до смерті, тому характеризується пасивністю і часто супроводжується депресією. Відмічені особливості характеризують більшість людей, навіть тих, хто був досить активним і оптимістично налаштованим на вихід на пенсію.

Ю.Б.Тарновський зазначає, що старість – вкрай критичний період часу, який потребує значних сил особистості, аби пристосуватись до нових умов життя, звикнути до старості. Проте автор зазначає, що літній вік характеризується не лише негативними, а й позитивними характеристиками. Це, перш за все, розважливність, мудрість, а знижені адаптаційні можливості компенсуються професійними знаннями і майстерністю, високим рівнем суджень і широким кругозором [7].

Старіння тривалий процес, який залежить як від біологічних, так і соціально-психологічних чинників. Серед біологічних - стан фізичного здоров'я, конституціональний тип особистості, деякі дослідники вважають також генетичну приналежність, тип темпераменту. Серед соціально-психологічних – спосіб життя, сімейний стан, побут, рівень соціального

забезпечення, наявність інтересів та спосіб їх задоволення, риси характеру, рівень емпатійності, здатність до саморегуляції внутрішнього самопочуття та інші.

Проте, старіння може супроводжуватись так званим синдромом «неприйняття старіння», в основі якого лежить конфлікт між внутрішніми потребами особистості і неможливістю їх задоволення через фізичні і психічні обмеження [6]. Ми можемо спостерігати це через дивакуватість в одязі, стилі поведінки, вживанні молодіжного сленгу та інше. Це може призвести до соціальної депривації, ізолюваності від своїх однолітків, друзів та знайомих. Тому, досить важливо на рівні громади та особистісної взаємодії сприяти інклюзії людей літнього віку в активну громадську діяльність, залучати до суспільних ініціатив через різні форми взаємодії з іншими літніми та міжгенераційну взаємодію.

Цікавою, на наш погляд є теорія субкультури, запропонована А. Роуз. За цією теорією люди легше сприйматимуть перехід до старості, якщо вони долучаються до «субкультури літніх». Культура виступає як стрижень, який «поєднує літніх людей, створює особливу близькість між ними і водночас відокремлює їх від інших вікових когорт» [8]. Тому, досить ефективним шляхом адаптації є об'єднання літніх у хобі-групи, гуртки за інтересами, в яких вони можуть проявити себе як «знавці справи», поділитись своїм досвідом, зав'язати нові знайомства. Дозвілєві установи мають створити цілісну систему заходів активізації соціокультурної ініціативи людей літнього віку, спрямованих на задоволення потреб у спілкуванні, встановлення соціальних контактів, підтримку творчої діяльності. Серед пропонованих форм дозвілєвої діяльності людей «третього віку» популярними є аматорські музичні та театральні колективи, шахо-шашкові секції, клуби риболовлі, клуби декоративно-прикладного мистецтва тощо.

Перспективною адаптаційною формою дозвілля для літніх є соціальний туризм, який не потребує значних капіталовкладень і може бути доступним для різних категорій людей літнього віку. Мова йде про такі його види як зелений або сільський туризм, екологічний туризм. Маршрути цих туристичних заходів можуть розроблятися відповідно до потреб та запитів людей літнього віку, відповідати їхнім фізичним та матеріальним можливостям.

Дуже важливою є профілактична та рекреаційна роль туризму в період адаптації до нових соціальних умов. Туризм активно впливає на оздоровлення, тому що є чинником, що протидіє гіпокінезії (малорухливому способу життя). Рухова активність підвищує життєві можливості літніх, підтримує віру в себе, наповнює оптимізмом.

Завдяки зміні оточуючого середовища та характеру діяльності, туризм сприяє відновленню фізичних і психічних сил людини. Окрім того, туризм створює можливості для пізнання народних традицій, звичок та ритуалів. Це можливість зав'язати нові знайомства, внести контраст у монотонне життя, а активна форма відпочинку сприяє фізичному оздоровленню.

