

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СТВОРЕННЯ МЕРЕЖІ
УНІВЕРСИТЕТІВ ТРЕТЬОГО ВІКУ В УКРАЇНІ**

Київ 2021

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА

УДК 612.017

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (протокол № 12 від 13.12.2021)

Рецензенти:

О.С. Волярська, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, методики викладання іноземних мов та інформаційно-комунікативних технологій Київського національного лінгвістичного університету;

М.П. Вовк, доктор педагогічних наук, професор, завідувач відділу змісту і технологій педагогічної освіти Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Лук'янова Л.Б., Сотська Г.І, Аніщенко О.В., Рибалка В.В., Баніт О.В., Тринус О.В. (2021). *Методичні рекомендації щодо створення мережі університетів третього віку в Україні*. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. 113 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні основи й передумови розвитку навчання людей третього віку. Схарактеризовано зміст нормативно-правового забезпечення соціального захисту людей літнього віку, обґрунтовано доцільність діяльності Університетів третього віку як соціокультурних осередків, створених для літніх людей з метою реалізації принципу навчання впродовж життя. Вивчено та узагальнено вітчизняний досвід організації освітньої діяльності літніх людей. Викладено методичні рекомендації щодо створення і розвитку мережі університетів третього віку в Україні.

Адресовано управлінцям, працівникам соціальної сфери, педагогічному персоналу закладів формальної і неформальної освіти, науковцям, фахівцям у сфері освіти дорослих.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ Й ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ НАВЧАННЯ ЛЮДЕЙ ТРЕТЬОГО ВІКУ.....	6
1.1. Нормативно-правове забезпечення державної політики у сфері соціального захисту осіб похилого віку.....	6
1.2. Третій вік: сутність поняття, вікові підгрупи.....	25
РОЗДІЛ II. НАВЧАННЯ ЛЮДЕЙ ТРЕТЬОГО ВІКУ: ОСВІТНЯ ПРАКТИКА, СУЧАСНИЙ ДОСВІД.....	32
2.1. Університет третього віку як освітній та соціокультурний простір для людей літнього віку.....	32
2.2. Психологічні особливості навчання осіб третього віку	43
2.3. Мотивація до навчання осіб третього віку.....	59
2.4. Аналіз освітніх потреб громадян третього віку Києва і Київської області	80
РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК УНІВЕРСИТЕТІВ ТРЕТЬОГО ВІКУ В УКРАЇНСЬКОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ: ТЕНДЕНЦІЇ, ПЕРСПЕКТИВИ.....	86
3.1. Сучасні тенденції розвитку університетів третього віку в Україні.....	86
3.2. Рекомендації щодо створення і розвитку мережі університетів третього віку в Україні.....	97
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	106

ПЕРЕДМОВА

У сучасному глобалізованому суспільстві висувуються нові вимоги до якості людського капіталу відповідно до культурно-духовних, суспільно-економічних і технологічних трансформацій. Відбувається переосмислення значення людського потенціалу з огляду на старіння населення, що стало глобальною тенденцією. В цих умовах важливого значення набуває проблема підтримки активної життєвої позиції літніх людей (людей «третього віку»), їх залучення до соціокультурного життя, сприяння мотивації до самовдосконалення та самореалізації власного творчого потенціалу. Одним із інструментів підтримки цієї категорії населення є створення університетів третього віку як інноваційного проекту, який здійснюється за сприяння Міністерства соціальної політики України для впровадження та практичної реалізації принципу навчання впродовж всього життя.

У першому розділі методичних рекомендацій «Теоретичні основи й передумови розвитку навчання людей третього віку» схарактеризовано нормативно-правове забезпечення державної політики у сфері соціального захисту осіб похилого віку; розкрито сутність поняття «третій вік» та його вікові підгрупи (автор – Л. Лук'янова).

У другому розділі – «Навчання людей третього віку: освітня практик, сучасний досвід», обґрунтовано доцільність діяльності Університету третього віку як соціокультурного осередку, створеного для літніх людей з метою реалізації принципу навчання впродовж життя (автор – Г. Сотська); висвітлено психологічні особливості навчання осіб третього віку (автор – В. Рибалка); доведено значення мотивації до навчання осіб третього віку як фактора їх подальшого розвитку, власної самореалізації, що забезпечує їхню адаптацію у сучасному світі; (автор – О.Тринус); представлено дослідження освітніх потреб громадян третього віку Києва і Київської області, що є підґрунтям для створення мережі Університетів третього віку (автор – Л. Лук'янова).

У третьому розділі – «Розвиток університетів третього віку в українському освітньому просторі: тенденції, перспективи», виокремлено та проаналізовано сучасні тенденції розвитку університетів третього віку, пов'язаних: з організаційно-управлінськими аспектами їхнього розвитку, організаційно-педагогічними й технологічними особливостями освітнього процесу; з інформаційно-комунікаційними аспектами їхньої діяльності тощо (автор – О. Аніщенко); надано рекомендації щодо створення і розвитку мережі університетів третього віку в Україні з урахуванням організаційно-кадрових, економічних, демографічних, інфраструктурних чинників; алгоритм створення мережі університетів третього віку (автор – О. Баніт).

Адресовано управлінцям, працівникам соціальної сфери, педагогічному персоналу закладів формальної і неформальної освіти, науковцям, фахівцям у сфері освіти дорослих.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ Й ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ НАВЧАННЯ ЛЮДЕЙ ТРЕТЬОГО ВІКУ

1.1. Нормативно-правове забезпечення державної політики у сфері соціального захисту осіб похилого віку

Загальні права людей похилого віку сформульовано в Міжнародній декларації прав людини, Європейській Конвенції про захист прав і основних свобод людини, Деклараціях ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ. Лідером міжнародної співпраці у формуванні і розвитку політики у сфері захисту осіб похилого віку виступає ЮНЕСКО, об'єднуючи більшість країн світу.

Одним із основних міжнародних документів, що репрезентує політику стосовно літніх осіб є Мадридський міжнародний план дій з питань старіння (ММПДПС), прийнятий у 2002 р. Рекомендації, які містить Мадридський план, покликані допомогти окремим державам створити власні програми підтримки літніх людей. Рекомендації можна використовувати як рамкову стратегію задля узгодження напрямів роботи та дій на національному рівні. Водночас вибір і шляхи реалізації цих дій суттєво залежать від можливостей конкретної країни.

Вагомою складовою міжнародної політики у сфері соціального захисту громадян похилого віку є освітня політика, спрямована на підтримку і розвиток геронтоосвіти, яка нині набуває активного розвитку у зарубіжних країнах. У більшості розвинених країнах світу прийнято й успішно реалізуються закони, що регламентують сферу освіти дорослих осіб, зокрема й похилого віку.

Правове забезпечення осіб похилого віку в Україні

Правові потреби людей похилого віку є різними і залежать від місця проживання, економічної ситуації, стану здоров'я, сімейних стосунків тощо. Інші чинники, зокрема підтримка сім'ї, громади, умови проживання, стабільний

дохід та міцне здоров'я можуть зменшити ризик виникнення правових проблем.

За роки незалежності на національному рівні представницьким органом державної влади прийнято ряд законів та підзаконних актів, які стали підґрунтям для створення системи соціального захисту і підтримки осіб похилого віку.

У національному законодавстві України є акти, спрямовані на унормування пріоритетних напрямів сучасної державної політики у сфері соціального захисту і підтримки літніх людей, які забезпечують відповідність внутрішнього національного законодавства загальноєвропейським світовим нормам та стандартам, розробленим ООН.

Особливого значення для визначення прав і обов'язків літніх людей, відповідальності держави, благодійних організацій, приватних осіб мають закони «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування»¹; «Про державні соціальні стандарти та державні соціальні гарантії»²; «Про соціальні послуги»³, «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні»⁴; «Про жертви нацистських переслідувань»⁵; «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»⁶ тощо.

Можливість реалізації гуманного ставлення держави до людей похилого віку, законодавчо закріплено також у Законі України «Про пенсійне забезпечення» (від 05.11. 1991 р.), який гарантує всім непрацездатним

¹ Закон України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» № 1878-IV від (2004). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1058-15#Text>

² Закон України «Про державні соціальні стандарти та державні соціальні гарантії» № 2017-III (2000). https://kodeksy.com.ua/pro_derzhavni_sotsial_ni_standarti_ta_derzhavni_sotsial_ni_garantiyi.htm

³ Закон України «Про соціальні послуги» від № 966-IV (2003). <http://www.rada.gov.ua/cgi%bin/laws/main.cgi>.

⁴ Закон України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» № 3721-XII (1993). <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3721-12>

⁵ Закон України «Про жертви нацистських переслідувань» № 2256-IV (2004). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1584-14#Text>

⁶ Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» N 3552-XII (1993). <https://ips.ligazakon.net/document/T355100>

громадянам право на матеріальне забезпечення за рахунок суспільних фондів споживання, визначає категорії державних пенсій (соціальна, максимальна, мінімальна, пільгова пенсія), нарахування стажу роботи, порядок і умови перерахунку пенсій, їх індексацію, а також цільових грошових додатків.

На особливу увагу заслуговує Закон України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні», ухвалений 16.12.1993 р. Закон визначає правові засади державної політики щодо громадян похилого віку. Відповідно до цього законодавчого акту держава гарантує кожному громадянину похилого віку належний рівень життя, задоволення різноманітних життєвих потреб, надання різних видів допомоги. З поміж-іншого і реалізацію права на працю відповідно до професійної підготовки, трудових навичок, з урахуванням стану здоров'я, а також створення умов для підтримання здоров'я і активного довголіття відповідно.⁷

У 2011 р. в Україні набув чинності закон «Про заходи щодо законодавчого забезпечення реформування пенсійної системи»⁸, що передбачає більш дієві заходи у реформуванні пенсійної системи. Зокрема, у законі уточнено умови впровадження і функціонування обов'язкової накопичувальної складової, передбачено кроки щодо підвищення пенсійного віку, а також заходи щодо мотивації населення до подовження трудового періоду, забезпечення гендерної рівності у трудових і соціальних правах тощо. Загалом можна вважати це певним прогресом у виконанні зобов'язань 4, 5 та 8 Регіональної стратегії реалізації Мадридського міжнародного плану дій з питань старіння населення.

Певними недоліком вищезазначеного закону є відсутність сформованого понятійно-категоріального апарату системи соціального захисту осіб похилого

⁷ Закон України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» № 3721-XII (1993, 16 грудня). *Відомості Верховної Ради України*. 4. 18.

⁸ Закон України «Про заходи щодо законодавчого забезпечення реформування пенсійної системи» №3668-VI (2011). http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T113668.html

віку, зокрема з нормативної точки зору не потрактовані такі поняття як «соціальний захист», «соціальний захист осіб похилого віку», «гарантії соціального захисту осіб похилого віку».

Щодо політики зайнятості літніх осіб.

Наразі єдиним нормативним актом найвищого міжнародного рівня з питань зайнятості літніх працівників є Рекомендація МОП № 162, 1980 р. (Older Workers Recommendation, 1980) ⁹.

