

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій

Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ (підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ 20 ____ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

зі спеціальності 231 «Соціальна робота»

освітньо-професійної програми «Соціальна робота»

на тему

Тренінгові технології по підвищенню соціальної активності для соціальної

адаптації людей пенсійного віку

Здобувача (ки) групи Ср-01 Ложечник Вікторії Вячеславівни

(шифр групи) (прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів

мають посилання на відповідне джерело.

_____ Ложечник Вікторії

(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача (ки))

Керівник к.е.н., доцент Олександр Котенко _____

(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

АНОТАЦІЯ

Данна кваліфікаційна робота складається з: трьох рисунків та однієї таблиці; а також у списку використаної літератури зазначено тринадцять джерел.

Загалом дана тема є актуальною, так спираючись на різні соціологічні дослідження, аналізуючи результати курсових робіт на схожу тематику та розглядаючи інформацію уповноважених осіб, які працюють з даною категорією людей в Сумській області виходить, що найгострішою проблемою, яка потребує негайного вирішення на місцевому рівні, це підвищення рівня соціальної активності, враховуючи всі потреби, для того щоб особи пенсійного віку змогли швидко та легко адаптуватися. З виходом на пенсію особи пенсійного віку можливо часто перестають відчувати себе суспільно корисними, адже з роками може звужуватися коло друзів та зменшуватися рівень спілкування, також варто зауважити і про стан здоров'я, який займає важливе місце. І з погіршенням стану здоров'я відбувається обмеження деяких фізичних можливостей людини через, що вона може перестати вважати себе потрібною суспільству. Так перспектива соціально активізуватися може полегшити і навіть пришвидшити соціальну адаптацію до нового середовища осіб пенсійного віку. Тому метою нашої роботи є дослідити вплив та перспективи впровадження тренінгових технологій по підвищенню рівня соціальної активності для соціальної адаптації людей пенсійного віку в Тростянецькій територіальній громаді.

Так розглядаючи можливість використання тренінгових технологій у роботі з особами пенсійного віку, які мають фізичні вікові особливості, для розвитку комунікативних навичок та підтримання їх творчого потенціалу, ми зможемо їх, як соціально активізувати, так і пришвидшити їх соціальну адаптацію. Тому в даній роботі ми використовували тренінгові технології по підвищенню соціальної активності для соціальної адаптації осіб пенсійного віку з різними інтерактивними формами взаємодії. Наводяться результати впровадженого тренінгу з особами пенсійного віку на базі установи, яка

опікується такою вразливою категорією населення, що спрямований на розвиток комунікативних навичок та підтримання творчого потенціалу.

Загалом тема тренінгові технології по підвищенню соціальної активності для соціальної адаптації людей пенсійного віку має багато можливих напрямів для продовження дослідження. Зокрема це: можливий розвиток нових методів таких, як (групові вправи та діалоги, креативні методики з використанням мистецтва, музики, чи літератури тощо) тренінгової роботи з особами пенсійного віку для підвищення їх соціальної активності та адаптації; Дослідження можливостей використання онлайн тренінгів для цільової аудиторії з метою підвищення рівня їх соціальної адаптації; Вивчення ефективності тренінгових програм з покращення рівня соціальної активності серед різних груп осіб пенсійного віку (жінок, чоловіків, з різними видами вікових особливостей).

Завдяки цим напрямам, можна розширити тематику тренінгу, і завдяки чому залучити та охопити більшу кількість цільової аудиторії, що може позитивно відобразитися на смій громаді, адже таким чином, ми зможемо залучити до активності та полегшити соціальну адаптацію, особам, які під впливом різних причин були виключені з соціуму.

Ключові слова: тренінгові технології, інтерактивні форми взаємодії, пенсійний вік, творчий потенціал, фізичні вікові особливості.

Keywords: training technologies; interactive forms of interaction; retirement age; creative potential; physical age characteristics.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
Розділ 1 Теоретичний розділ	
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ	
1.1.Суперечності щодо задоволення цільової групи через вихідний кейс та його аналіз через нормативно правові документи.....	8
1.2.Особливості соціальної активності людей пенсійного віку для успішної соціальної адаптації.....	11
1.3.Проблеми та перспективи використання тренінгових методів для соціальної активності людей пенсійного віку.....	17
Розділ 2 ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ	
ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ	
2.1. Алгоритм застосування тренінгової технології по підвищенню соціальної активності для соціальної адаптації людей пенсійного віку.....	25
2.2. Специфіка соціальної установи у процесі реалізації тренінгової технології через засвоєння соціально – комунікативних навичок.....	28
2.3. Кількісні та якісні показники аналізу користі для осіб похилого віку в участі у тренінговій технології.....	32
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	43

ВСТУП

Актуальність. Темою кваліфікаційної роботи є підвищення соціальної активності для соціальної адаптації людей пенсійного віку – «особи віком від 60 до 75 років за класифікацією всесвітньої організації охорони здоров'я»[1].

Спираючись на відкриті соціологічні дослідження, аналізуючи результати курсових робіт на схожу тематику та розглядаючи інформацію уповноважених осіб, які працюють з даною категорією людей в Сумській області виходить, що найгострішою проблемою, яка потребує негайного вирішення на місцевому рівні, це підвищення рівня соціальної активності, враховуючи всі потреби, для того щоб особи пенсійного віку змогли швидко та легко адаптуватися. Перспектива соціально активізуватися може полегшити та пришвидшити їх соціальну адаптацію, до нового середовища з яким вони стикаються.

Так з виходом на пенсію особи пенсійного віку можливо часто перестають відчувати себе суспільно корисними, адже з роками може звужуватися коло друзів та зменшуватися рівень спілкування, також варто зауважити і про стан здоров'я, який займає важливе місце. Відповідно через погіршення його стану відбувається обмеження деяких фізичних можливостей людини через, що вона може перестати вважати себе потрібною суспільству. Через всі зазначені фактори вище, їм важко адаптуватися та проявляти соціальну активність. Тому виникає потреба в підвищенні соціальної активності та адаптації, одним із інструментів такої адаптації можна вважати тренінгові технології, які будуть спрямовані саме на осіб пенсійного віку.

Так в будь-якому віці життя людини, навіть в похилому не може проходити без суспільних відносин та спілкування, бо бездіяльність в пенсійному віці сприймається, як відмова від індивідуальності, від повноцінного життя. З віком у кожної людини відбувається своєрідна переоцінка цінностей: те, що вважалося першочерговим йде на другий план, те, що завжди було не дуже важливим, третьорядним, раптом стає найнеобхіднішим. Тому зміна одного

соціального середовища на інше для багатьох людей певною мірою супроводжується значними труднощами. Адже люди пенсійного віку кардинально змінюють свій спосіб життя, втрачають частину усталених знайомств та зв'язків (наприклад, ділових), за часту перестають працювати. Люди пенсійного віку починають відчувати апатію, самотність, з'являється жалість до себе, безнадійність яка призводить до руйнування соціальних зв'язків, та процесу ексклюзії, адже зазвичай все свідоме життя людини складається та базується на спілкуванні та соціальній активності. Формування нової життєвої позиції має свій активний початок, що пов'язаний із адаптацією до нових умов життя і подальшим її процесом, який є безперервним. Отже успішна соціальна адаптація осіб пенсійного віку – це одна з основних умов підтримки високої якості їх життя.

Предмет: послуга соціальної адаптації для людей пенсійного віку з використанням тренінгових технологій.

Об'єкт: послуга соціальної адаптації для людей пенсійного віку.

Мета: Дослідити вплив та перспективи впровадження тренінгових технологій по підвищенню рівня соціальної активності для соціальної адаптації людей пенсійного віку в Тростянецькій територіальній громаді.

Завдання: 1. Проаналізувати вихідний кейс і на його підставі конкретизувати проблему дослідження.

2. Проаналізувати нормативно-правові основи здійснення послуги соціальної адаптації людей пенсійного віку (Закону України «Про соціальні послуги», державних стратегій і програм, державних стандартів тощо).

3. Схарактеризувати цільову групу загалом на підставі аналітики за статистичними даними та даними досліджень у відкритому доступі, а також власних пілотних досліджень виокремити вразливості та можливі ресурси, які мають бути враховано під час роботи з цільовою групою.

4. Проаналізувати за українськими та міжнародними науково-методичними джерелами обрану технологію, метод чи засіб, що може бути застосовано для покращання ситуації для даної цільової групи.

5. Подати та аналізувати власну пілотну практику взаємодії за обраною технологією методом чи засобом для даної цільової групи в умовах обраної територіальної громади чи соціальної установи.

6. Подати власну позицію щодо етичних засад соціальної роботи в межах змісту кваліфікаційної роботи.