Фахівці дозвіллезнавства зазначають, що задля ефективного використання туризму в соціальній адаптації літніх людей необхідна відповідна підготовка фахівців, які забезпечать реалізацію соціально-культурних технологій з людьми літнього віку; врахування потенціалу історико-культурної самобутності, територіального положення регіону; врахування фінансових можливостей літніх людей; забезпечення безпеки для туристів і оточення; відповідність стану здоров'я літніх туристів [1, с.46].

Отже, позитивний вплив туризму на літніх людей як у фізичному плані, так і психологічному незаперечний. Він сприяє переключенню мислення на оздоровлення, позитивному світосприйняттю, підвищує загальний життєвий тонус людей літнього віку, а отже сприяє соціальній адаптації в нових умовах життєдіяльності.

Інша теорія, теорія інтегрованої старості або теорія діяльності (активності) виходить із необхідності збереження активної ролі літніх людей,

активізації життєвих ресурсів у пізньому віці, інклюзії у суспільство людей поважного віку. Ця теорія актуалізує питання безперервної освіти, або освіти впродовж життя. Згідно з цією теорією збереження соціальних зв'язків, соціальних ролей і підтримання активності веде до «благополучної старості» [2].

Мова йде про залучення літніх людей до різних видів неформальної освіти, яка спрямована на задоволення особистісних інтересів, розширення культурного кругозору, набуття знань та умінь, необхідних у побуті та дозвіллі, в сфері міжособистісного спілкування. Доведено, що активна мислительна діяльність знижує швидкість перебігу процесів старіння. Тому, тренування пам'яті, уважності, спостережливості, уяви та фантазії позитивно впливає на фізіологічні та психічні процеси організму.

Для літніх людей, неформальна освіта це – соціальне партнерство, можливість задовольнити освітні потреби та потреби у саморозвитку, покращити свій соціальний статус, задовольнити потреби у спілкуванні, адаптуватись у навколишньому світі, можливість міжгенераційної взаємодії (відкритий освітній простір, в якому беруть участь різні покоління).

Галузь знань, що розглядає питання освіти і навчання осіб похилого віку називають геронтологією. Т. Кононігіна визначає геронтоосвіту як процес взаємодії й обміну між індивідом і суспільством, між ресурсами, якими володіє людина похилого віку, та навколишнім соціальним середовищем. Освіта людей похилого віку – це формально й неформально організована взаємодія учасників освітнього процесу для досягнення специфічних цілей і завдань навчання, центральна роль у якому належить людині похилого віку як учневі [3]. Мета такої освіти – активне соціальне й творче довголіття, участь літньої людини в економічному, соціальному, культурному й особистому житті.

Отже, неформальна освіта людей літнього віку – один із ефективних шляхів соціальної адаптації після виходу на пенсію, так як сприяє створенню умов для опору інволюційним процесам старіння, збереженню активної життєвої позиції, особистісному розвитку; створює умови для спілкування;

допомагає адаптуватися в новій ситуації, здобувати реальні можливості та вміння впливати на ці зміни, бути мобільними й гнучким. Досить ефективною формою неформальної освіти людей літнього віку є університети третього віку, які досить активно набувають популярності в Україні.

Вперше структури, подібні «Університету третього віку», були започатковані Інститутом геронтології. В 1985 році на базі інституту була розроблена методологія університетів третього віку, створено кілька програм, завдяки яким можна сприяти підвищенню соціальної активності людей, їхньому здоровому способу життя. Зміст методики полягає у тому, щоб формувати в людини передпенсійного віку позитивне ставлення до життя після виходу на пенсію, готовність до зміни способу життя. В останні роки розвиток мережі університетів третього віку, отримав подальший поштовх, завдяки підтримці цього напрямку проектами Фонду народонаселення ООН.

Основні концептуальні засади функціонування «Університетів третього віку» в Україні на сьогодні визначені на рівні національного законодавства в Наказі Міністерства соціальної політики України від 25 серпня 2011 року N 326 Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» [5]. Метою надання послуги є реалізація принципу навчання людей старшого віку впродовж всього життя та підтримка фізичних, психологічних та соціальних здібностей. Основними завданнями надання послуги є організація та проведення безкоштовного навчання та освітніх заходів для людей похилого віку згідно із затвердженими програмами та планами організації послуги.