У документі наголошено, що проблеми цієї категорії працівників мають вирішуватися шляхом розроблення комплексної, збалансованої стратегії повної зайнятості та соціальної політики, сформованої з урахуванням потреб усіх вікових груп населення таким чином, щоб вирішення проблем літніх не погіршувало становища інших членів суспільства. Рекомендація закликає до запобігання дискримінації, забезпечення рівних можливостей і ставлення до літніх працівників, зокрема у таких сферах як: доступ до послуг з професійної орієнтації та працевлаштування з урахуванням індивідуальних навичок, кваліфікації та досвіду; професійне навчання, підвищення кваліфікації, перекваліфікації; гарантії зайнятості, передбачені національним законодавством та практикою щодо припинення трудових відносин.

В Україні найбільш повно норми Рекомендації МОП № 162 відображені у вище згадуваному Законі України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні»¹⁰. Серед державних гарантій громадянам похилого віку надається право на працю відповідно до професійної підготовки, трудових навичок і з урахуванням стану здоров'я. Наголошується, що громадяни похилого віку мають право на працю нарівні з іншими громадянами, що додатково гарантується державними цільовими

⁹ Older Workers Recommendation (1980). Information System on International Labour Standards NORMLEX. Відтворено

з: http://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=1000:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R162

¹⁰ Закон України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» № 3721-XII (1993). <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3721-12>

програмами зайнятості населення. Забороняється відмова у прийнятті на роботу і звільнення працівника за ініціативою роботодавця з мотивів досягнення пенсійного віку.

Зазначені норми відображено також і у Законі України «Про зайнятість населення»¹¹ та у Кодексі законів про працю України¹².

Зокрема, норма щодо захисту від будь-яких проявів дискримінації у сфері зайнятості (у тому числі за ознаками статі й віку) знайшла своє чітке відображення у новій редакції Закону України «Про зайнятість населення». Важливим нововведенням цієї редакції Закону стала позиція щодо заборони зазначати в оголошеннях (рекламі) про вакансії обмеження щодо віку кандидатів. Посиленням антидискримінаційного напрямку у новій редакції цього Закону можна також вважати розширення меж передпенсійного віку при визначенні категорій громадян, які мають додаткові гарантії у сприянні працевлаштуванню (через встановлення відповідної квоти).

Щодо професійного навчання літніх працівників.

Норми Рекомендації МОП № 162 щодо професійного навчання літніх працівників частково відображені у Законі «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні». Так ст. 16 цього Закону передбачає, що підприємства у необхідних випадках забезпечують професійну переорієнтацію та перепідготовку працівників передпенсійного і похилого віку, включно із навчанням за їх бажанням новим професіям з урахуванням адаптаційних і вікових можливостей цих осіб. Тобто йдеться лише про перепідготовку; можливість підвищення кваліфікації взагалі не розглядається.

Щодо соціальних послуг

¹¹ Закон України «Про зайнятість населення» № 5067-VI (2012). <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/5067-17>

¹² Кодекс законів про працю України № 322-VIII (1971). <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/322-08>

У 2003 р. в Україні прийнято Закон «Про соціальні послуги», положення якого базується на міжнародному досвіді діяльності соціальних служб та передбачають необхідність проведення глибоких структурних перетворень системи соціальних послуг загалом¹³. У Законі підкреслюється необхідність забезпечення рівних можливостей в отриманні соціальних послуг для літніх людей, орієнтація обслуговування на індивідуальні потреби і пріоритет заходів з соціальної адаптації літніх людей.

Згідно із цим засадничим актом, літні громадяни мають право на сукупність соціальних послуг, перелік яких є доволі простим та розглядає систему їх надання за основними видами:

- соціально-побутові послуги (забезпечення продуктами харчування, транспортними послугами, здійснення соціально-побутового патронажу, соціально-побутової адаптації, виклик лікаря, придбання та доставка медикаментів тощо);

- психологічні послуги (надання консультацій з питань психічного здоров'я та поліпшення взаємин із оточуючим соціальним середовищем, застосування психодіагностики, спрямованої на вивчення соціально-психологічних характеристик особистості, з метою її психологічної корекції або психологічної реабілітації, надання методичних порад);

- соціально-педагогічні послуги (виявлення та сприяння розвитку різнобічних інтересів і потреб осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, організація індивідуального навчального, виховного та корекційного процесів, дозвілля, спортивно-оздоровчої, технічної та художньої діяльності тощо, а також залучення до роботи різноманітних закладів, громадських організацій, зацікавлених осіб);

- соціально-медичні послуги (консультації щодо запобігання виникненню та розвитку можливих органічних розладів особи, збереження,

¹³ Закон України «Про соціальні послуги» № 966-IV (2003). <http://www.rada.gov.ua/cgi%bin/laws/main.cgi>

підтримка та охорона її здоров'я, здійснення профілактичних, лікувально-оздоровчих заходів, працетерапія);

- соціально-економічні послуги (задоволення матеріальних інтересів і потреб осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, що реалізуються у формі надання натуральної чи грошової допомоги, одноразові компенсації);

- юридичні послуги (надання консультацій із питань чинного законодавства, здійснення захисту прав та інтересів осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, сприяння застосуванню державного примусу і реалізації юридичної відповідальності осіб, що вдаються до протиправних дій тощо);

- послуги із працевлаштування (пошук роботи, сприяння у працевлаштуванні та соціальний супровід працевлаштованої особи).

Однак, частина визначених у цьому Законі механізмів управління і фінансування не були реалізовані, що й потребувало прийняття у 2007 р. Концепції реформування системи соціальних послуг ¹⁴.

Так, у проєкті Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо соціального захисту осіб похилого віку», зокрема у ст. 1. *Основні засади державної політики щодо ветеранів праці та осіб похилого віку*, зроблено спробу щодо суттєвого посилення уваги з боку держави у питанні гарантування особам похилого віку належного рівня життя, задоволення різних життєвих потреб, надання різних видів соціальної допомоги шляхом інформування населення про послуги та програми з підтримки осіб похилого віку; створення умов для здорового старіння й активного довголіття; забезпечення реалізації права на працю відповідно до професійної підготовки, трудових навичок із урахуванням стану здоров'я; створення мережі установ і закладів, що надають соціальні послуги та/або

¹⁴ Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції реформування системи соціальних послуг» № 178-р (2007). <http://www.za%kon1.rada.gov.ua/cgi%bin/laws/ma%in.cgi>

залучення надавачів соціальних послуг недержавного сектору (шляхом соціального замовлення, державно-приватного партнерства, конкурсу соціальних проектів, соціальних програм тощо); формування позитивного ставлення суспільства до осіб похилого віку та забезпечення навчання впродовж життя осіб похилого віку¹⁵.

Щодо права літніх людей на навчання

Після прийняття Мадридського міжнародного плану дій щодо проблем старіння в Україні активізувалися кроки у розвитку освіти для літніх осіб. Зокрема було закладено основи для створення, урізноманітнення і поширення нетрадиційних видів, форм та методів освітньої діяльності населення похилого віку.

Зокрема з метою надання методичної допомоги органам праці та соціального захисту населення обласних, районних адміністрацій, виконавчих комітетів міських рад відповідно до Закону України «Про соціальні послуги», а також Плану дій з реалізації Концепції реформування системи соціальних послуг на період до 2012 року, постанови Кабінету Міністрів України від 29.12.2009 №1417 «Деякі питання діяльності територіальних центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг)» було затверджено Методичні рекомендації щодо організації соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» у територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг)¹⁶.

Цим Наказом було передбачено впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» у територіальних центрах соціального обслуговування; надання методичної допомоги у підготовці навчальних програм для надання соціально-педагогічної послуги «Університет третього

¹⁵ Проект Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо соціального захисту осіб похилого віку» № 4285 (2020). <https://www.kmu.gov.ua/bills/proekt-zakonu-pro-vnesennya-zmin-do-deyakikh-zakoniv-ukraini-shchodo-sotsialnogo-zakhistu-osib-pokhilogo-viku>

¹⁶ Наказ Міністерства соціальної політики України «Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку»» № 326 (2011). <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0326739>

віку», а також участь фахівців-викладачів у навчальному процесі Університету третього віку відповідно до навчальної програми та подання узагальненої інформації щодо організації відповідної соціально-педагогічної послуги.

Важливим кроком на підтримку громадян літнього віку України стало затвердження у 2018 р. Урядом країни Стратегії державної політики з питань здорового і активного довголіття населення на період до 2022 року¹⁷. Мета стратегії полягає у створенні сприятливих умов для здорового і активного довголіття, забезпечення адаптації громадських інститутів до подальшого демографічного старіння і розбудові суспільства рівних можливостей.

Стратегія передбачає співпрацю органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, громадянського суспільства, бізнесу на сукупності пріоритетів:

1. Поліпшення умов для самореалізації громадян похилого віку та їх участі у процесах розвитку суспільства.
2. Забезпечення здоров'я та благополуччя громадян похилого віку.
3. Створення середовища, сприятливого для активного життя таких громадян.
4. Створення системи захисту прав громадян похилого віку.

Створення системи захисту прав громадян похилого віку планується реалізувати шляхом впровадження сукупності заходів. Провідними серед яких є:

- Проведення аналізу специфіки демографічного старіння та його соціально-економічних наслідків, зокрема, впливу старіння населення на функціонування інститутів сім'ї та освіти, загострення проблем у взаємодії між різними поколіннями та реінтеграції громадян похилого віку у суспільство.

¹⁷ Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року» № 10-р (2018). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80#Text>

- Підвищення рівня доступності органів влади до інформації, необхідної для реалізації прав громадян похилого віку.
- Підвищення рівня правової освіти громадян похилого віку, стимулювання навичок відстоювання такими громадянами своїх прав та інтересів.
- Удосконалення механізму здійснення контролю за реалізацією державної політики у сфері соціального захисту громадян похилого віку.
- Запровадження механізму захисту майнових прав громадян похилого віку.
- Здійснення профілактичних заходів із запобігання втраті майна громадянами похилого віку; удосконалення механізму повернення державі (компенсації) спадкоємцями вартості догляду громадян похилого віку.
- Проведення профілактичних і правозахисних заходів та заходів щодо забезпечення захисту від дискримінації, протидії домашньому насильству та жорстокому ставленню до громадян похилого віку.
- Задоволення потреб громадян похилого віку з урахуванням статі з метою подолання гендерної нерівності.

Стратегія передбачає популяризацію в суспільстві ідеї взаємної відповідальності поколінь, формування позитивного ставлення до похилого та старечого віку, проведення інформаційно-просвітницької роботи, спрямованої на роз'яснення об'єктивного характеру старіння населення, пов'язаних із ним викликів і потенційних можливостей та необхідності пристосування до демографічних змін. Для досягнення цілей Стратегії передбачається розробка і затвердження плану заходів з реалізації Стратегії з відповідними фінансовим бюджетуванням.

Незважаючи на законодавче закріплення соціального захисту людей похилого віку, його ключові аспекти потребують модернізації згідно з міжнародними стандартами.

Рекомендації щодо державної політики в сфері соціального захисту осіб похилого віку.

Політику щодо соціального захисту і підтримки осіб похилого віку в Україні, яка здебільшого спрямована на забезпечення найбільш необхідних потреб, варто поступово переорієнтувати на розширення прав та можливостей літніх людей, як того вимагають принципи «активного старіння».