Методи дослідження: для досягнення мети нами були використані, наступні емпіричні та теоретичні методи: теоретичні (аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення отриманої інформації) емпіричні, а саме використання тренінгової технології соціальної активності серед цільової аудиторії.

Апробація матеріалів роботи: Результати роботи були опубліковані у збірнику тез I Міжнародної науково-практичної конференції «Стратегічні інновації соціальних комунікацій та іноземної філології в умовах кризи» та враховані у діяльність комунальної установи «Центр надання соціальних послуг», про що свідчить акт впровадження.

Обсяг роботи: Робота складається з: титульного аркушу, анотації вступу; кейсу; з двох розділів; трьох рисунків та однієї таблиці; загального висновку; списку використаної літератури та рекомендацій. Обсяг роботи: сорок чотири сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПО ПІДВИЩЕННЮ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ

1.1. Суперечності щодо задоволення цільової групи через вихідний кейс та його аналіз через нормативно правові документи

Вихідний кейс

Катерина Ігорівна 75 років проживає одна, в силу вікових особливостей має низький рівень фізичного стану, що провокує обмеження рухової активності та зменшення працездатності. Через погіршений стан, героїня більше не зустрічається з подругою та не може зайнятися хобі, яке їй до душі.

Марина донька Катерини Ігорівни живе окремо і не може навідуватися до матері частіше аніж, декілька разів на місяць бо має доглядати за новонародженою дитиною. Через всі проблеми з якими жінка стикнулася вона почала відчувати апатію, самотність та неприємне відчуття жалості до себе. Катерина Ігорівна має сильне бажання та прагнення змінити своє життя, і незважаючи на вікові особливості залишатися соціально активною, але не може та не знає як.

Донька жінки, звернулася із заявою про соціальну послугу соціальної адаптації для матері, до управління соціального захисту в громаді де проживає Катерина Ігорівна, де фахівці здійснили оцінювання потреб, завдяки складанню та узгодженню з отримувачем індивідуального плану.

За змістом кейса родини Катерини Ігорівни потрібно проаналізувати державний стандарт соціальної адаптації. Аналіз стандарту дозволяє окреслити такі рамки для ухвалення рішення щодо кейса: отримувачем послуги соціальної адаптації є «особа, яка перебуває в складних життєвих обставинах, спричинених віком та станом здоров'я»[7]. Тобто в цьому кейсі отримувачем такої послуги є пані Катерина «з нею або з її законним

представником через місяць з дня початку складається та переглядається індивідуальний план надання соціальної послуги з метою коригування (за потреби). Послуга соціальної адаптації в обсягах, визначених стандартом, надається безоплатно, за плату або з установами диференційованої плати»[7].

Проаналізувавши положення закону України про соціальні послуги варто зауважити що «така соціальна послуга може надаватись короткостроково, періодично та довгостроково відповідно до індивідуального плану її надання»[7]. Загалом строки надання соціальної послуги індивідуально визначаються для кожного отримувача» Така послуга надається для забезпечення умов активізації особистої активності людей пенсійного віку де відбувається проведення заходів, спрямованих на підтримку та підвищенню їх життєвого статусу з їхнього особистого бажання. «Так серед інших форм роботи в державному стандарті соціальної послуги, також зазначається й такий вид роботи, як: проведення тренінгів, спрямованих на усунення психосоматичних проблем та вміння використовувати власний внутрішній потенціал»[7]. Через освоєння соціально необхідних навичок, для полегшення комунікації, зняття бар'єрів соціальної ізоляції та продуктивного вирішення питань із соціальним оточенням для пониження рівня дискримінації по відношенню до людей пенсійного віку.

Так одним із аспектів сприятливої адаптації, є покращення набутих чи здобуття нових соціально-комунікативних навичок, які передбачають полегшення адаптації до середовища з урахуванням індивідуальних особливостей відповідно до актуальних потреб, цілей, інтересів та ідеалів, у реалізації соціальних ініціатив, участі у вирішенні соціальних проблем, формуванні у себе необхідних соціальних якостей. При умові, якщо особа пенсійного віку готова та має бажання чимось займатись.

Адже в цільовій аудиторії зважаючи на їх бажання та готовність до соціальної адаптації, прийнято виділяти дві групи клієнтів а саме: перші ці ті хто з виходом на пенсію не мають бажання чимось займатися і хочуть

провести ці часи з родиною і їм так є добре, і другий тип це ті хто не готові миритися з статусом пенсіонера, і не мають ніякого бажання сидіти вдома, і мають на меті продовжувати бути активними людьми. Відповідно для одних настання пенсійного віку асоціюється з відпочинком від набридлої роботи, для інших — це поява порожнечі в житті та приход невдомих раніше проблем.

«Оцінювання ефективності надання послуги соціальної адаптації здійснюється під час проведення внутрішнього та зовнішнього оцінювання якості зазначеної соціальної послуги»[7]. Показниками якості соціальних послуг – є сукупність індикаторів, що використовуються для оцінювання процесу та результатів діяльності надавача соціальних послуг з урахуванням відповідностей встановленим вимогам та результативності соціальних послуг щодо подолання або мінімізації їх негативних наслідків чи профілактики складних життєвих обставин, для осіб/сімей, які перебувають у таких обставинах відбувається опитування «отримувачів соціальної послуги їхніх законних представників з метою отримання відгуків стосовно організації та надання соціальної послуги»[7].

Таким чином підсумовуючи результат дослідженої нормативно правової бази про соціальні послуги та закон України варто зазначити, що дана послуга надається для забезпечення умов активізації особистої активності у осіб пенсійного віку. Так така послуга може надаватися на будь-який строк в залежності від індивідуального плану надання, який укладається фахівцями з отримувачем послуги, чи з законним представником отримувача, в обсягах, визначених стандартом, вона надається безоплатно, за плату або з установленням диференційованої плати.

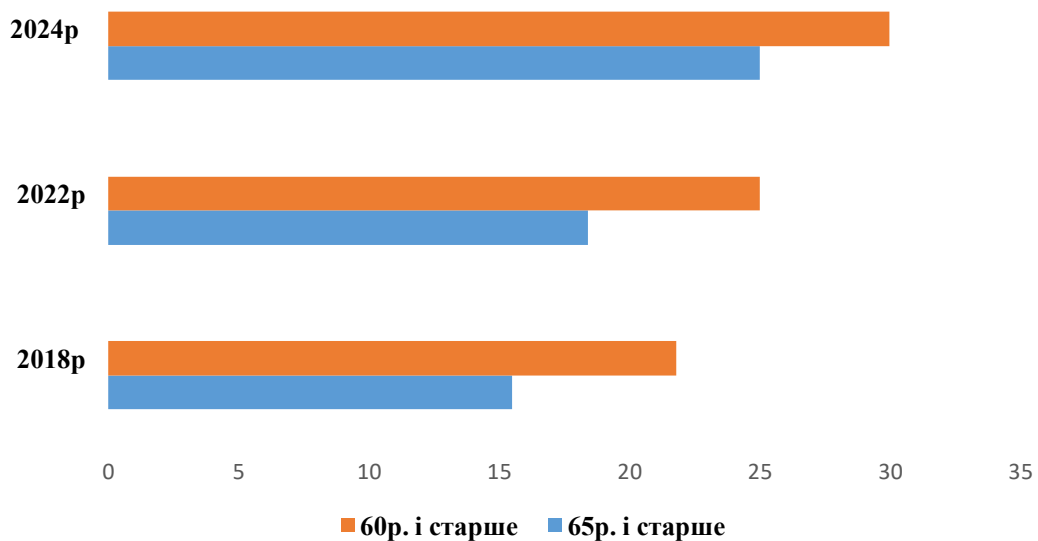
Так серед інших видів робіт в державному стандарті соціальної послуги, також зазначається й такий вид роботи, як: проведення тренінгів, спрямованих на усунення психосоматичних проблем та вміння використовувати власний внутрішній потенціал, для оцінки ефективності надання послуги існує сукупність індикаторів, завдяки яким визначаються мінімізація чи подолання негативних наслідків чи самої профілактики складних життєвих обставин в

яких перебуває особа пенсійного віку після чого проводиться опитування метою якого, є отримання відгуків стосовно якості надання такої послуги.

1.2. Особливості соціальної активності людей пенсійного віку для успішної соціальної адаптації

Розглядаючи запит з кейсу пані Катерини Ігорівни про соціальну адаптацію варто також враховувати і питання залучення до соціальної активності, адже важливо не тільки пристосуватися до змін, а й вміти свідомо орієнтуватися на розв'язанні завдань які диктують нові умови, що постають перед людиною похилого віку (Рисунок 1.1.).