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 (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 [5]. В Україні університети третього віку користуються широкою популярністю і розповсюджені майже у всіх регіонах. Послуга реалізується як через державні установи ( територіальні центри соціального обслуговування, університети), так і через різні громадські організації.

Отже, участь літніх людей у різних формах неформальної освіти сприяє більш швидкій адаптації до змінених умов життєдіяльності, до умов інформатизованого суспільства, виробляє впевненість у собі, задовольняє потребу у саморозвитку.

Ще один шлях активної інтеграції літніх людей у суспільні процеси є залучення до волонтерської діяльності. Люди, що вийшли на пенсію, можуть використовувати вільний час беручи участь у суспільній роботі, здійснюючи різні соціокультурні програми і проекти, приймати участь у соціально-значимих акціях (перепис населення, вибори, фестивалі, акції), в тому числі і займатись волонтерською діяльністю. Волонтерство на сьогодні набуває широко розмаху і залучає різні верстви населення, які можуть надати добровільну безкоштовну поміч. Досвід, знання, інтелектуальний та духовний ресурс літніх людей може стати незамінним у різних напрямках волонтерської роботи - від консультативної до виробничої. Тому, активна участь у різноманітних недержавних громадських об'єднаннях – альтернатива трудовій діяльності літніх людей. Крім того, створення самоорганізованих груп взаємодопомоги літніх людей один одному є важливим ресурсом соціальної допомоги самотнім і працевдатним. Наразі таким громадським об'єднанням літніх в Україні є організація «Турбота про літніх в Україні» діяльність яких спрямована на підтримку літніх людей та вирішення їх соціальних проблем.

**Висновки.** Вирішення проблем літніх людей у сфері захисту їх прав, підтримки, залучення до активної громадської діяльності, використання їх досвіду та професійних знань матиме значний зиск як для громади, так і для держави в цілому. Так, люди літнього віку – це найбільш активна частина населення у будь-яких реформах і політичних зрушеннях на відміну від середнього віку, більш дисципліновані споживачі послуг, активні формувачі громадської думки, основа стабільності держави. Тому важливо забезпечити способи ефективною та швидкою адаптації людей літнього віку до нових умов життєдіяльності після виходу на пенсію. Такими шляхами можуть бути: різні форми неформальної освіти, дозвілєві об'єднання, соціальний туризм, волонтерська діяльність тощо.

Подальшого розвитку потребують питання переорієнтації соціальної політики на програми інтеграції літніх людей, соціальні програми підтримки сімей, що доглядають немобільних літніх людей; вирішення проблеми підготовки геронтологів, геронтопсихологів, герагогів та інших фахівців з надання кваліфікованої допомоги літнім людям.

### **Список літератури:**

1. Бочелюк В.Й. Дозвілєзнавство: Навчальний посібник/ В.Й.Бочелюк, В.В. Бочелюк - К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 208с.
2. Греллер М. Старение и работа: человеческий и экономический потенциал [Електронн.ресурс]. – Режим доступу: <http://transyoga.ru/assets/files/books/.../starrab.pdf>
3. Кононыгина Т.М. Герагогика : пособие для тех кто занимается образованием пожилых людей/ Т. М. Кононыгина. – Орел : Агенство печати «Красная строка», 2006. – 148 с.
4. Матеріали Міжнародного навчально-практичного семінару «Національна політика в галузі старіння населення». [Електронний ресурс]. – Режим лоступу: [http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pre\\_20130920\\_a.html](http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pre_20130920_a.html)

5. Наказ Міністерства соціальної політики України від 25 серпня 2011 року №326 Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://document.ua>
6. Поліщук Ю.І. Старіння особистості//Соціальний захист і клінічна психіатрія. – 1994. – Том 4,вип.3. – С.108-115
7. Тарнавский Ю.Б. Чтобы осень была золотой /Ю.Б. Тарнавский – М., 1988. – 110с.
8. Тополь О.В. Теоретичний аналіз дослідження старості: соціологічний підхід [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK\\_34\\_15.pdf](http://www.zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK_34_15.pdf).