Пріоритетні практичні кроки з удосконалення та розвитку політики стосовно літніх осіб:

- сприяння зайнятості літніх працівників та подовження трудового періоду;
- створення умов для поліпшення здоров'я, активного довголіття;
- створення мережі освітніх закладів для людей третього віку;
- забезпечення соціальної інтеграції літніх осіб.

1.2. Третій вік: сутність поняття, вікові підгрупи

Вік людини є певним етапом її розвитку, якому притаманна сукупність психологічних і фізіологічних особливостей, що власне і визначають неповторність особистості на відповідному етапі її онтогенезу. У різних суспільствах існують різні уявлення щодо початку, тривалості і завершення певних етапів життєвого циклу.

Зазвичай суспільство використовує категорію «вік» для приписування людям певних ролей, стимулювання їх входження у певні соціальні структури або виходу з них. Вік також може бути підставою для розподілу ресурсів і способом категоризації індивідів¹⁸.

Вікова стратифікація літніх людей має різні підходи. Наприклад, коли говорять про старих людей, керуються віком виходу на пенсію, проте критерій

¹⁸ Morgan L., Kunkel S. (2011). *Aging, society and the life course*. Springer Publishing Company, LLC. <http://www.scribd.com/doc/18432094/Aging-Society-and-the-Life-Course>

виходу на пенсію не може бути універсальним, оскільки пенсійний вік у багатьох країнах відрізняється та має професійні і гендерні особливості.

Наразі накопичено значний обсяг наукових розвідок, присвячених проблемам людей старшого, літнього віку та різним соціальним феноменам, зумовленим процесом старіння суспільства. Проте дотепер не відбулося розмежування термінів «похилий вік», «літній вік», «третій вік», «старечий вік».

Укладання методичних рекомендації щодо створення мережі університетів третього віку в Україні вимагає чіткого визначення означених термінів, зокрема ступеня їх тотожності, взаємозамінності або взаємодоповнюваності.

Похилий вік.

Організацією Об'єднаних Націй було зроблено першу спробу щодо міжнародного визначення похилого віку. Зокрема 65 років і старше було *визнано похилим віком*.

Похилий вік (60 – 75 років) зафіксовано як третю з п'яти основних вікових категорій Всесвітньою організацією охорони здоров'я:

- I. 25-44 років – молодий дорослий вік;
- II. 44-60 років – середній вік;
- III. 60-75 років – похилий вік;
- IV. 75-90 років – старечий вік;
- V. Особи які досягли 90 років – довгожителі.

Отже, до категорії людей похилого віку належать особи старше 60 років. Цей вік трактується науковцями як окремий етап життя людини, як вік пізньої дорослості, старість. Водночас чітко окреслити межі між періодом середньої і початком пізньої дорослості достатньо складно.

У наукових дослідження зустрічаємо різні підходи до визначення сутності похилого віку.

Наприклад, Б. Ананьєв поділяє старість на похилий вік (61-74 роки у чоловіків і 56-74 у жінок), старечий вік (75-90 років) і довгожителство (старше 90 років).

Психолог Б. Ньюгартен виділяє два етапи старіння – молодший похилий вік (55–75 років) та старший похилий вік (старше 75 років)¹⁹. У подальшому дослідниця запропонувала критичний підхід до поділу віку за хронологічним критерієм у процесі оцінки досвіду, закликаючи розглядати вік зважаючи на культурні універсалії.

Д. Бернсайд розбиває пізню дорослість на чотири десятиліття: передстаречий період (від 60 до 69 років), старечий період (від 70 до 79 років), пізньостаречий період (від 80 до 89 років), дряхлість (від 90 до 99 років). Кожна з виділених груп відрізняється своїми проблемами, завданнями і можливостями.

Представимо ще три варіанти розподілу похилого віку на підгрупи:

- 1) Молоді старі (від 60 до 69), середні літні (від 70 до 79) та дуже старі (80+).²⁰
- 2) Молоді-старі (від 65 до 74), середньо-старі (75–84), найстарші-старі (85+).
- 3) Молоді старі (65 – 74), старі (74 – 84), старі старі (85+).

Водночас сам по собі хронологічний 65-річний вік (часто використовуваний як критерій старості) не впливає на фізичне функціонування і когнітивні здібності людини, однак має значущі наслідки для соціальної взаємодії та можливостей для людей у соціальному світі²¹.

¹⁹ Neugarten B. (1974). Age Groups in American Society and the Rise of the Young-Old. *The Annals of the American Academy of Political Social Science*. 415. 187-198.

²⁰ Форман Д.Е., Берман А.Д., Маккейб С.Н. (1992). РТСА у людей похилого віку: «молодий-старий» проти «старий-старий». *Журнал Американського товариства геріатрії*. 40 (1). 19–22.

²¹ Morgan L., Kunkel S. (2011). *Aging, society and the life course*. Springer Publishing Company, LLC. <http://www.scribd.com/doc/18432094/Aging-Society-and-the-Life-Course>

В Україні пропонується ввести поняття «особа похилого віку», згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я. Нині за українським законодавством громадянами похилого віку визнаються особи, які досягли пенсійного віку, встановленого ст. 26 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування», а також особи, яким до досягнення зазначеного пенсійного віку залишилося не більш як півтора року.

Кабінет Міністрів України підтримав проєкт закону «Про внесення змін до деяких законів України щодо соціального захисту осіб похилого віку». Так, йдеться про запровадження класифікації осіб «залежно від вікової періодизації». Зокрема, пропонується «особами похилого віку» вважати громадян, яким виповнилося 60 років. Залежно від віку, серед осіб похилого віку, пропонується виокремити такі категорії: особи старечого віку – від 75 до 90 років; довгожителі – особи, вік яких становить понад 90 років²².

Третій вік.

Метод, заснований на функціональному критерії, розділяє період після 65 років, на *третій* і *четвертий* вік.

Термін третій вік має французьке походження, вперше його використано в назві *Університет третього віку* (фр. Universitets du Troisieme Age) (Франція, початок 1970-х р.). Третій вік – це стадія життєвого циклу людини, коли вона залишає сферу праці або змінює характер своїх професійних занять через обставини, пов'язані з фізіологічними особливостями похилого віку.

Термін «третій» вік означає активний і незалежний спосіб життя в старості, а «четвертий» (заключний) вік – це період залежний від оточуючих. Британські вчені також розглядають підгрупу «четвертий вік». Описують четвертий вік як «арену неактивного, нездорового, непродуктивного старіння».

²² Кабмін визначив у скільки років в Україні настає «похилий вік» (2020, 3 листопада). Наш день. <https://nday.te.ua/kabmin-vyznachyv-u-skilky-rokiv-v-ukrajini-nastaje-pohyljy-vik/>

Концепція вікової періодизації (П. Ласлетт, 1989) життя людини розподілене на перший, другий, третій та четвертий вік²³. Самі хронологічні межі у Концепції чітко не визначено, натомість прописані хронологічні маркери для кожного віку, які розкривають основні ознаки кожного з них.

Особлива увага приділена саме третьому віку, який не слід визначати як хронологічний, адже він є найважливішим періодом суб'єктивного віку та відрізняється як на суспільному, так і особистісному рівні, цей вік є найважливішим періодом суб'єктивного віку (вік, у якому відчуває себе сама людина). У цей період люди можуть відчувати себе молодше/старше за свій хронологічний вік (вік, що визначається загальною кількістю прожитих років) і ця оцінка є вирішальним чинником у їх активному старінні та зберіганні громадянської активності.

Третій вік – це період виходу на пенсію. Людина зазвичай не працює, не бере участь у активному соціальному житті суспільства, але отримує свободу (часову та просторову) задовольняти свої особисті потреби та займатися улюбленими справами. П. Ласлетт називає цей період вершиною, розквітом життя – це досягнення реалізація пенсія самоактуалізація.

Чотирьохвікова структура життєвого шляху В. Садлера ґрунтується на ідеї ціложиттєвого особистісного розвитку й активного довголіття і за змістом третього і четвертого вікових періодів відрізняється від теорії П. Ланселетта. Зокрема, третій вік він означив як «час другого зростання», а четвертий – «успішне старіння»²⁴.

Основними індикаторами початку фази третього віку є дві життєві події: 1) початок окремого проживання і самостійного життя дітей, що позбавляє людину відповідних обов'язків; 2) офіційне завершення професійної кар'єри і вихід на пенсію. Обидва чинники пов'язані з вивільненням додаткового

²³ Laslett P. (1989). *A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age*. Weidenfeld and Nicolson, London.

²⁴ Sadler W. (2001). *The Third Age: 6 Principles for Growth and Renewal After Forty*. New York: Da Capo Press.

вільного часу, який можна присвятити самореалізації, «другому зростанню». У людини третього віку більше соціальної відповідальності, ніж у молоді. Третій вік – це час насолодження життям, можливості реалізації несповнених мрій.

Детальний аналіз поняття «особи третього віку» дає підстави трактувати його як початок «активного старіння», в сенсі збагачення досвідом, тобто як вік «активної зрілості», «золотий вік» дорослого життя. Загалом його можна охарактеризувати як проміжок часу між виходом на пенсію та початком вікового зниження розумової та фізичної діяльності. Залучення людей третього віку, які знаходяться у задовільному психофізичному стані та мають цінний професійний досвід, до активної соціальної інтеграції сприятиме можливості залишатися їм активними учасниками суспільного життя, а правова підтримка та надання робочих місць зможе принести користь державі на багатьох рівнях у подальшій перспективі.

Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує третій вік як період життя людини, коли виникає можливість залучення до навчання, подорожей, культурної, фізичної, інтелектуальної, технічної або мистецької діяльності. Освіта людей третього віку є успішним механізмом адаптації до нового етапу життя і передумовою для самореалізації особистості та можливого продовження трудової діяльності.

Водночас багато людей третього віку залишають активну працю із накопиченими за професійне життя знаннями та досвідом, які немає куди втілити у подальшому житті. Це призводить до певної зупинки та є перепорою у подальшій самореалізації, розкритті потенціалу, участі у житті суспільства, й може призвести до ізоляції.

Літній вік.

Науковці трактують літній вік як окремий життя людини, як вік пізньої дорослості, старість, поряд із старечим віком і віком довгожителів. Точки зору щодо хронологічних меж літнього віку різняться: дехто з них узагалі таких меж

не визначає (як і загалом у пізній дорослості), а характеризує відмінність між віковими етапами якісними відмінностями. Найчастіше *початком літнього віку* вітчизняні вчені вважають вік 60 років, а зарубіжні – 65 років; триває цей вік приблизно до 75 років. У сучасних умовах багато хто погоджується з тим, що настання літнього віку, як і віку пізньої дорослості загалом відбувається пізніше. Це період, коли змінюється рівень самооцінки, ціннісних критеріїв, увиразнюються й змінюються інтереси і потреби; період змін способу життя, коли відбувається: а) звуження кола спілкування, мінімізації (переважно вимушеної) потреб; б) збільшується обсяг вільного часу. Найчастіше його хронологічні межі визначають від 60 до 75 років.

Літній вік не слід плутати з *пенсійним*, межі якого встановлюються державою. При його визначенні за основу беруть хронологічний вік – кількість прожитих років. Після його настання людина може претендувати на виплати – пенсію за віком.