Рисунок 1.1



Зміна структури групи осіб пенсійного віку в Україні [9]

Данна діаграма демонструє збільшення в країні осіб пенсійного віку у різні періоди, загалом Україна входить до найстаріших країн світу за кількістю осіб і даний приріст, визваний і стосується низки проблем, а саме:

- Незадоволеність якістю життя громадян пенсійного віку в Україні;

- Низький рівень добробуту (недостанє пенсійне забезпечення та недосконала система соціальних державних стандартів)
- Незадовільний стан здоров'я та низька доступність до якісних медичних послуг
- Низька соціальна та економічна активність а також «стереотипів щодо громадян похилого віку як не здатних до розвитку та сприйняття нового, які формують негативне ставлення до них і є підґрунтям для дискримінації в різних сферах їхнього життя

Саме через ці проблеми погіршується соціальна адаптація і відбувається соціальне виключення осіб пенсійного віку. Тому постає питання, як саме можна залучити осіб пенсійного віку бути активними громадянами, щоб полегшити їхнє життя і вирішити хоча б одну із проблем яка пов'язана з соціальною активністю.

Юрій Воробйов зазначає: «Соціальна активність особистості, не може бути розкрита інакше як через діяльність, її форми і види»[2]. Вчений зазначає, що «соціальна активність особистості висловлює не будь-яку, а певну діяльність: по-перше, обумовлену внутрішніми причинами, по-друге, спрямовану не лише на збереження системи, а й на її подальший розвиток, по-третє, творчу; по-четвертих, та, яка носить строго виборчий характер і включає оціночний момент»[2]. Так соціальну активність можна розглядати, як взаємодію між особистістю та суспільством. Ця взаємодія відбувається через участь особистості в соціальній діяльності, під час якої вона використовує свої власні сформовані у суспільстві навички для трансформації соціального середовища.

У своїх роботах В. Мордкович вказує, що «Соціальна активність трактується, як здатність соціального суб'єкта до цілеспрямованої взаємодії з навколишнім середовищем, в процесі якої відбувається перетворення і середовища, і суб'єкта»[2].

Соціальна активність особистості визначається, як свідома та спрямована діяльність суб'єкта, яка впливає на події та процеси відображеної дійсності. Ця діяльність є результатом активної взаємодії суб'єкта з соціальним середовищем та відображає його соціальну активність і спосіб існування.

Загалом активність може виявлятися у всіх галузях суспільного життя. Так залучені особи пенсійного віку до соціальної активності. Можуть займатися не лише творчістю, а й також доглядати за тваринами або ж вирощувати різні види рослин чи займатися фізичними вправами. Так само дозвілля може включати в себе:

- Організацію різних вечорів;
- Свят;
- Настільні ігри;
- Заняття на комп'ютері;
- Комуникативну діяльність (телефонна розмова, написання листів, вербальне спілкування);
- Громадська діяльність тощо.

Загалом людина повинна мати активну життєву позицію, щоб сама могла зацікавлюватися цими різноманітними можливостями.

Соціальна активність сприяє узгодженню індивіда з суспільством, дозволяючи йому зберегти свою ідентичність шляхом активної участі у процесах формування та трансформації особистості, для подолання зовнішніх впливів. Так соціальна активність - це не лише прийняття інтересів суспільства і певних груп, а й вміння та готовність реалізовувати ці інтереси через активну діяльність самостійного суб'єкта. Адже «важливими ознаками соціальної активності особистості є сильне, стає прагнення впливати на соціальні процеси та дієва участь у суспільних справах, прагнення змінити, перетворити або, навпаки, зберегти, зміцнити існуючий соціальний лад, його форми та елементи»[2].

Участь людей похилого віку в соціальній активності та самодіяльності може сприяти активному способу життя, морально-психологічній підтримці, уникненню дестабілізуючих факторів та вирішенню їхніх проблем. Соціальна активність може бути націлена на особисті інтереси (егоцентричну), на сприяння близьким (альтероцентричну) або на задоволення потреб суспільства (соціоцентричну).

Отже, ключовими ознаками соціальної активності особистості є сильне бажання впливати на суспільні процеси та активна участь у громадських справах, прагнення змінити або перетворити існуючу соціальну структуру, форми та складові елементи.

Загалом соціальна активність особистості розглядається, як одна з найважливіших умов соціальної адаптації особистості у процесі виховання, самовиховання і навчання, під час якого людина усвідомлює себе в суспільстві як особистість.

Особливості осіб пенсійного віку. Люди старше 60 років належать до пенсійного віку. Існує тісний зв'язок між фізичним станом та захворюваннями. У людей зі слабким фізичним станом найпоширеніші хвороби опорно-рухового апарату, дихальної, серцево-судинної, травної та нервової систем.

Це все пов'язане з показниками фізичної працездатності, так у людей, що досягли 60-69 років показники становлять 55-60%. Так за даними Пирогова, Іваненко «Зниження фізичної працездатності пов'язане з:

1) Фізичним станом. В більшості людей похилого віку знижується рівень фізичного стану, так у віці 50-59 років – тільки 2,3 % мають високий рівень фізичного стану.

- Обмеження рухової активності;
- Зменшення витривалості;
- Погіршенням економічності роботи;
- Зменшення працездатності людини.

2) Порушенням роботи деяких систем процесів та функцій в організмі:

- Серцево – судинної системи;
- Нервової системи «порушується баланс процесів гальмування і збудження, а також їхня інтенсивність, що проявляється в ускладненні утворення нових рухових навичок, погіршенні точності рухів»[2].
- Дихальної системи;
- Зниження процесу аеробного та анаеробного;
- Порушення функцій обміну речовин;
- Уповільнювання відновлювальних процесів.

Питання психологічних особливостей людей пенсійного віку розглядають та досліджують різні фахівці: соціологи, психологи та геронтопсихологи. Фахівець І.С. Коном виділив чотири типи старості, й обґрунтував їх:

«Так перший тип – активна, творча старість, коли людина, відійшовши від професійної праці, продовжує брати участь в суспільних справах, у вихованні молоді тощо.

Другий тип – відзначається хорошою соціальною і психологічною пристосованістю, однак активність має однобічну спрямованість – влаштування власного життя, досягнення матеріальних благ, комфортний відпочинок, розваги і самоосвіта, тобто орієнтована на справи, на які раніше не вистачало часу.

Третій тип – є більш характерним для жінок, які головне продовження своєї діяльності знаходять у сімейних клопотах: вони ведуть досить активний спосіб життя, однак задоволеність у них зазвичай нижча, ніж у представників перших двох типів.

Четвертий тип – це люди, сенсом життя яких стала турбота про власне здоров'я, що не лише стимулює різні форми їхньої активності, а й приносить певне моральне задоволення; проте вони схильні перебільшувати значення

своїх реальних і надуманих хвороб, унаслідок чого їм притаманна підвищена тривожність»[3]. Ці чотири типи І.С. Коном вважає психологічно благополучними і зазначає, що окрім них існують ще й два варіанта негативних типів розвитку. «До них можна віднести похилих людей, котрі:

- Ті, що незадоволені навколишнім світом, через що постійно критикують усіх і все, тоді як рівень самокритики є заниженим;
- Та які полюбляють повчати інших і тероризують навколишніх постійними претензіями. Інший варіант негативного прояву похилого віку та старості – люди, розчаровані у собі й власному житті, які звинувачують себе за дійсні і надумані втрачені можливості, що робить їх глибоко нещасними»[3].

Американський геронтопсихолог І. Форд., виділив декілька типів психологічних установок які є характерними для людей похилого віку та їх поведінки:

- «1) регресія;
- 2) втеча чи зміна місця проживання(як форма подолання важкої ситуації, сприймання якої може бути помилковим);
- 3) добровільна ізоляція від навколишніх, пасивність і мінімальна участь у суспільному житті;
- 4) суперечлива поведінка(передусім як прагнення викликати інтерес до своєї особи);
- 5) інтеграція і спроба включитися у життя суспільства, не зважаючи на вік і стан здоров'я, намагання приховати специфічні вікові недомогання, відкритість у стосунках з іншими»[3].

Узагальнюючи вищезгадане, є підстави стверджувати, що нажаль особи пенсійного віку досить часто стикаються з низкою проблем через, що не можуть соціально активізуватися і адаптуватися, тому і відбувається соціальне виключення, через негативне ставлення до них та певну дискримінацію.

Загалом умовно можна виокремити зокрема два типи людей пенсійного віку:

1. Ті, котрі прагнуть до творчого та активного життя, знаходять продовження в дітях й онуках, та задоволені власним життям, відповідально підходять до питань продовження професійної діяльності та відкривають у собі нові можливості. Вони дбають про особисте здоров'я, прагнуть реалізуватися та адаптуватися попри вік та думки навколишніх. Згідно з Е. Еріксоном «у даній категорії людей успішно формується почуття его інтеграції». Саме цій характеристиці більшою чи меншою мірою відповідають перших чотири типи за І.С. Коном.