Таким чином наявність різних підходів до класифікації віку людини, а також велика кількість вікових типологій є наслідком багатовимірності та багатоаспектності самого феномена «вік». На сьогодні не створено інтегративного уявлення про це поняття. Вікові класифікації, розроблені фахівцями різних галузей знань, ґрунтуються на не завжди співставлюваних критеріях.

Отже визначення чітких хронологічних меж, які відділяють старість від похилого віку і похилий вік від зрілості, а також змістове розмежування літнього віку і третього віку, є неможливим через індивідуальні відмінності кожної людини, зокрема її фізичні, психічні, психологічні можливості й адаптивну здатність. Пізня дорослість, похилий вік, літній вік – є специфічним новим періодом життя людини, який науковці за окремими характеристиками протиставляють дитинству.

Слід брати до уваги, що в Україні офіційно визнаним є використання поняття «похилий вік», «особа похилого віку». Хоча люди цього віку вважають за краще, щоб їх називали «літніми». Останнім часом набуває поширення терміносполука «третій вік», «особи третього віку», відповідно й установи для навчання цієї категорії осіб називають Університет третього віку.

РОЗДІЛ II

НАВЧАННЯ ЛЮДЕЙ ТРЕТЬОГО ВІКУ: ОСВІТНЯ ПРАКТИКА, СУЧАСНИЙ ДОСВІД

2.1. Університет третього віку як освітній та соціокультурний простір для людей літнього віку

У сучасному глобалізованому суспільстві прослідковується світова тенденція, яка пов'язана зі старінням населення. Ця тенденція визначила проголошення у 1991 році Генеральною Асамблеєю ООН «Принципів Організації Об'єднаних Націй щодо літніх людей», одним із яких є принцип реалізації внутрішнього потенціалу, що забезпечує літнім людям доступ до можливостей суспільства в галузі освіти, культури, духовного життя та відпочинку з метою прояву особистісних здібностей, схильностей, інтересів кожного²⁵. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема підтримки активної життєвої позиції людей літнього віку або «третього віку», як їх прийнято називати в Європі, їхньої свідомої участі у соціокультурному житті, прагненні до самовдосконалення та самореалізації творчого потенціалу²⁶. Одним із напрямів реалізації поставлених завдань є освіта продовж життя.

²⁵Принципы Организации Объединённых Наций в отношении пожилых людей. Сделать полнокровной жизнь лиц преклонного возраста. Приняты резолюцией 46/91 Генеральной Ассамблеи от 16 декабря 1991 года. http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/oldprinc.shtml

²⁶ Сотська Г. І. (2021). Арт-технології у навчанні людей третього віку. *Вісник Кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*. 4. 7-14. [https://doi.org/10.35387/ucj.2\(4\).2021.7-14](https://doi.org/10.35387/ucj.2(4).2021.7-14)

Необхідність освіти людей літнього віку, на переконання Б. Грумбрідж (B. Groombridge)²⁷ зумовлена тим, що освіта:

- сприяє підтриманню їхньої незалежності та впевненості у собі і таким чином знижує зростаючі виклики, що покладаються на суспільні і приватні ресурси;
- основний фактор, що дає змогу людям третього віку легше справлятися з чисельними практичними і психологічними проблемами у складному, змінному і роздробленому світі;
- освіта для людей третього віку (як суб'єктів так і об'єктів освітньої діяльності) посилює їхній дійсний та потенційний внесок у розвиток суспільства;
- самооцінка і самовираження людей третього віку, їхня здатність ділитися досвідом з молодшими поколіннями сприяє налагодженню балансу і взаєморозуміння між ними, що є необхідним у сучасному світі конфліктів;
- вирішальний чинник для навчання і самовираження ²⁸.

Однією із найбільш поширених можливостей здобуття освіти людей літнього віку є навчання в умовах неформальної освіти, які забезпечують університети третього віку.

Терміносполука «Університет третього віку» у широкому розумінні – міжнародний рух, мета якого полягає у стимулюванні членів громади в третьому віці життя до активної життєдіяльності й самореалізації через створення й забезпечення функціонування просвітницько-дозвілєвих закладів різноманітних за типом й характером діяльності. У вузькому значенні – вид соціального навчання, який відноситься до неформальної освіти, він не ставить за головну мету отримання основної професії та подальше працевлаштування, а дає персональний розвиток, соціальну адаптацію та збереження активної

²⁷ Groombridge B. (1982). Learning, education and later life. *Adult Education*. 54. 314– 325.

²⁸ Duditska S, Hakman A, Vypasniak I. (2019). Analiz struktury vilnoho chasu zhinok pokhyloho viku. *Fizyczna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 7(26). 50–56.

життєвої позиції людей похилого віку ²⁹; соціокультурний центр, де люди здобувають нові знання з важливих суспільних проблем, або ж розширюють чи вдосконалюють набуті раніше компетенції [³⁰, с. 114]; заклад неформальної освіти для старших дорослих, що функціонує самостійно або на базі закладів формальної і неформальної освіти, закладів культури, громадських та інших організацій, уособлює одну з сучасних моделей інтеграції осіб літнього віку у сучасне суспільство шляхом активізації їх життєдіяльності, що покращує якість життя, сприяє впровадженню ідей активного й здорового довголіття [Лена].

Отже, Університет третього віку не є університетом у традиційному розумінні цього слова, оскільки навчання спрямовується на особистісний розвиток, розширення світогляду, соціальної адаптації та збереження активної життєвої позиції людей літнього віку.

Перший університет для людей третього віку був заснований у 1973 р. в Тулузі (Франція) професором П'єром Велла, головною метою якого було поліпшення якості життя старших людей, чисельність яких, згідно демографічної статистики, невпинно зростала, а їх соціально-економічне становище було в скрутному становищі. Основними завданнями нового навчального закладу було визначено: підвищення якості життя людей старшого віку шляхом залучення їх до освітніх програм; реалізація перманентних освітніх програм для осіб похилого віку; координування програм геронтологічних досліджень; реалізація постійних освітніх програм з геронтології³¹.

Створений П. Веллою заклад став стимулом для появи освітніх інституцій під іншими назвами, які мали споріднені цілі: міжвіковий університет (UIA), університет вільного часу (UTL), університет культури та дозвілля (UCL),

²⁹ Мухіна Ю. (2017). Університет третього віку в Дніпрі нарощує нове коло партнерів та слухачів. <http://nashemisto.dp.ua/2017/03/06/>

³⁰ Чаграк Н. (2017). Організація і моделі освіти людей похилого віку: європейський досвід. Рідна школа. 1–2 (січень–лютий). 69-75.

³¹ Formosa M. (2012). Education and Older Adults at University of the Third Age. *Educational Gerontology*. 38. 114–126.

університет третього часу (УТТ), народний університет (УР), відкритий університет (УО) тощо³². З метою об'єднання по всьому світу міжнародної мережі закладів освіти впродовж життя у 1974 році була заснована Міжнародна Асоціація Університетів Третього віку (International Association of Universities of the Third Age) (IAUTA), яка налічує більш ніж 130 країн-учасниць. Концептуальна ідея діяльності IAUTA ґрунтується на визнанні того, що «Найбільшим культурним досягненням народу є його щасливі люди похилого віку»³³.

Досвід міжнародної освітньої практики засвідчує утвердження п'яти моделей функціонування університетів третього віку:

- англосаксонська, британська модель, яка базується на автономних групах самодопомоги;
- західноєвропейська модель «Vellas» (французька модель), пов'язана з класичним університетом чи є його складовою частиною;
- північноамериканська модель, яка наслідує Vellas-модель, проте з вагомою участю студентів/студенток у плануванні курсів;
- південноамериканська модель, заснована за принципом західноєвропейської моделі, визначальною рисою якої є охопленість навчанням усього населення літнього віку;
- китайська модель, сфокусована на житті спільноти та збереженні традиційної культури³⁴.

Незважаючи на різні моделі університетів третього віку, вони дотримуються однієї і тієї ж місії, а саме – заохочення літніх людей залишатися активними на пенсії та продовжувати навчання протягом усього життя.

³² Попик Ю. (2016). Освіта людей третього віку. У В.П. Кравець (Ред.). *Рівність, лідерство, спілкування в європейських прагненнях української молоді: гендерний дискурс* (с. 91–95). Тернопіль: ТНПУ.

³³ International Association of Universities of the Third Age – IAUTA. <https://www.aiu3a.org/v2/index-en.html>

³⁴ *Objects and principles* (2014). UK: The Third Age Trust

В Україні «Університет третього віку» – соціально-педагогічна послуга, що має на меті впровадження та практичну реалізацію принципу навчання впродовж всього життя. Навчання людей літнього віку в Україні є інноваційним проектом, який здійснюється за підтримки Міністерства праці та соціальної політики України спільно з фондом народонаселення представництва ООН (ФН ООН) в Україні та має на меті впровадження принципу навчання впродовж всього життя³⁵.

В Україні найпоширенішими є типи університетів третього віку, зокрема на основі французької моделі, які значною мірою реалізуються через академічну структуру конкретного університету та організацій, діяльність яких спрямована на активізацію людей старшого віку в широкому розумінні цього слова.

Функціонування «Університетів третього віку» забезпечується на державному (заклади вищої освіти, обласні, муніципальні, районі управління і територіальні центри) і недержавному (громадські організації, благодійні фонди, заклади освіти недержавної форми власності, фізичні особи) рівнях.

Викладачами можуть бути наукові, науково-педагогічні працівники, психологи, спеціалісти закладів соціального забезпечення, фахівців територіальних центрів, працівники музеїв, пенсіонери-слухачі, що мають відповідну фахову освіту, представники державних і громадських організацій.

Характерною особливістю навчання в Університеті третього віку є те, що не вимагається попередніх класифікацій та досвіду навчання; не встановлюються екзаменаційні бар'єри; враховується життєвий і професійний досвід людей літнього віку; забезпечується гарантованість у задоволенні потреб людини у підвищенні соціального й життєвого рівня шляхом отримання певних освітніх послуг.

³⁵ Наказ Міністерства соціальної політики України «Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку»» № 326 (2011). <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0326739>

Метою діяльності університетів третього віку є реалізація принципу навчання людей літнього віку впродовж життя; подолання стереотипного сприйняття людей літнього віку як пасивного сегменту ринкової економіки та лише споживача матеріальних ресурсів держави; сприяння розвитку соціальної активності, формуванню нової моделі поведінки шляхом залучення літніх людей в освітній процес; сприяння їхньому саморозвитку та самореалізації; підтримка фізичних, психологічних та соціальних здібностей.

Основні завдання діяльності Університету третього віку спрямовуються на: протидію процесу старіння та сприяння у подоланні його негативних ознак; сприяння розумової, психічної і фізичної здатності та соціальної активності; залучення літніх осіб до участі у суспільному житті; задоволення інтелектуально-освітніх потреб літніх людей; сприяння у подоланні песимістичних настроїв, підвищення інтересу до життя; організацію вільного часу та пропагування активного способу життя і відпочинку; розширення світогляду людей старшого віку задля урізноманітнення життя збереження активної життєвої позиції³⁶.

Реалізація поставлених завдань здійснюється через традиційні й інноваційні форми та методи роботи: лекційні заняття (лекція-бесіда, проблемна лекція, лекція-дискусія, відео лекція тощо), семінари, практичні заняття, круглі столи, тренінги, майстер-клас, фізичні вправи, гурткові заняття, естетико-художні практики, арт-терапевтичні практики, зустрічі, екскурсії, концерти, святкові акції, дебати /дискусії, мозковий штурм, демонстрацію/ показ, рольові ігри, проекти тощо.

Під час навчання літніх людей в Університеті третього віку реалізується низка функцій, зокрема:

³⁶ Лук'янова Л. (2021). *Концепція діяльності університетів третього віку в Україні*. Київ: Вид-во ТОВ «Юрка Любченка»

освітня – набуття людьми літнього віку знань, умінь та практичних навичок для задоволення емоційних, пізнавальних, соціальних потреб; збереження та підвищення загального інтелектуального рівня;

соціальна – інтеграція в сучасне суспільство, збереження активного способу життя, самореалізація й розкриття особистісного потенціалу, підвищення рівня соціальної адаптації;

культурно-мистецька – актуалізація знань людей літнього віку про їх культурні та творчі можливості (розширення мистецько-культурного світогляду), розкриття їх особистісного потенціалу засобами творчої культурно-мистецької діяльності;

компенсуюча функція – підтримка фізичних, психологічних, соціальних здібностей людей третього віку;

рекреаційна – організація змістовного дозвілля людей літнього віку задля відчуття стабільності, збереження соціальних контактів, задоволення потреби в суспільному визнанні, нормалізація психофізичного стану, оптимізації самопочуття;

комунікативна функція – розширення можливостей для вільного різноманітного спілкування, подолання самотності шляхом формування відчуття причетності до групи.

Досвід освітньої практики діяльності університетів третього віку в Україні доводить, що до найбільш затребуваних напрямів навчання відносяться: інформаційно-комунікаційний, оздоровчий, психологічний та мистецький.

Інформаційно-комунікаційний напрям спрямовується на забезпечення соціалізації та адаптації людей літнього віку в умовах стрімкої інформатизації всієї сфери життя людини, підвищення інформованості та правової грамотності цієї категорії населення в епоху інформаційних технологій.

Оволодіння літніми людьми знаннями та навичками роботи на комп'ютері (відомості про комп'ютер, робота з файлами і папками операційній

системі Windows, операції з текстовими файлами, структура вікон ОС Windows, Internet і Web, електронні послуги та ресурси, пошук сайту в Інтернеті тощо) сприяють формуванню комп'ютерній грамотності.

Комп'ютерна грамотність та навички користування інформаційно-комунікативними технологіями дозволяє людям літнього віку розширити можливості для реалізації власних потреб, інтересів, долучатися до життя соціуму, зокрема: дистанційно здобувати знання, брати участь у майстер-класах, користуватися віртуальними класами, бібліотеками, навчально-інформаційними аудіо- та відеоматеріалами; здійснювати онлайн платежі за користування комунальними послугами, пошуку товарів та послуг через мережу інтернет, онлайн-запис на прийом до терапевта, профільних спеціалістів на сайті поліклініки тощо; участь у роботі органів місцевого самоврядування та органів державної влади.

Слід зауважити, що набутий досвід роботи з комп'ютером та сучасними гаджетами сприяє подоланню розриву між поколіннями, адаптуватися до нових умов життя; збагатися новими знаннями й навичками; відкрити широкі можливості для спілкування, створити нові форми соціальної взаємодії для літніх людей.

Оздоровчий напрям є основою усвідомлення людьми літнього віку значення здоров'я власного здоров'я, як одного з найбільших життєвих цінностей, запорукою їхнього благополуччя, щастя і довголіття; забезпечує розвиток здоров'язбережувальної компетентності людей літнього віку шляхом набуття знань про збереження й підвищення рівня здоров'я, зміцнення та дбайливого ставлення до власного здоров'я та практичного застосовування набутих знань в практичній діяльності з метою профілактики захворювань, формування свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Одним з ключових аспектів здорового способу життя людей третього віку є збереження їхньої рухової активності, оскільки малорухомий спосіб життя

зумовлює передчасне старіння, пришвидшує «зношування» організму, порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, що з часом зумовлює розлад регуляції діяльності всіх систем організму, розвиток дегенеративних захворювань³⁷.

Залучення літніх людей до різних фізичних та духовних практик, зокрема з йоги, китайської гімнастики Цигін, фітнесу, скандинавської ходи тощо сприяють розвитку їхньої оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Для людей третього віку оздоровчо-рекреаційної рухова активність є: ефективним засобом немедикаментозного відновлення організму; уповільнює процеси старіння; підвищує рухову активність і фізичну працездатність; поліпшує адаптаційні можливості всього організму і психоемоційної сфери; сприяє збереженню і посиленню соціальної активності; дозволяє наповнити дозвілля, зберегти зв'язок та розширити міжособистісне спілкування, вирішити проблему вільного часу.

Психологічно орієнтований напрям сприяє набуттю людьми третього віку знань щодо психологічного аспекту старіння, зокрема чинників старіння, індивідуальних особливостей старіння, психологічних механізмів старіння та способів їх врегулювання. Це слугує підґрунтям для адаптації до старіння, розуміння цього періоду через розвиток потенціалів, надбань і втрат у процесі старіння, подолання почуття самотності, депресії і страху за своє життя, переконанні в цінності прожитого життя, подальшого особистісного життєпроекування.

Заняття з психології спрямовується на надання психологічного захисту людям літнього віку, що реалізується у формі специфічних прийомів, котрі допомагають на певний час полегшити їхній емоційний стан, зняти напруження, викликане конфліктом, змінити сенс подій і переживань, інформацію, що

³⁷ Земцова В. (2006). Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 4. 12-15.

розцінюється як несприятлива й руйнівна, уникнути руйнування цілісності образу «Я», щоб не завдати травми базовим уявленням про себе, інших та навколишній світ.³⁸

Мистецький напрям передбачає залучення літніх людей до різноманітних за змістом практик взаємодії з продуктами творчості (музикою, поезією, видами візуального мистецтва, танцями, театром тощо) або самостійного творчого процесу. Заняття різними видами мистецтва сприяють оволодінню літніми людьми знаннями у сфері національного і світового мистецтва; здобуттю слухачами практичних навичок; безпосередньо відображає й задовольняє їхні пізнавальні інтереси, культурні потреби й особистісні запити, мобілізуючи їхню природну здатність до самоактуалізації, самовдосконалення, духовного внутрішнього зростання.

Основою мистецької діяльності людей літнього віку є – творчість – продуктивна людська діяльність, яка здатна породжувати якісно нові матеріальні та духовні цінності суспільного значення; сприяє розкриттю творчого потенціалу особистості³⁹. Творчість, як процес не тільки відображення у свідомості літніх людей оточуючої дійсності, а її моделюванням, виявом ставлення до неї через втілення індивідуального і соціального досвіду.

Визначальною рисою мистецької діяльності літніх людей є те, що для них «продукт» їхньої творчості не пов'язаний з цілями отримання певних матеріальних винагород або соціальних зисків, вони почувають себе творцями, відбувається процес «звільнення» і з'являється відчуття свободи від повсякденного буття через можливість перенестися в інший світ – у світ ілюзій, фантазії, вимислу, у світ, звільнений від напруги й втоми. При цьому викликає

³⁸ Горецька О. В., Колпакчи О. С. (2021). Особливості психологічного захисту людей похилого віку, які мають внутрішні конфлікти. *Габітус*. 27. 64-71. <http://habitus.od.ua/journals/2021/27-2021/12.pdf>

³⁹ Сотська Г., Шмельова Т. (2016). *Словник мистецьких термінів*. Херсон: Видавництво «Стар».

подив та насолоду те, що це зробила людини, зреалізувавши власну концепцію «Зроби те, що бажав, але не встиг»⁴⁰.

На геронтологічному етапі життя людини мистецтво слугує як терапія і як мистецтво в терапії, що пропонує шляхи для самовираження. Під час використання мистецтва як терапії акцентується увага на цінності самого творчого процесу, що допомагає людям проявити уяву та задіяти свої творчі здібності. Неврологічні дослідження доводять, що мистецтво може покращити когнітивні функції, створюючи як нові нервові шляхи, так і більш тонкі та сильні дендрити. Мистецтво збільшує когнітивний резерв, допомагаючи мозку активно компенсувати патологію, використовуючи більш ефективні мережі мозку або альтернативні стратегії мозку. Навіть перегляд творів мистецтва змушує мозок продовжувати змінювати форму, адаптуватися та реструктуруватися, тим самим розширюючи можливості мозкової діяльності.

Мистецтво в терапії (арт-терапія – *ars* – мистецтво, грец. *therapeia* – лікування) виявляється у здатності мистецтва лікувати душу через її чуттєву сферу, апелює до внутрішніх ресурсів літніх людей, забезпечує розкриття особистістю свого внутрішнього світу, самовираження себе через творчість, де втілюються підсвідомі процеси, страхи, конфлікти, спогади, мрії, фантазії з метою збереження та відновленню психічної рівноваги, подоланню стресу. Це є підґрунтям для зміни якості життя людей третього віку та забезпечення їхнього красивого старіння через мистецтво.

Отже, Університет третього віку є освітнім та соціокультурним простором, в якому відбувається перетворення пост-пенсійної фази життя людини у важливий змістовний період; реалізується їхня природня здатність до самоактуалізації, самореалізації, самовдосконалення, до духовного

⁴⁰ Сотська Г.І. (2021). Арт-технології у навчанні людей третього віку. *Вісник Кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*. 3. 7-14.

внутрішнього зростання; створюються умови для збереження їхньої активної життєвої позиції.

2.2. Психологічні особливості навчання осіб третього віку

Психологічні особливості навчання осіб третього віку визначаються змінами в особистості, що настають у цьому віці, коли людина переходить з пізньої зрілості у похилий вік, тобто коли їй виповнюється 55-60 років і вона переходить у пенсійний стан. При цьому принципово змінюється якість її життя. Основним показником якості життя сучасної людини є так званий індекс людського розвитку, прийнятий ООН. Це комплексний інтегральний показник, який складається з таких критеріїв, як здоров'я, очікувана тривалість життя, грамотність, освіта та рівень добробуту людини. Серед цих критеріїв тривалість життя має ключове значення, оскільки саме в ній інтегруються впливи з боку інших критеріїв.

Тривалість життя спеціально вивчається геронтологією (наука про старіння живих організмів, в тому числі і людини), в якій концентруються зусилля біологів, медиків, соціологів тощо щодо продовження тривалості життя людини. Геронтопсихологія вивчає роль психологічних факторів духовного і фізичного здоров'я на різних вікових етапах життєвого шляху людини, особистісні чинники продовження його тривалості.

Головною психологічною умовою духовного та фізичного здоров'я людини похилого віку, її довголіття є повноцінно розвинута особистість із системою властивостей, які утворюють її валеологічні і геронтопсихологічні ресурси. Останні забезпечують здоровий спосіб її життя, його високу якість і тривалість. Разом з тим, в умовах старіння людини та системної кризи суспільства і його інститутів – політики, економіки, науки, освіти, самої особистості – відбувається значне зниження рівня особистісності в людині, її

духовності, гуманності, освіченості тощо. Більше того, виникає певна системна хвороба, яку доцільно назвати особистісною недостатністю, яка з віком зростає і не може протистояти об'єктивним викликам життя.