2. Це ті люди, котрі не бачать задоволення від свого подальшого існування, оскільки вважають непотрібними ні суспільству а ні собі. Ці люди пенсійного віку зазвичай замкнуті у своєму внутрішньому світі; вони чекають смерті й одночасно її бояться; також вони є зосередженими на власних хворобах і невдачах; їм властиві ті чотири установки, які описані І. Фордом.

Тому якщо брати наявне бажання в Катерини Ігорівни, змінити життя та підтримку від доньки за ресурс, після оцінки потреб та складання індивідуального плану, можна використати метод тренінгу, для забезпечення умов активізації особистої активності, де відбувається проведення заходів, спрямованих на підвищення та підтримку їх життєвого статусу з їхнього особистого бажання.

1.3. Проблеми та перспективи використання тренінгових методів для соціальної активності людей пенсійного віку

На підставі кейса родини Катерини Ігорівни може бути застосовано тренінгова технологія, яка передбачена державним стандартом, та спрямована на усунення психосоматичних проблем й вміння використовувати власний внутрішній потенціал з особистого бажання, для того щоб жінка змогла

швидше соціально адаптуватися. Через засвоєння соціально необхідних навичок, для полегшення комунікації а саме:

- Навички міжособистісного спілкування;
- Навички комунікації;
- Самопрезентація;
- Вміння працювати та діяти в критичних умовах.

Такі отримані та засвоєні навички слугують зняттям бар'єрів соціальної ізоляції та продуктивного вирішення питань із соціальним оточенням для пониження рівня дискримінації по відношенню до людей пенсійного віку. Адже навички міжособистісного спілкування допомагають людині краще розуміти інших людей, встановлювати контакт, вирішувати конфліктні ситуації та підтримувати позитивні відносини з оточуючими. «На думку О.С. Прутченкова, потрібно брати до уваги той факт, що примусово особистісні зміни, зазвичай, не відбуваються. І для свідомих особистісних змін потрібна зацікавленість у них, повинна бути емоційна включеність у взаємодію та роботу з групою»[10].

Навички комунікації допомагають ефективно передавати свої ідеї, відчуття та думки іншим людям, слухати та сприймати інформацію від них, що є важливим для успішного взаємодії з іншими.

Навички самопрезентації допомагають людині виявити свої сильні сторони, представити себе в інших умовах та виявити свій потенціал.

Вміння працювати та діяти в критичних ситуаціях дозволяє ефективно реагувати на стресові ситуації, швидко робити рішення та вирішувати проблеми в умовах невизначеності та тиску.

Загалом всі ці навички є важливими для успішного особистісного розвитку особи пенсійного віку, і тому їх вдосконалення та розвиток може значно покращити якість їх життя та полегшити соціальну адаптацію. Взагалі «Дотримання найпростіших правил спілкування та розвиток соціально-комунікативних навичок:

- допоможе подолати бар'єри, які заважають людині донести оточуючим свою думку, ідею, пропозицію;
- сприятиме комфортному та легкому виконанню завдань на робочому місці та під час навчання;
- гармонізує особисте життя і сприятиме творчому саморозвитку»[6]. Цей вид навичок грає важливу роль у формуванні особистості, забезпечуючи психологічний комфорт, сприяючи організації спільної діяльності, задовольняючи природну потребу людини в спілкуванні і допомагаючи у самостверженні та соціальній реалізації.

Так завдяки їх розвитку можна навчатися вмінню вести бесіду, розвивати емоційний інтелект, вмінню вирішувати конфлікти, ефективно використовувати засоби комунікації, розвивати навички працювати та співпрацювати в групі, вмінню самопрезентувати себе та активно слухати співрозмовників.

Саме завдяки таким вмінням можна подолати бар'єри, які заважають людині донести оточуючим свою думку, ідею, пропозицію; сприяти комфортному та легкому виконанню завдань на робочому місці та під час навчання та гармонізувати особисте життя і сприяти творчому саморозвитку.

Отже проведення тренінгу та правильно підібрані вправи можна пропрацювати та закріпити всі набуті навички, які зможуть полегшити соціальну адаптацію осіб пенсійного віку та підвищити їх рівень соціальної активності. «Основним завданням, у процесі тренінгу – є допомога учасникам у зміні поведінки, яка на час початку роботи тренінгової групи є неефективною, неадекватною, і заважає досягати успіхів у різних сферах життєдіяльності. Тобто відбувається набуття знань, формування умінь, корекція і розвиток системи відносин»[12]. Адже тренінг – це спосіб групової роботи, який дозволяє людині отримати нову інформацію та практично перевірити свої навички у безпечному середовищі. Під час самого тренінгу відбувається неформальне спілкування, яке може сприяти пошуку рішень для

проблеми, для вирішення якої зібралася група. «Тренінг вважається не просто механізмом конструювання частини життя особистості, тренінг – це частина життя, особливо для осіб пенсійного віку, для якої ця форма взаємодії може бути уперше. Даний вид групової роботи, власне, як лекції, перегляд кіно матеріалу можуть виступати прийомами для розвитку рефлексії та життєстійкості осіб похилого віку (наприклад, використовувати на базі соціальних центрів, університетів третього віку тощо)»[10].

В самій науковій літературі існує багато класифікацій тренінгів, за якими їх можна поділити на різні категорії:

- «За метою та задачами;
- контингентом та числом учасників;
- тривалістю, кількістю тренерів;
- типом керівництва;
- технічним забезпеченням тощо»[5].

Самі тренінги можуть бути або особистісними(психокорекційними) або бізнес-пов'язаними(методичними). Вони можуть мати різну мету, від набуття навичок до змін поглядів на проблему. Важливою частиною тренінгу є:

- Тренінгова група;
- Спеціальне обладнання;
- Участь тренера;
- Інтерактивні методи навчання та оцінювання ефективності проходження тренінгу.

Як відомо, тренінгові технології мають надзвичайно широкий спектр застосування в різних сферах діяльності. «Саме тому тренінги є предметом вивчення багатьох вітчизняних і зарубіжних фахівців (Р. Баклі, В. Большаков, І. Вачков, Ю. Жуков, Т. Зайцева, Т. Кандиба, Дж. Кейпл, Е. Кристофер, К.Мілютіна, Е. Пахальян, Ю. Пахомов, Л. Петровська, О.Пругченков, Л. Рай, К. Рудестам, О.Сидоренко, К. Фопель та ін.)»[11]. Необхідно переорієнтувати психосоціальну роботу з літніми людьми на використання тренінгів для

підтримання позитивних аспектів життя, збагачення соціальних зв'язків. Без цього будь-яка діяльність в цьому напрямку буде неповноцінною. Проте важливо розвивати спеціальні методи ведення дискусій з важкими життєвими ситуаціями. Основна увага має бути зосереджена на тому, як робити життя цікавим та активним, використовуючи накопичений досвід. Ще одна проблема полягає у звуженні кола спілкування з віком, що ускладнює комунікацію у літніх людей.

Науковці виділяють десять принципів, що забезпечать внутрішній комфорт у навчанні літніх людей:

- «1.Звернення до життєвого і професійного досвіду кожного учасника;
- 2.Можливості для самовираження, обмін думками, створення умов для неформального співробітництва, об'єднання і взаємодія на основі поваги;
- 3.Внутрішній комфорт, безпека, захищеність;
- 4.Довірча атмосфера, відкритість;
- 5.Оцінювання власних досягнень як основа для руху вперед (Де ми зараз? Наскільки я просунувся?)
- 6.Орієнтація на позитивне сприйняття (розминки, неочікувані жартівливі завдання, зміна звичних ролей та ін.);
- 7.Наочність (яскраві кольори, доступна зрозуміла мова, великий шрифт);
- 8.Орієнтація на потреби: участь тих, хто навчається, у визначенні того, навіщо і чому їм треба вчитись;
- 9.Діалог – центральний інструмент у навчанні старших за віком людей;
- 10.Навчання через дію, на практиці (learning by doing) з подальшим оцінюванням і самооцінкою» [11].