Вона виявляється у недостатності розвитку і функціонування основних базових властивостей особистості (духовності, психосоціальності, спілкування, спрямованості, характеру, самосвідомості, досвіду, інтелекту, психофізіології, психосоматики, психогенетики) як регулятора поведінки, у дефіцитарності та неефективності її діяльності, у низькому рівні розвитку особистості, що веде у свою чергу до подальшого занепаду життєдіяльності особистості та функціонування суспільства і самої людини. Проте це коло патогенних тенденцій може бути розірване у людини шляхом актуалізації і розвитку саногенних і геронтопсихологічних особистісних ресурсів.

Патогенні тенденції та саногенні ресурси особистості доцільно розглядати в контексті тривимірної, поетапно конкретизованої психологічної структури особистості. Позитивний варіант розвитку вказаних в ній компонентів, властивостей, здібностей утворює ідеальний психологічний портрет здорової людини як довгожителя. Розглянемо поступово, за трьома вимірами, патогенні тенденції та саногенні ресурси особистості у геронтопсихологічному плані.

І. У діяльнісному вимірі психологічної структури особистості головним чинником патогенності чи саногенності, здоров'я та довголіття людини виступають позитивність чи негативність, моральність чи аморальність, духовність чи бездуховність спрямованості її діяльності, завершеність чи частковість реалізації особистістю усіх її компонентів – потребнісно-мотиваційного (мотив), інформаційно-пізнавального (предмет), цілеформуального (мета), операційно-результативного (метод вироблення результату та продукту), емоційно-задовольняючого (емотив споживання продукту). Так, при реалізації лише першого і другого компонентів особистість

виступає перед іншими людьми як декларативна, абстрактна, неуспішна, обмежена, неперфектна. При реалізації ж разом з ними наступних трьох компонентів діяльність постає як повноцінна, завершена, результативна, продуктивна, корисна для її суб'єкта.

Щоб бути здоровою людиною і довгожителем, слід формувати сенс і мотивацію життя, чітко визначати його предметну основу, ставити реальну мету і плани, оволодівати і застосовувати результативні методи її досягнення, орієнтуватися у ринкових умовах виробництва і споживання необхідних для життя продуктів. Тобто слід не тільки мотивувати і «пізнавати себе», але і творчо, продуктивно самоактуалізовувати свій особистісний потенціал у досягненні результату. Ось чому самоактуалізація вважається психотерапевтичним, оздоровчим, геронтопсихологічним чинником.

В останні роки успішна оптимальна трудова, творча, інноваційна діяльність все більше визнається як сама по собі цілющий, саногенний фактор у порівнянні з бездіяльністю, лінощами, розвагами, які, навпаки, призводять до деградації особистості. Відоме позитивне, оздоровче значення трудотерапії, терапії творчим самовиженням, арттерапії, моральної, духовної, християнської психотерапії духовно та фізично хворих людей.

Особливо важливим для здоров'я та довголіття особистості є формування медико-психологічної, геронто-психологічної діяльності з притаманними їй мотивами, предметом, метою, методами та мотивом. І це стосується кожної дорослої людини. Постає практична проблема оволодіння кожної дорослої людини саме геронто-психологічною діяльністю, спрямованою на гармонійне, повноцінне, духовно насичене довголіття.

II. Розвивальній, генетичний вимір несе в собі важливий природний саногенний та геронтопсихологічний потенціал особистості. При цьому слід враховувати два моменти.

По-перше, потенційно патогенними можуть вважатися усі низькі рівні розвитку властивостей особистості, які визначаються, приміром, в ході тестування особистості або у психолого-педагогічних дослідженнях. Проте, реально не усі з них призводять до особистісної недостатності, до патогенних наслідків, оскільки тільки певні властивості особистості забезпечують вдале виконання певних видів поведінки чи діяльності. Патогенна загроза виникає лише у випадках невдач і помилок через відсутність чи неадекватний розвиток властивостей.

По-друге, сам процес особистісного розвитку містить у собі помітний креативний, саногенний і геронтопсихологічний потенціал. Так, відомо, що молодий вік постає як такий, що зменшує загрозу з боку деяких хвороб, тобто сам процес розвитку юні виступає в якості певного методу терапії. Ситуація змінюється з віком, приблизно з 30 років, коли саногенний чинник процесу розвитку психіки та організму стабілізується і починає зменшуватися – тоді одна й та ж хронічна хвороба може ставати все більше небезпечною для зрілої і особливо похилої людини, ніж у молоді роки. В цій ситуації тренінги особистісного росту виступають саме як саногенний і геронтопсихологічний ресурс.

I, по-третє, розвивальний вимір недаремно називається генетичним, оскільки на цьому рівні актуалізується біологічний геноменальний та духовний феноменальний потенціал організму й особистості. В геномі та феномі, генотипі та фенотипі розвиток запрограмований як фундаментальний ресурс, як фактор життя людини! Тому цей фактор розвитку і виступає в нашій психологічній структурі особистості як важливий, вирішальний вимір особистості.

III. За соціально-психолого-індивідуальним виміром вказані тенденції та ресурси виявляються у таких підструктурах, як: духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика.

Розглянемо оздоровчі та геронтопсихологічні ресурси за означеними підструктурами.

А. Духовність. Кожна людина робить на своєму життєвому шляху неперервний вибір між численними духовними цінностями та керується ними – естетичними, релігійними, науковими, які можуть бути позитивними, такими як – Світогляд, Життя, Людина; Віра, Надія, Любов; Добро, Краса, Істина, – та негативними – пітьма, смерть, нелюдство; зневір'я, відчай, ненависть; зло, потворність, брехня. Вказані духовні цінності стають в процесі їх накопичення та усвідомлення особистістю, основою їх смислів, установок, ідеалів, мотиваційних комплексів, які визначають духовний контекст, фон, з якого випливають і на якому розгортаються психологічна діяльність і конкретні види предметної, професійної діяльності та громадянської поведінки.

Позитивні та негативні духовні цінності можуть по-різному зіставлятися між собою, приміром, домінувати, урівнюватися або підпорядковуватися одне одному, що методологічно визначає напрямки та наслідки її життєдіяльності та громадянської поведінки. З точки зору гуманістичної психології особистість звичайно робить вибір на користь таких позитивних духовних, тобто естетичних, релігійних і наукових цінностей, як: СВІТОГЛЯД–ЖИТТЯ–ЛЮДИНА–ВІРА–НАДІЯ–ЛЮБОВ–ДОБРО–КРАСА–ІСТИНА та протидіє наявними в неї засобами негативним цінностям, таким як: темрява–смерть–нелюдь–зневір'я–відчай–ненависть–зло–потворність–брехня.

Реально між цими двома рядами позитивних і негативних духовних цінностей можуть встановлюватися, як свідчить практика життя, три основні види взаємостосунків.

Домінування позитивних духовних цінностей над негативними, переважання позитивної духовної альтернативи характеризує гуманізм особистості, людського співтовариства, що має бути характерним саме для гуманістично спрямованої особистості і психологічної діяльності як її основи! В

такому випадку складаються найкращі умови для повноцінного життя людини, її здоров'я та довголіття!

Коли між цими двома протилежними рядами духовних цінностей особистість встановлює паритет, то можна говорити зокрема про її цинізм, цинізм суспільства та людської цивілізації. І прояви цинізму, так само як і варварству, численні та здаються нездоланими.

Якщо ж негативні цінності домінують над позитивними, а прикладів цього чимало, то ситуація у духовному світі особистості та суспільства може бути охарактеризована як варварство. Війни, неперервні локальні конфлікти, криваві революції та терористичні атаки у попередніх та нинішньому століттях, загроза термоядерного знищення, гострі міжособистісні суперечки у суспільстві, кризові ситуації окремої особистості, суїциди та правопорушення – лише найбільш помітні для свідомості людини прояви такого варварства. Звичайно, що варварство знижує якість життя, здоров'я та довголіття, а нерідко і дочасно припиняє його.

Отже, духовний світ – це не просто пасивна маса індиферентних духовних цінностей людства, а активно діючі різноспрямовані чинники його активності, глобальна і локальна система духовних і матеріальних факторів, детермінант, що має свою структуру і активно впливає на людину через такі соціально організовані інститути, як мистецтво, релігія, культура, освіта, наука тощо. Людина має усвідомлено обирати доцільні у геронтопсихологічному плані духовні орієнтири свого життя.

Б. Психосоціальність. Патогенні тенденції визначаються за цією підструктурою особистості викривленням соціального вікового маршруту та графіку руху людини по соціальному полю життєвого шляху. Це поле зараз начебто заміновано різними патогенними зонами (субкультурними, девіантними, корупційними, злочинними, терористичними, військовими тощо) і може підірвати не тільки здоров'я, але і життя людини.

Суспільство, ЗМІ, Інтернет постають як все більш агресивні й патогенні чинники небезпечного, хворобливого способу життя. Так, у ЗМІ значна кількість інформації є брехливою, фейковою, злочинною. Користувачів Інтернету, приміром, буквально обстрілюють вірусами. Уявіть собі, що станеться зі здоров'ям людини, коли майже розроблений нею інформаційний продукт щезає з екрану монітора під впливом руйнівного комп'ютерного вірусу. І випадки інфарктів, інсультів, навіть смерті за екраном комп'ютера вже непоодинокі.

Водночас актуалізуються і саногенні ресурси, які пов'язані із безпечним віковим маршрутом руху особистості по соціальному полю життя та адекватним графіком такого руху, зокрема – без запізнень та випереджень його, без стояння на одному місці чи перестрибування через необхідні етапи.

Чутливим патогенним чинником є соціальна несправедливість, тоді як справедливість виступає важливим саногенним фактором. Це показано у концепції справедливості американських спеціалістів Хьюсмана Р. і Хэтфілда Д. Вони довели, що несправедливість, яка виявляється у гострому дисбалансі внесків та віддачі у стосунках між людьми (або між прошарками у суспільстві), призводить до виникнення гострого почуття провини й образи, які детермінують появу інших патогенних емоцій, хвороб і конфліктів різного масштабу та інтенсивності.

Що ж до почуття соціальної справедливості, то зазначені вище американські автори пропонують розглядати у психотерапевтичному плані такі її аспекти, як адекватність сприймання ситуації обміну внесків і віддач, соціальні очікування, зворотні зв'язки, сам принцип справедливості, який багато в чому є вирішальним по відношенню до міжособистісних і міжгрупових конфліктів.

Слід вказати, що геронтопсихологічний аспект розвитку особистості в цілому є не менш важливим, аніж психолого-педагогічний – вони мають розглядатися людьми як паралельні процеси онтогенезу особистості. Адже, за

деякими філософськими поглядами, саме життя людини з моменту її народження супроводжується процесами асиміляції та дисиміляції, еволюції та інволюції, інтеграції та розпаду, дозрівання та старіння, власне доланням смерті життям.