Для того, щоб зрозуміти проблеми та перспективи використання тренінгових технологій для підвищення рівня соціальної активності у осіб пенсійного віку для соціальної адаптації, нами був проведений SWOT-аналіз, де ми змогли розглянути сильні та слабкі сторони, а також можливості та слабкості тренінгів в цілому, для нашої проблеми (Таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

SWOT-аналіз проблем та перспектив використання тренінгових технологій для підвищення рівня соціальної активності у осіб пенсійного віку для соціальної адаптації

Сильні сторони	Слабкі сторони
<ul style="list-style-type: none"> • Завдяки впровадженню тренінгу в учасників підвищиться рівень самооцінки, яка була втрачена з роками через безліч факторів • Відбудеться підвищення соціальної активності та збільшення спілкування серед учасників, завдяки чому вони зможуть знайти друзів чи однодумців; • Завдяки тренінговим технологіям опануються нові чи втрачені навички, а також відпрацюється вміння працювати в команді та між собою. • Збільшиться самоповага та самопідтримка серед учасників; • Тренінг може посприяти позитивному спілкуванню та взаємодії між особами пенсійного віку. 	<ul style="list-style-type: none"> • Відмова від участі через присутній страх чи не цікавість; • Обмеження, які провокує фізичний стан особи пенсійного віку; • Потреба у великій кількості тренерів та фахівців у психологічній та медичній сферах, для підтримки та регулювання обстановки та стану учасників під час проведення самого тренінгу.
Можливості	Загрози
<ul style="list-style-type: none"> • Підвищення якості життя та забезпечення особам пенсійного віку можливостей для самореалізації; • Співпраця з місцевими установами та органами влади, для спільного проведення подібних заходів; • Залучення волонтерів для підтримки та проведення тренінгів. 	<ul style="list-style-type: none"> • Відсутність фінансування для проведення тренінгів; • Зменшення зацікавленості учасників, через відсутність результату; • Можлива конкуренція з іншими програмами які використовують для досягнення поставлених задач саме тренінгові технології; • Відсутність інтересу у цільовій аудиторії через довгострокове спілкування та участі в тренінгах.

Таким чином, впровадження тренінгу для осіб пенсійного віку має багато позитивних аспектів, таких як підвищення самооцінки, соціальної активності та самоповаги, а також можливість відновлення втрачених навичок. Однак існують певні загрози, такі як відсутність фінансування, конкуренція з іншими програмами, а також не цікавість учасників через відсутність результату або довгострокове спілкування. Для успішної реалізації тренінгу необхідно враховувати всі ці аспекти і намагатися знайти шляхи вирішення потенційних проблем.

Отже, тренінг по соціальній активності, серед людей пенсійного віку з віковими фізичними обмеженнями є актуальним та корисним, але варто й розглядати варіанти коли така технологія має слабкі сторони та загрози й не несе після себе позитивні зміни в житті, адже це можливість у трохи штучних але безпечних, з одного боку, а з іншого - взаємодії наближених до реальності умовах з іншими людьми досягти бажаних змін. Досить часто саме через обмеження людям пенсійного віку важко бути соціально активними, тому завдяки тренінговій роботі можна посприяти соціальній активізації людей похилого віку, через розвиток та підкріплення навичок та вмінь для полегшення та пришвидшення їх соціальної адаптації.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІУ 1

У підсумку, соціальні послуги для осіб пенсійного віку є важливою складовою соціального захисту населення. Надання послуг для активізації особистої активності має сприяти підтримці та розвитку індивідуальних потенціалів цієї категорії громадян. Тренінг по соціальній активності може стати ефективним інструментом для підтримки та розвитку цільових навичок та вмінь у людей похилого віку з фізичними обмеженнями.

Розрізняючи дві групи людей пенсійного віку, можна визначити, що підходи до соціальної активності відрізняються в залежності від індивідуальних установок та ставлення до власного життя. Важливо

враховувати ці особливості при розробці індивідуальних планів та виборі методів надання соціальних послуг.

Тренінг по соціальній активності може сприяти соціальній адаптації пенсіонерів, але важливо розглядати його з урахуванням потенційних обмежень та ризиків. Належна увага до моніторингу та оцінці результатів допоможе забезпечити позитивні зміни в житті отримувачів послуг.

Загалом, дієвість і відповідність соціальних послуг для осіб пенсійного віку визначається їхнім орієнтуванням на індивідуальні потреби та можливості клієнтів, а також використанням дієвих методик та підходів до надання підтримки у соціальній сфері.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПО ПІДВИЩЕННЮ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ

2.1. Алгоритм застосування тренінгової технології по підвищенню соціальної активності для соціальної адаптації осіб пенсійного віку.

Загалом тренінгові технології передбачені державним стандартом, для того щоб особи пенсійного віку змогли швидше соціально адаптуватися. Через засвоєння соціально – комунікативних необхідних навичок. Розглядаючи та аналізуючи тренінги, які проводить комунальна установа центру надання соціальних послуг та спираючись на їх алгоритм роботи ми також створили інструкцію – план, для того щоб бачити поступові кроки, які приведуть до певних результатів.

Так, до такого плану входить всім кроків:

1. Збір даних: проведення опитування для збору інформації для того щоб зрозуміти рівень комунікативних навичок та потреби учасників тренінгу в пенсійному віці.

2. Аналіз даних: аналіз результати дослідження, виявити основні проблеми та потреби учасників щодо комунікації в пенсійному віці.

3. Вибір методів тренінгу: враховуючи отримані дані, вибрати методи тренінгу та за потреби об'єднати декілька методів, до прикладу (рольові ігри, лекції, групові обговорення), які допоможуть учасникам розвинути свої соціально-комунікативні навички, такі як:

- Навички міжособистісного спілкування;
- Навички комунікації;
- Самопрезентація;
- Вміння працювати та діяти в критичних умовах.

4. Розробка навчальних матеріалів: розробка навчальні матеріали, враховуючи обрані методи, які будуть включати в себе різні вправи, які є спрямовані на розвиток комунікативних навичок та на підтримання творчого потенціалу.

До таких вправ варто віднести:

«1) Завдання **"Крізь скло"** має на меті розвинути взаєморозуміння між учасниками без використання слів. Один з них передає текст через міміку та жести, який потім інші спробують розшифрувати. Чим більше учасників зроблять це правильно, тим вище їх контактна здатність. Ця вправа триває близько **25-30 хвилин**.

2) У вправі **"Так"** учасники в парах розвивають навички емпатії та спілкування. Один говорить про свій стан, а інший задає питання, щоб краще зрозуміти його. Ця вправа триває близько **20-25 хвилин**.

3) **"Візуальне відчуття"** навчає учасників розпізнавати обличчя одне одного. Вони спершу дивляться на себе, а потім намагаються уявити обличчя інших учасників. Ця вправа триває близько **20-25 хвилин**.

4) Вправа **"Дискусія"** спрямована на розвиток комунікаційних навичок у групах по троє. Кожен виконує певну роль і спробує узгодити деталі зустрічі за допомогою міміки, жестів та співпраці. Ця вправа триває близько **15 хвилин**.

5) У вправі **"Найnudніша розповідь"** учасники спочатку вибирають ролі "оповідач" та "слухач", після чого тренер пояснює правила гри. Оповідач має фіксувати реакції слухача і спробувати зрозуміти їх. Ця вправа триває близько **25-30 хвилин**»[5].

«6) Вправа **«Музика»** спрямована на підтримку творчого потенціалу. Учасники, які володіють талантами гри на музичних інструментах або співають завдяки цій вправі стимулюють творчість та зміцнюють моторику рук та координацію. Ця вправа триває **20 хвилин**.

7) Вправа «**Пробудження внутрішніх ресурсів**» націлена на розвиток внутрішнього потенціалу учасників, переборюючи при цьому внутрішні обмеження. Ця вправа триває **10 хвилин**

8) Вправа «**Нові ідеї щодо старих речей**» спрямована на розвиток уяви, оригінальності, гнучкості, формування самостійності й нестандартності мислення. Ця вправа триває **8 хвилин**»[13].

Також можливі приведення прикладів конфліктних ситуацій та програвання цих ситуацій в ролевих іграх для засвоєння отриманих навичок та для більш кращого розуміння. Зокрема: «**Ситуація в громадському транспорті**». Під час посадки чи проїзду в громадському транспорті особи пенсійного віку в силу вікових особливостей та фізичні обмеження стикаються з негативним ставленням та неухважністю водіїв, що в свою чергу може призвести до конфлікту та сприйматися, як дискримінація по відношенню до осіб пенсійного віку.

5. Проведення тренінгу: організувати та провести тренінг, де учасники будуть працювати разом, спілкуватися та виконувати вправи, спрямовані на розвиток їх навичок.

6. Участь у тренінгу: забезпечити підтримку та позитивну атмосферу під час тренінгу, щоб учасники відчували себе комфортно та вмотивовано для вдосконалення своїх втрачених чи забутих навичок.

7. Оцінка результатів: здійснити оцінку результатів тренінгу через опитування та спостереження за змінами у комунікативних навичках учасників, виявити на скільки ці зміни мають позитивний характер чи негативний, та, як даний тренінг вплинув на життя осіб пенсійного віку.

8. Фінал(підтримка): після завершення тренінгу надати підтримку учасникам у подальшому розвитку їхніх комунікативних навичок, наприклад, через регулярні практичні вправи або онлайн-ресурси(за можливості), щоб даний процес був безперервний, та мав після себе певні результати.

Отже розробивши алгоритм застосування обраної технології, та проаналізувавши його можна зробити висновок, що дана технологія є простою

та доступною у використанні, а також можна регулювати періодичність проведення за потреби цільової аудиторії. При цьому варто враховувати всі можливі загрози, можливості та недоліки, адже не варто сподіватися і очікувати позитивний результат.

Також слід зауважити і те, що при процесі реалізації обраної технології варто враховувати і специфіку самої територіальної громади чи соціальної установи, адже найчастіше не всі види діяльності і не всі питання може вирішити і не всі заходи провести обрана громада(організація), в силу різних причин. Тому варто чітко вміти підбирати та орієнтуватися, які саме заходи можна реалізувати, щоб це було корисно і несло після себе відповідні результати, як для цільової аудиторії, на яку спрямовані заходи так і для обраної громади(організації).

2.2. Особливості діяльності соціальної установи центру надання соціальних послуг. Досвід Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг» Тростянецької ОТГ

У процесі реалізації обрана нами технологія, яка спрямована на розвиток та засвоєння соціально-комунікативних навичок, в продовж двох курсових робіт проводилася два рази, на базі комунальної установи «Центр надання соціальних послуг» Тростянецької міської ради. Така соціальна організація є «комплексним закладом соціального захисту населення, структурні підрозділи якого проводять соціальну роботу та надають соціальні послуги особам/сім'ям, які належать до вразливих груп населення та/або перебувають у складних життєвих обставинах»[8]. Сама комунальна установа «Центр надання соціальних послуг» Тростянецької ОТГ є бюджетною установою, управління якою здійснює Тростянецька міська рада і знаходиться в функціональному підпорядкуванні відділу соціального захисту населення Тростянецької міської ради. Керівником організації є Шахова Ольга

Василівна. Так в самій комунальній установі функціонують такі структурні підрозділи:

1. Відділення соціальної роботи де відбувається проведення соціальної роботи з особами чи сім'ями, соціально-профілактична робота, інформаційно-просвітницька, здійснення оцінки потреб осіб чи самої сім'ї у соціальних послугах;
2. Відділення організації надання натуральної грошової допомоги (надання послуг побутового обслуговування особам чи сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах, та надання їм натуральної та грошової допомоги);
3. Відділення соціальної допомоги вдома (надання соціальних послуг догляду вдома за місцем їх проживання чи перебування, соціального супроводу особам чи сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах;
4. Притулок для осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства а ознакою статі (забезпечення місцем безпечного, тимчасового, цілодобового перебування постраждалих осіб; надання таким особам комплексної допомоги(психологічної, соціально-побутової, інформаційної, юридичної та інших послуг).

У разі потреби Тростянецької міської територіальної громади в соціальних послугах у центрі можуть утворюватися інші структурні підрозділи, діяльність яких буде спрямована на осіб чи сім'ї з урахуванням потреб у соціальних послугах, визначених у Тростянецькій міській територіальній громаді. В цілому, центр діє відповідно до законів України та Конституції, а також слідує наказам Міністерства соціальної політики, іншим нормативно-правовим актам у сфері надання соціальних послуг, а також актам Кабінету Міністрів України і президента.

Загалом під час роботи на базі комунальної установи «центру надання соціальних послуг» Тростянецької територіальної громади нам були надані можливості, які значно полегшували роботу, до них можна включити:

1. Кваліфікований персонал, який працює з особами пенсійного віку, який зміг надати різні поради та підтримку при роботі з цільовою аудиторією, що значно пришвидшувало роботу;
2. Також сама організація допомогла та надала приміщення для проведення тренінгу;
3. Після роботи з цільовою аудиторією була надана від кваліфікаційних працівників психологічна допомога;

Діяльність та заходи, які реалізує установа, спрямовані на такі категорії осіб:

- 1) Люди похилого віку;
- 2) Діти та дорослі з різними видами інвалідності, включаючи психічні та поведінкові порушення, моторні та комплексні вади;
- 3) Особи, які проживають або проживали в спеціальних або інтернатних установах; учасники воєнних конфліктів; люди, які відбули покарання у вигляді обмеження або позбавлення волі на певний термін.

Основним завданням комунальної установи "центру надання соціальних послуг" є надання соціальних послуг у відповідності до державних стандартів. Однією з таких послуг є соціальна адаптація, яка здійснюється за допомогою впровадження різних технологій для навчання, формування та розвитку соціальних навичок, умінь і залучення до соціальної активності.

Так наприклад 8 жовтня 2021 року в громаді був створений на деякий період університет третього віку, де були проведені семінари та лекції по темі комп'ютерна грамотність, де викладачі змогли пояснити та подати інформацію про те, як захистити себе та розпізнати шахрайство в простому повідомленні, яке надійшло на телефон.

Загалом сам центр може самостійно вирішувати та визначати методи роботи, складати план – інструкцію на яку вони опираються при наданні послуг та реалізації методів, а також за потреби залучати грошові та інші ресурси (інформаційні, людські, матеріальні тощо) для надання соціальних послуг.

У процесі реалізації проведених тренінгів, які спрямовані на цільову аудиторію, якою опікується «центр надання соціальних послуг», нами був здійснений ретельний огляд та ознайомлення з нормативно-правовою базою якою керуються під час впровадження діяльності цієї установи та на, яку цільову аудиторію можна обрати та спрямувати цю технологію. Після процесу ознайомлення з самою цільовою аудиторією, та після опитування ми створили план роботи – інструкцію за допомогою якої бачили подальші кроки роботи і прийшли до висновку, що в силу вікових особливостей в тому числі й через фізичні особливості, рівень комунікативних навичок у пенсійному віці знижується через, що будуються бар'єри, які за часту призводять до соціальної ізоляції, які в свою чергу провокують погіршення відносини з соціальним оточенням, і на основі чого відбувається дискримінації по відношенню до осіб пенсійного віку. Тому нами була підібрана тренінгова технологія, з урахуванням всіх можливостей та загроз, плюсів та мінусів. Після чого була створена інструкція, на, яку ми спиралися при реалізації методу і були підібрані п'ять вправ, не враховуючи вправи на знайомство та на завершення. Загалом основні вправи спрямовані на розвиток та засвоєння соціально-комунікативних навичок, без задіяння фізичної сили, з урахуванням вікових особливостей осіб пенсійного віку, які брали участь, також були проведена ролева гра конфліктної ситуації, де були задіяні всі учасники на закріплення, та під час якої вони могли використати набуті навички та вміння отримані під час тренінгу.

Аналізуючи вище згадане можна прийти до висновку, що у процесі реалізації обраної технології, ми намагалися, враховувати специфіку соціальної установи на базі якої проводили тренінг. В результаті нам вдалося провести з дозволу установи тренінг, з залученням цільової аудиторії, якою опікується сам центр, а також учасникам, які не змогли побороти страх бути не прийнятим в соціумі. Отже можна сказати, що обрана технологія є досить простою у проведенні, і може надаватися, як короткостроково, періодично так і довгостроково. При цьому таку технологію можна розробити та під

лаштувати, враховуючи всі особливості цільової аудиторії, щоб вони могли почувати себе комфортно.

2.3. Результати проведеного тренінгу для людей пенсійного віку у Комунальній установі «Центр надання соціальних послуг» Тростянецької ОТГ

Перед проведенням тренінгу «Крок до активного життя в пенсійному віці» учасники, якими опікується комунальна установа «Центр надання соціальних послуг» Тростянецької територіальної громади та, які були задіяні пройшли опитування, де ставилися питання для того, щоб зрозуміти рівень соціально-комунікативних навичок. Виходячи з такого опитування, ми отримали данні відповідно до яких всі 10 учасників мають низький рівень, який спричинений забутим навичками комунікації, погіршеним станом самоповаги до самих себе через фізичні вікові обмеження, в результаті чого виникає страх бути не прийнятими соціумі та втягнутими в конфлікти, що в свою чергу має великий вплив і на коло спілкування. Проаналізувавши це опитування, ми прийшли до висновку, що такі люди, мають бажання бути соціально активними, не боятися осудження через вікові особливості, та вміти знаходити рішення, як вийти з конфліктної ситуації, якщо і потрапили в таку.

Загалом в нашій практиці ми використовували після самого тренінгу «Крок до активного життя в пенсійному віці» практичне заняття, де була програна ролева гра без задіяння фізичної сили, а саме конфліктна ситуація, яка спрямована на засвоєння та використання комунікативних навичок здобутих під час тренінгу. Як в тренінгу по розвитку комунікативних навичок та підтримці творчого потенціалу так і в ролевій грі прийняла участь рівна кількість учасників якими опікується комунальна установа «Центр надання соціальних послуг» в Тростянецькій територіальній громаді, 10 осіб похилого віку, віком 65-70 років, серед них 5 жінок та 5 чоловіків, які мають фізичні

вікові особливості й є на обліку в комунальній установі «Центр надання соціальних послуг» (Рисунок 2.1).