Розв'язання геронто-соціально-психологічних проблем покращує якість життя людини, її здоров'я, збільшуючи її тривалість, зберігаючи при цьому працездатність і громадянську активність довгожителів.

Гострі патогенні прояви на рівні психосоціальності можуть бути певним чином зняті засобами соціально-психологічного тренінгу або засобами соціальної психотерапії. Запропонована останнім психотерапія є немедичною, тому він проводить перший сеанс разом із психіатром, щоб розмежувати і водночас об'єднати різні компетентності для покращення здоров'я клієнтів. У валеологічному та геронтопсихологічному плані перспективні такі тренінги, як тренінг накопичення згоди («Так» або «Ні»); тренінг справедливості; тренінг знаходження спільного у людей; тренінг особистості громадянина та громадянського суспільства як інституту прямої демократії⁴¹; тренінг імплементації статей Конституції у життя суспільства тощо.

В. Спілкування може бути патогенним і саногенним за своїм змістом і формою. Патогенним є надто абстрактний, відчужуючий, песимістичний, гостро критичний, брутальний тезаурус міжособистісного спілкування, і, навпаки, саногенним – життєстверджуючий, гуманістичний, зближуючий, оптимістичний робочий словник. Спілкування може стати для особистості патогенним також через різні причини – за його якісною та кількісною недостатністю або, навпаки, надмірністю, за своїм викривленим, аморальним змістом, коли словом дійсно можна вбити людину, за неадекватною формою, невмінням спілкуватися тощо. І навпаки, спілкування постає саногенним, життєвірним у своїх настроях, тобто

⁴¹ Рибалка В. В. (2019). *Самонавчання демократії юної та дорослої особистості*. К.: Талком.

цілющих словесних формулах самонавіювання, звернених до глибин душі особистості, до спадковості людини.

Саногенною слід визнати модель спілкування, запропоновану Г. О. Баллом на основі діалогічних універсалій, тобто принципів побудови діалогу, перемовин, які ведуть до зняття конфліктів, порозуміння, взаємодії тощо⁴². Назвемо ці діалогічні універсалії або принципи діалогу:

- принцип поваги до партнера по діалогу;
- прийняття партнера по діалогу таким, яким він є і, водночас, орієнтація на його вищі досягнення та перспективи розвитку;
- поєднання поваги до партнера з повагою до себе;
- принцип згоди (конкордантності);
- толерантність («презумпція прийнятності»);
- принцип діалогічної взаємодії з розширенням і збагаченням культурного поля діалогу.

Відповідно спілкування має характеризуватися гуманістичною спрямованістю та орієнтацією на встановлення ідеального контакту між людьми.

Г. Спрямованість містить у собі як чинники патогенності і коротколіття, так і саногенності та довголіття – у випадках, скажімо, неспівпадіння або збігу, конфліктності або гармонійності інтересів, мотивів, смислів різних людей. Мотивація є патогенною і навіть летальною при її спрямованості на негативні духовні цінності – темряву, смерть, нелюдство, зневір'я, розпач, ненависть, зло, потворність, брехню. Вона стає саногенною, життєтворчою, якщо спрямованість вчинків людини, її спілкування, діяльності базується на позитивних духовних цінностях, таких як Світогляд, Життя, Людина, Віра, Надія, Любов, Добро, Краса, Істина. Саме такі та похідні від них духовні цінності утверджував у своїх працях

⁴² Рыбалка В.В. (2015). Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И.Франко.

академік І. А. Зязюн, зокрема у своїй книзі «Педагогіка добра»⁴³. Відмітимо, що за статистикою, добрі люди живуть триваліше.

У геронтопсихологічному плані тривалість життя людини залежить від того, чи усвідомлює вона сенс тривалого життя, чи є в неї зразок довгожителів та відповідна мотивація й наміри на далеку життєву перспективу, ідеї щодо максимізації віку життя, навіть ідеї духовного безсмертя тощо.

Корисним у зазначеному аспекті може стати засвоєння високих смислів, мудрих настановлень щодо життя, здоров'я, довголіття – таких видатних мислителів, як Конфуцій, Монтень, Гегель, Ницше, Т.Шевченко, Л.Українка, С.Лем тощо. Прикладом смислового стимулу довгої тривалості життя, який може ефективно використовуватися кожним, виступають словесні формули настроїв, самонавіювання щодо здорового способу життя та збільшення його тривалості за методом СОЕВУС (словесно-образного емоційно-вольового управління станами).

Д. Підструктура характеру особистості у випадках дисгармонійності та занепаду рис пов'язана із патогенним відношенням до оточуючого світу та себе, до справи та речей, до суспільства та праці, а у випадках гармонійності і розвиненості – з позитивною, саногенною дією на людину. У випадку наявності акцентуованих рис характеру особистість наближується до межі між психічним здоров'ям і хворобою і потребує психоконсультаційного й психотерапевтичного втручання. Мова йде про такі типи акцентуації характеру, як: гіпертимний, циклоїдний, лабільний, астено-невротичний, сенситивний, тривожно-педантичний, інтравертований, збуджувальний, демонстративний, нестійкий, за якими стоїть загроза появи патопсихологічних відхилень та психосоматичних хвороб⁴⁴. Усуненню або зменшенню негативних проявів рис акцентуації

⁴³ Зязюн І.А. (2000). *Педагогіка добра: ідеали і реалії*. К.: МАУП.

⁴⁴ Рибалка В.В. (Уклад.) (2003). *Готовність учня до профільного навчання*. К.: Мікрос СВС.

сприяють як духовно орієнтовані тренінги, так і психокорекційні системи виховання і перевиховання, превентивного виховання і самовиховання.

Характер може бути як недостатньо розвинутим, слабким, пасивним, так і розвинутим, сильним, вольовим, дієвим. Навіть якщо суб'єктові притаманні егоїстичні риси характеру, то можна намітити розвиток у нього альтруїстичних рис, за Г. Сельє – альтруїстичного егоїзму, що переходять у риси егоїстичного альтруїзму. Для виховання характеру доцільно використовувати спеціальну програму самовиховання, яка передбачає самомотивацію, самозобов'язання, самопрограмування, самопереконавання, самонаказ, самопримус, цілеспрямоване самозмінювання, самонавіювання, самоконтроль, саморегуляцію, самостимуляцію, самонагородження тощо.

Головне при цьому – намітити й сформувані в собі позитивні риси характеру – доброту, оптимізм, радісне сприйняття дійсності, здоровий дух, життєву мудрість, здатність до гумору, навіть дитяче сприймання дійсності тощо. Це підтверджується статистикою – добродійні, одухотворені люди, оптимісти значно здоровіші і живуть довше за злочинних, бездуховних, песимістів.

В процесі реалізації індивідуальних планів і програм здоров'я та довголіття слід проявляти силу характеру, волю, наполегливість, продуктивність.

Ж. Інтелект перевищує в цілому за своїм геронтопсихологічним впливом на людину інші підструктури особистості. Так, Г. Фріденталь ще 1910 року стверджував, що «Найрозумніший живе триваліше за усіх!». Це підтверджують геніальні вчені, письменники, художники, що жили, як правило, дуже довго, це такі, як: Тіціан (99 років), Б. Рассел (98 років), Б. Шоу (94 роки), М. Амосов (89 років) та інші. За статистикою, творчі особистості у ХХ столітті жили на 10-15 років триваліше інших людей, для яких властивий репродуктивний тип діяльності або спирання на інстинкти і рефлекси.

Саногенне мислення у роботі з емоціями набуває рис емоційного інтелекту. Воно передбачає:

1. Рефлексію або інтроспекцію негативних образів або емоцій, через що вони одразу ж відділяються від суб'єкта, коли останній начебто відсторонюється від них і тому вони втрачають або послаблюють свою силу і негативний вплив на особистість;

2. Така інтроспекція має здійснюватися на фоні глибокого внутрішнього спокою, релаксації, в стані якої дія негативних емоцій помітно згасає, вони втрачають гостроту свого впливу на суб'єкта;

3. Саногенне мислення передбачає конкретизацію уявлення про будову негативних емоційних станів, завдяки чому невизначені почуття стають більш визначеними і тому більш безпечними;

4. Саногенне мислення шукає походження уразливої емоції, її причини, що також її послаблює;

5. Саногенне мислення потребує високого рівня концентрації уваги на предметі переживання, через що суб'єкт оволодіває ним, контролює його, обмежує його, що також призводить до згасання сили його негативного впливу.

Таким чином саногенне мислення зменшує силу патогенної дії вказаних руйнівних емоцій і забезпечує оздоровлення особистості та збільшення тривалості життя людини.

Спеціалісти стверджують, що в мислительній діяльності довгожителів домінують інтелектуальна активність, розсудливість, обережність, життєва мудрість, вони тяжіють до позитивних спогадів про минуле, сповнене корисними добрими справами, намагаються забути погане, вибачити образи близьким, друзям, знайомим.

Із вказаною інтелектуальною активністю пов'язані «розумні» прояви емоційної, почуттєвої сфери довгожителів, такі як життєрадісність, доволі швидке відтворення настроїв після неприємностей, психічних потрясінь, весела

вдача, оптимізм, почуття гумору, спокійний погляд на події та проблеми, душевна рівновага, запобігання сильних хвилювань, пристрастей, відсутність переживань злоби, гніву, заздрості й жадібності. Вони цінують життя і тому для них таким важливим є почуття любові у різноманітних її проявах.

3. Психофізіологія є важливою підструктурою, що суттєво визначає здоров'я людини. Найбільше вивчені є патогенні тенденції і саногенні ресурси, пов'язані із темпераментом. Так, у дослідженнях професора Б.Й.Цуканова була відтворена для психологів правда про темперамент, яку встановив ще Гіппократ дві з половиною тисячі років тому. Так, стародавній лікар визначав типи темпераменту не по тим чи іншим рідинам, як про це ще й дотепер помилково пишуть підручники з психології, а по хворобам, які домінують у представників певного типу темпераменту. Б.Й.Цуканов уточнив це питання й увів у психофізіологію темпераменту поняття переважаючих хвороб. Представники різних типів темпераменту можуть хворіти різними хворобами, але для кожного типу темпераменту існують свої переважаючі хронічні хвороби, що мають більш високу вірогідність виникнення⁴⁵.

Так, для холероїдів (а їх кількість серед п'яти темпераментальних груп 14%) переважаючими є холецистит і гепатит, для сангвіноїдів (їх 44% у людській популяції) – серцево-судинні захворювання, для врівноважених (їх 4%) – хвороби легенів і нирок, для меланхолоїдів (їх 29%) це серцево-судинні та мозкові хвороби, а для флегматоїдів (їх 9%) – шлунково-кишкові відхилення і хвороби.

Нами були виявлені чинники цих хвороб, якими постають так звані природна та штучна патогенна психодинамічна неконгруентність. Природна неконгруентність визначається положенням кожної типологічної групи у темпераментальному загалі. Приміром, 9% повільних флегматоїдів протистоять

⁴⁵ Рыбалка В.В. (2015). Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И.Франко.