Рисунок 2.1

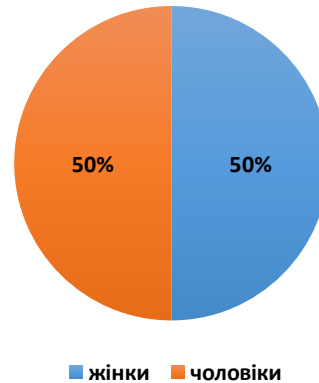


Рисунок 2.1 – Гендерний розподіл учасників тренінгу (авторське дослідження)

Учасники були активними та проявляли цікавість, не соромилися запитувати та уточнювати.

Після завершення та проведення тренінгу через деякий період ми провели повторне опитування, в результаті якого ми дізналися, що для сімох учасників тренінг був корисний, і приніс позитивні результати а саме з вуст самих цих учасників можна було почути, що:

1) Учасники не бояться показати слабкі сторони а також навчилися демонструвати сильні сторони, які були втрачені з роками через безліч факторів, враховуючи і фізичні вікові особливості;

2) Відбулося підвищення соціальної активності, а саме вони говорили про те, що в них збільшилося коло спілкування, і навіть деякі з них знайшли серед учасників друзів та однодумців, і навіть декілька разів на тиждень зустрічаються один з одним за чашкою чаю чи обговоренням спільних тем;

3) Також декілька з учасників, змогли втрапити та вирішити конфлікт з сусідами, знайшовши компроміс, який задовільнив обидві сторони;

4) Збільшилася самоповага до самих себе, вони змогли прийняти себе і розгледіти в собі сильні сторони попри фізичні вікові особливості. Зокрема Анна Борисівна, одна з учасниць, яка має травму ніг з дитинства, опанувала та покращила навички гри на флейті та змогла розучити нову мелодію, тому під час того, як до неї навідуються друзі на чашечку чаю, вона їм демонструє свої навички гри на цьому інструменті. Також Віталій Андрійович який має обмеження у фізичній активності, які виникли на фоні погіршеного стану здоров'я відкрив для себе нове хобі пов'язане з розгадуванням кросвордів та головоломок.

А для інших трьох учасників тренінг був цікавим але не приніс відчутних результатів, через страх бути не прийнятим в соціумі, через, що вони не можуть демонструвати нових навичок та вмінь, які засвоїли під час тренінгу. Тому комунальна установа «Центр надання соціальних послуг» завдяки залученим фахівцям надає таким особам пенсійного віку психологічну підтримку, та корегує їх психологічний стан, задля того щоб подолати страх і стати частиною соціуму (Рисунок 2.2).

Рисунок 2.2



Рисунок 2.2 – Розподіл отриманих результатів від проведеного тренінгу
(авторська розробка)

Отже аналізуючи реалізовану тренінгову технологію, яка спрямована на розвиток та засвоєння соціально-комунікативних навичок, можна прийти до

висновку, що з одного боку такий спосіб підвищення соціальної активності для соціальної адаптації осіб пенсійного віку дійсно є дієвим, адже така технологія є гнучкою, і її можна підлаштувати, щоб всім учасникам було комфортно. А з іншого боку варто і розраховувати на те, що така технологія може і не дати учасникам позитивних змін, тому варто прорахувати всі можливості та загрози, задля того, щоб мати змогу допомогти та підтримати.

Таким чином більшість учасників, які приймали участь свідчать про те, що особи пенсійного віку почали соціально активізуватися, знайшли нове хобі попри фізичні вікові обмеження, проявляють деяку ініціативність, комунікабельність та готові до змін.

Вони не бачать ніяких складнощів в проявленні комунікабельності, бажанні до взаємодії з суспільством, в знаходженні нових друзів та однодумців, що може значною мірою посприяти пришвидшенню соціальної адаптації у похилих людей.

Також є й учасники, які не змогли побороти власний страх бути не прийнятим в соціумі, через негативне ставлення та певну дискримінацію з боку молодого покоління, та не змогли віднайти та розгледіти свої сильні сторони у пенсійному віці, які б допомогли та пришвидшили б їх соціальну адаптацію. Тому завдяки комунальній установі, яка надає їм психологічну підтримку із залученням відповідних фахівців, вони мають досить непогані результати, які роблять їх на крок ближче до мети.

Загалом в результаті проведення самого тренінгу, нами були виявлені можливі недоліки, які не дали позитивного результату. А саме:

1) Не були в повній мірі повністю враховані індивідуальні особливості через відсутність достатнього обсягу вхідних даних. Тому доцільно, перед проведенням тренінгу провести відповідне анкетування.

2) Недостатня відповідність очікувань від тренінгу у самих учасників, що призвела до незадоволеності результатами, через можливий страх. Тому після тренінгової роботи доцільно було б надати психологічну підтримку таким учасникам.

3) Відсутність достатньої кількості методів активного навчання для кращого засвоєння здобутих навичок та вмінь. для деяких учасників. Тому актуально було б надати інформацію використовуючи різні методи навчання.

А також ресурси, які були використані під час тренінгів, показали, що деякі з них були недостатніми або неефективними. Тому для покращення якості тренінгу можна було б використати наступне:

- 1) Можливі інтерактивні матеріали, до прикладу відео чи аудіо чи інші візуальні засоби, що допомогли зробити сам тренінг більш цікавим та насиченим;
- 2) Застосування з залученням психологів індивідуальних консультацій та підтримки, для можливостей обговорення проблем та питань, для того щоб учасники змогли отримати відповіді на власні питання;
- 3) Надання та використання групових вправ, для комунікації один з одним, для допомоги застосування знань на практиці.

Загалом розвиток запропонованого тренінгу може включати в себе розширення аудиторії, включення нових тематик, розвиток інтерактивних методів навчання, а також співпрацю з іншими організаціями для обміну досвідом та ресурсами. Можливою зміною тематики зустрічей може бути включення тренінгів з комп'ютерної або фінансової грамотності, які будуть корисні для обраної аудиторії. Такі тренінги можуть допомогти учасникам оволодіти новими навичками і знаннями, що є дуже важливим для осіб пенсійного віку, оскільки такі тренінги дозволяють їм впоратися з сучасними технологіями та фінансовими викликами.

Додатково можна розглянути і можливість проведення онлайн-тренінгів або вебінарів з різних тематик для аудиторії. Також ми вважаємо, що важливо постійно оновлювати і адаптувати зміст тренінгу до потреб інших учасників, відгуки від яких можуть служити основою для покращення якості і ефективності. Такі заходи можуть допомогти зробити тренінг ще більш цікавим та корисним для учасників.

Отже можна сказати, що дана технологія є актуальною, і її можна використовувати в різних закладах для досягнення різних цілей просто змінюючи тематику і працювати з різними клієнтами враховуючи їх індивідуальні потреби.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІУ 2

Результати аналізу реалізації тренінгової технології показали, що в цілому вдалося провести тренінг з особами похилого віку, залучивши їх та забезпечивши їм необхідну підтримку. Так технологія дійсно є дієвою та гнучкою, що дозволяє підлаштовувати її під індивідуальні потреби та особливості учасників.

Проте в процесі тренінгу було виявлено певні недоліки, такі як недостатня увага до індивідуальних потреб, недостатня відповідність очікувань учасників та відсутність різноманітних методів навчання. Тому для того щоб уникнути в подальшому неприємних моментів варто вдосконалювати програми можливо розглядати використання інтерактивних матеріалів, залучати цільову аудиторію до індивідуальних консультацій та групових вправ для покращення ефективності тренінгів.

Крім цього, деякі учасники не змогли подолати свій страх бути не прийнятним в соціумі, і саме для них слід розвивати психологічну підтримку та підтримку від фахівців. Також важливо розширити аудиторію, включити нові тематики та ресурси для тренінгів з метою покращення результатів процесу соціальної адаптації осіб похилого віку. Тому для подальшого, і успішного розвитку програми тренінгів необхідно активно враховувати потреби та інтереси учасників, вдосконалювати методи навчання, співпрацювати з іншими організаціями та надавати психологічну підтримку для досягнення позитивних результатів у соціальній активності та адаптації пенсіонерів.

Таким чином дана технологія може стати мотивуючою та сприяти активності й новими можливостями завдяки соціально-комунікативному

тренінгу, який допомагає особам пенсійного віку знайти своє місце в суспільстві та відчувати себе корисними та цінними.

Висновки

Таким чином в роботі досліджені окремі аспекти тренінгових технологій по підвищенню соціальної активності для соціальної адаптації людей пенсійного віку. Проведене дослідження дає всі підстави вважати, що соціальна робота щодо надання послуги соціальної адаптації для обраної цільової аудиторії з використанням відповідної технології має свої особливості. Які варто враховувати при роботі з аудиторією їх варто враховувати і дотримуватися реалістичності до постановки цілей та вимог до бажаного результату. Серед таких особливостей варто відмітити: фізичні вікові особливості, такі як обмеження рухової активності зменшення витривалості; погіршення економічності роботи зменшення працездатності людини, що можуть ускладнювати процес навчання, засвоєння та адаптації до нових умов. Тому варто враховувати, що результати тренінгових заходів часто не можуть гарантувати миттєвого ефекту.

Крім того, варто враховувати індивідуальні потреби та можливості кожної особи пенсійного віку при виборі тренінгових технологій. Адже необхідно адаптувати саму програму до конкретних умов і можливостей кожного учасника, щоб забезпечити їм максимально комфортні умови задля ефективного навчання. Важливо також враховувати можливість виникнення непередбачуваних ситуацій чи то труднощів, які можуть ускладнити досягнення результату. Тому важливо мати гнучкий підхід, та швидко адаптуватися до нових умов для досягнення результату.

Результати аналізу показали, що тренінгова технологія для осіб похилого віку є дієвою та гнучкою, що проявляється у: адаптації самої роботи до особливостей учасників, також варто відмітити й використання різноманітних методик для забезпечення різноманітності і зацікавлення цільової аудиторії, можливість працювати індивідуально з кожним учасником за потреби. Разом з тим, були виявлені певні недоліки, які доцільно врахувати у подальшій роботі: Не були в повній мірі повністю враховані індивідуальні

особливості через відсутність достатнього обсягу вхідних даних. Тому доцільно, перед проведенням тренінгу провести відповідне анкетування. Недостатня відповідність очікувань від тренінгу у самих учасників, що призвела до незадоволеності результатами, через можливий страх. Тому після тренінгової роботи доцільно було б надати психологічну підтримку таким учасникам. Відсутність достатньої кількості методів активного навчання для кращого засвоєння здобутих навичок та вмінь. для деяких учасників. Тому актуально було б надати інформацію використовуючи різні методи навчання. які для більшості учасників завадили отримати бажаний результат, що спричинило ще більший страх входження в соціум. Загалом реалізована практика може мати продуктивний результат в умовах розвитку територіальної громади. Адже завдяки впровадженню та використанню, вони можуть посприяти якості життя у самій громаді, та активізувати й віднайти нові можливості, для неактивних жителів таких, як особи пенсійного віку, завдяки чому вони зможуть знайти своє місце в суспільстві та відчутти себе корисними та цінними. Можливо через включення нових тематик, розвиток інтерактивних методів навчання, а також співпрацю з іншими організаціями для обміну досвідом та ресурсами. Так для отримання позитивного результату може бути включення тренінгів з комп'ютерної або фінансової грамотності, які будуть корисні для обраної аудиторії. Такі тренінги можуть допомогти учасникам оволодіти новими навичками і знаннями, що є дуже важливим для осіб пенсійного віку, оскільки такі тренінги дозволяють їм впоратися з сучасними технологіями та фінансовими викликами. Що може привести до об'єднання різних соціальних груп та покращення взаєморозуміння та взаємовідносин між ними, а в результаті створити сприятливе позитивне середовище для спільного розв'язання проблем в громаді.

Кейс родини Катерини Ігорівни.

Етична дилема, яка може виникати, для того хто поруч з Катериною Ігорівною, для неї самої, у фахівців управління соціального захисту – це дилема що до сприяння соціальної адаптації та підтримці в бажанні

залишатися активною та почуватися корисною при цьому враховуючи її вікові особливості та стан здоров'я, а також спираючись на етичні аспекти, пов'язані з конфіденційністю та захистом особистої інформації Катерини Ігорівни за для уникнення дискримінації. З одного боку, соціальний працівник повинен дотримуватися принципу конфіденційності і не розголошувати особисту інформацію, яка була розкрита, якщо це не несе загрозу для безпеки жінки. З іншого боку, якщо соціальний працівник стикається з ситуацією, де інформація, яку він отримав, свідчить про можливий ризик для безпеки, виникає етична дилема для працівника. В таких випадках важливо зважати на рівень ризику та вживати заходів для мінімізації можливих загроз безпеці.

Загалом тема тренінгові технології по підвищенню соціальної активності для соціальної адаптації людей пенсійного віку має багато можливих напрямів для продовження дослідження. Зокрема це: можливий розвиток нових методів таких, як (групові вправи та діалоги, креативні методики з використанням мистецтва, музики, чи літератури тощо) тренінгової роботи з особами пенсійного віку для підвищення їх соціальної активності та адаптації; Дослідження можливостей використання онлайн тренінгів для цільової аудиторії з метою підвищення рівня їх соціальної адаптації; Вивчення ефективності тренінгових програм з покращення рівня соціальної активності серед різних груп осіб пенсійного віку (жінок, чоловіків, з різними видами вікових особливостей).

Завдяки цим напрямам, можна розширити тематику тренінгу, і завдяки чому залучити та охопити більшу кількість цільової аудиторії, що може позитивно відобразитися на смій громаді, адже таким чином, ми зможемо залучити до активності та полегшити соціальну адаптацію, особам, які під впливом різних причин були виключені з соціуму.

Таким чином можна поліпшити роботу комунальної установи «Центру надання соціальних послуг» через можливе вдосконалення підходів до формування програм тренінгів по підвищенню соціальної активності для соціальної адаптації людей пенсійного віку, адже це може мати значний

позитивний вплив на їх соціальну активність та адаптацію в суспільстві. Такі програми можуть включати в себе різноманітні соціально-психологічні аспекти, які допоможуть легше впоратися зі змінами у житті після завершення активної професійної діяльності. Тому такі підходи допомагатимуть особам пенсійного віку не лише підтримувати соціальну активність, але й розширювати свої можливості для активної участі у житті громади враховуючи особливості. В результаті, це матиме позитивний ефект, адже створиться сприятливе позитивне середовище для спільного розв'язання проблем в громаді, що й призведе до покращення якості життя усієї громади в цілому.

Список використаної літератури

1. Всесвітня Організація Здоров'я – визначення пенсійного віку [Електронний ресурс] – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/fvrcv>
2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24473>
3. Особливості ціннісних орієнтацій людей похилого віку [Електронний ресурс]. 2022 р. – Режим доступу до ресурсу: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/23638/1/%D0%94%D1%96%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%B0%20%D0%9C..pdf>
4. Соціальна активність особистості як чинник суспільного розвитку – 2022р. [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/tqykm>
5. Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок: заняття із вправами та техніками [Електронний ресурс] – 2022р. – Режим доступу до ресурсу: <https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-komunikativnih-umin-i-navichok-zanyattya-iz-vpravami-ta-tehnikami/>
6. Вінницький Національний Технічний Університет. Тема 3"Комунікативні навички" 1 курс, навчальна практика [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://career.vntu.edu.ua/ukr/images/stories/napryam/navch-prakt/1-kurs/2018-19/1-kurs-tema-3-ТЕХТ-komunikat-nav-18-19.pdf>
7. Міністерство Соціальної Політики України – від 18.05.2015р. № 514 Про затвердження Державного стандарту соціальної адаптації [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0665-15#Text>
8. Тростянецька міська рада – від 09.04.2021р. №356 положення про комунальну установу «Центр надання соціальних послуг Тростянецької міської ради» [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу:

<https://trostyaknets-miskrada.gov.ua/wp-content/uploads/vidily/pologennya/tercentr.pdf>

9. Демографічні тенденції в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.kmu.gov.ua/news/demografichni-tendenciyi-v-ukrayini-potrebuyut-kompleksnogo-pidhodu-na-derzhavnomu-rivni>

10. Національний авіаційний університет. Тема «Тренінгові технології у роботі з людьми похилого віку», стаття [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/49.pdf>

11. Клевака Л. П. Використання тренінгу в практиці соціальної роботи з людьми похилого віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/6957/1/%d0%9a%d0%bb%d0%b5%d0%b2%d0%b0%d0%ba%d0%b0%2012_104_113.pdf

12. Тренінгова робота у соціальній сфері [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: [file:///C:/Users/user/Downloads/10%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/10%20(1).pdf)

13. Тренінг креативності та розвитку творчих здібностей [Електронний ресурс] – 2022р. – Режим доступу до ресурсу: <https://naurok.com.ua/trening-kreativnosti-ta-rozvitku-tvorchih-zdibnostey-92120.html>