91% представників інших чотирьох типологічних груп з більш швидкісною психодинамікою, що спричиняє тиск на них, і, діючи впродовж тривалого часу, це патологізує їх шлунково-кишкову сферу. У дитячому віці починаються відповідні відхилення, які з часом переходять у хвороби. Відповідні патогенні процеси відбуваються у представників кожної типологічної групи. Знаючи специфіку цих процесів, можна або уникнути їх патологічної дії, або пом'якшити її. На цьому базується розроблена нами технологія проведення саногенної психологічної корекції або компенсації психодинамічної патогенної неконгруентності і досягнення стану саногенної конгруентності⁴⁶.

Особливу увагу слід звертати на так звану фазову сингулярність, що має циклічний характер, тобто так звану С-періодичність. В фазі сингулярності різко зростає вірогідність виникнення або загострення переважаючої хвороби. До прогнозування моменту наступу цих фаз та нормального їх проходження слід готуватися заздалегідь – створювати комфортні умови їх перебігу разом із лікарями.

Цікаві й інші дані про вплив стресу на здоров'я та тривалість життя. Загальноприйнятною є думка, що невеликий епізодичний стрес, певна мобілізація та напруження організму з їх подальшою релаксацією, є не тільки необхідними, але і корисними для здоров'я та продовження життя. Проте небезпечним є інтенсивний і хронічний стрес (дистрес та еустрес), якого слід уникати, а після неминучої появи – ефективно релаксувати. Слід враховувати й ту обставину, що у представників кожного типу темпераменту є свій домінуючий стрес. У флегматодів – стрес цейтноту та різкого перевищення швидкості дій над низькими природженими швидкісними можливостями (їм властива тенденція до повільних рухів). Для меланхоліодів – це стрес тривоги та перевтоми (надмірна чутливість, слабкість та домінуюча емоція страху). У

⁴⁶ Рибалка В. В. (2005). *Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю*. К.: КМПУ імені Б.Д.Грінченка.

врівноважених – стрес зустрічі в одній особі психодинамічних протилежностей (оскільки вони займають місце всередині всієї популяції і відчувають дію як з боку швидкісної, так і з боку повільнішої її частини). Сангвіноїдам притаманний стрес незадоволених амбіцій (вони мають сильну й динамічну нервову систему, але не завжди використовують цю перевагу над іншими). Для холероїдів характерний стрес імпульсивності, низької самоорганізованості, спонтанності дій. Кожна людина має точно знати свій тип темпераменту і притаманний йому тип стресу та заходи з уникнення таких стресів і зняття їх негативних наслідків для здоров'я.

К. Психосоматика вбирає в себе патогенні і саногенні впливи з попередніх підструктур особистості, але має і власні особливості. Саме на психосоматиці концентруються і відпрацьовуються через психіку більшість заходів з формування здорового способу життя. Останній містить у собі заходи з оптимальної організації поведінки людини, такі як:

раціональне харчування (воно має бути помірним, але достатнім);

сон (він має бути спокійним та відтворюючим життєві функції);

регулярність і помірність в усьому (крайнощі скорочують життя, а помірність становить тайну довговічності);

близькість до природи, до її законів (як у сільчан, землеробів, тваринників, мешканців гір тощо);

фізична культура (духовна і фізична активність) і вміння розслаблятися (релаксація, медитація, психічна саморегуляція, аутотренінг, китайська гімнастика цигун, самомасаж);

діяльність, праця, творчість, пізнання;

спілкування з друзями як протидія самотності;

прийняття смерті як закону природи, як неминучості й необхідності та відкидання страху перед нею, а навпаки – вірування у духовне безсмертя тощо.

Цікаво те, що фізичні тілесні патології як правило беруть свій початок у психологічній, тобто душевній, духовній сфері. Так, загибель нейронних клітин, від чого значною мірою залежить старіння організму, бере свій початок в інтенсивних хронічних стресах, гострих міжособистісних конфліктах, станах перевтоми тощо. Впливаючи на ці психологічні фактори, можна зберегти значною мірою здоров'я, уникнути захворювань, загальмувати старіння тощо.

Л. Психогенетика. На рівні цієї підструктури діють фактори організації генетично визначеної поведінки, до числа яких відносяться інстинкти, безумовні рефлекси, асоціації. Для забезпечення здоров'я і довголіття треба, щоб ця сфера організму функціонувала за екологічними законами природи, тобто без перешкод і відхилень від норми. Мова йде про такі інстинкти, що реалізують нормальне функціонування статевої системи, системи розмноження, харчування, орієнтації у світі, рефлекс цілі тощо. Важливо рефлекторно підтримувати нормальне функціонування таких систем, як серцево-судинна, нервова, імунологічна, травлення тощо. При цьому з'являються нові види психогенетичної поведінки, такі як генетичний аналіз (у випадках народження дитини, визначення її генетичного здоров'я, проведення генетичної експертизи у судових справах тощо). Психогенетична експертиза здоров'я постає як чинник встановлення дійсного медичного стану людини та умови її довголіття. З часом з'явиться необхідність у генетичному паспорті особистості, в якому будуть позначені її генотип і фенотип – як глибинні та вершинні детермінанти її поведінки.

В цілому, огляд систематизованих за структурою особистості її властивостей фактологічно підтверджує положення про особистісну недостатність як патогенний чинник, а повноцінно розвинуту і функціонуючу особистість – як цілісний саногенний і геронтопсихологічний ресурс людини, що має диференційовану структуру. Усі перераховані вище позитивні дані характеризують ідеальний психологічний портрет духовно та фізично здорової

особистості, людини як довгожителю. Цей портрет слід уміло використовувати самій особистості для усунення чи пом'якшення хвороб, для збереження і підсилення свого здоров'я, для продовження тривалості свого життя.

2.3. Мотивація до навчання людей третього віку

Виклики сучасного життя, зокрема тенденція до постійного зростання кількості людей третього віку та виникнення у зв'язку з цим проявів негативного відношення до старіння, актуалізують проблему соціальної адаптації цієї категорії дорослих, збереження їхньої активної життєвої позиції. Людина, яка знаходиться поза суспільним і культурним життям, втрачає бажання та можливість повноцінного довготривалого життя, вона потребує соціальної підтримки та захисту, інтеграції в комунікативний і культурний простір, забезпечення рівних можливостей і знань, необхідних для того, щоб посісти гідне місце у сучасному суспільстві. Ефективним засобом організації такого процесу є залучення людей третього віку до навчання впродовж життя.

Навчання впродовж життя створює можливість людині третього віку отримати конкретні знання для того, щоб правильно оцінити мінливе в часі соціально-економічне становище суспільства, реалізувати свій внутрішній потенціал, зберегти гідність, знизити ризик соціальної ізоляції та знайти своє місце у нових умовах, причому не тільки як одержувача допомоги, але і як активного члена суспільства⁴⁷.

Прагнення навчатися залежить від мотиваційної сфери людини третього віку, оскільки саме це утворення є визначальним, задає спрямованість особистості, її включеність, осмисленість, задоволеність процесом навчання.

⁴⁷ Житинська М. О. (2018). *Соціально-педагогічна підтримка життєдіяльності осіб похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування*. (Дис. канд. пед. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ.

Основоположними компонентами мотиваційної сфери виступають мотив та мотивація.

Мотив (лат. *motus* – рух) розглядається як особистісна властивість, внутрішня спонукальна сила, що лежить в основі діяльності людини. Мотив повинен дати відповіді на запитання: чому, для чого, чому саме так, який смисл, для кого, заради кого? Слід зауважити, що мотиви не є сталими, у процесі розвитку потреб та інтересів людини відбувається їх перетворення, змінюється співвідношення.

Сукупність мотивів формує основу мотивації особистості. У загальному розумінні мотивація – це схильність людини до певної поведінки, що враховує власні бажання, вимоги оточення з метою адаптації до змінюваних умов й отримання задоволення. У повсякденному вжитку мотивація розглядається як емоційний або розумовий стан, сила, що спонукає людину до певної діяльності⁴⁸. Мотивація пояснює цілеспрямованість, організованість і стійкість діяльності людини, а вивчення мотивації є, по суті, вивченням особистості в її діяльності.

Окремим видом діяльності є навчання, а мотивація до навчання (навчальна мотивація) розглядається як окремий складник мотивації особистості. О. Гребенюк інтерпретує навчальну мотивацію як систему потреб, мотивів, які спонукають людину опановувати знання, способи пізнання, свідомо відноситися до навчання, бути активним у навчальній діяльності. Вчений розрізняє навчальну мотивацію школяра, студента, дорослого, зауважуючи, що необхідною умовою заохочення дорослої людини до усвідомленого навчання є формування у неї відповідної мотивації⁴⁹.

⁴⁸ Лук'янова Л. (2020). *Освіта дорослих: сучасні стратегії і практики в Україні та зарубіжжі*. Київ: Вид-во ТОВ «Юрка Любченка».

⁴⁹ Гребенюк О. С., Гребенюк Т. Б. (2000). *Основи педагогіки індивідуальності*. Калінінград: Калінінградський державний університет.

Досліджуючи мотивацію навчання дорослої людини, Л. Лук'янова зауважує, що у науковій літературі існує понад п'ятдесят різних теорій мотивації. Узагальнюючи ідеї українських та зарубіжних дослідників, учена робить висновок, що мотивація дорослої людини до навчання проявляється у визначенні цілей, підтриманні уваги під час діяльності, докладанні зусиль й наполегливості у її досягненні. Мотивація управляє діяльністю, спонукальною причиною якої є потреба дорослої людини, суб'єктивна ймовірність успіху, а також індивідуальна оцінка досягнень.

Вивчення мотивації до навчання дорослої людини вимагає розглядати її сукупно. Тільки у контексті сукупної мотиваційної сфери особистості можна побачити реальну структуру мотивів дорослого учня, що дасть можливість виокремити очікування і потреби людини⁵⁰.

Мотивація людини третього віку формується під впливом специфічних біологічних (вразливість організму), психологічних (усвідомлення змін, що відбуваються та пристосування до них), соціальних (зміна соціального статусу) змін, пов'язаних з наступом цього віку, та має своєрідний характер. Основну вікову характеристику цього етапу онтогенезу людини складає обмеження когнітивних, фізичних можливостей, зниження психічного тону та, як наслідок – втрата автономії, поява невпевненості у власних силах. Для людей третього віку властивими є кризові переживання, пов'язані зі зниженням якості життя, втратою соціальних ролей, звуженням кола соціальних контактів, необхідністю пристосування до швидких культурних і побутових змін.

Часто у таких умовах людина третього віку займає «утриманську» позицію, чекаючи турботи і уваги від оточуючих – влади, соціальних працівників, рідних, покладаючи на них вирішення своїх життєво важливих проблем. Але пристосування до вікових змін та успішність особистісного та

⁵⁰ Лук'янова Л. (2020). *Освіта дорослих: сучасні стратегії і практики в Україні та зарубіжжі*. Київ: Вид-во ТОВ «Юрка Любченка».

соціально-психологічного розвитку прямо залежить від того, наскільки сама людина виступає суб'єктом власного життя. Тобто відношення до власного старіння більшою мірою залежить від самої людини, її мотивації та є підґрунтям життя в старості⁵¹.

Якщо людина третього віку вважає зміни, які з нею відбуваються, цілком природними, це ставить її на новий рівень самосвідомості. Для такої людини притаманне збереження бажання та можливості вносити вклад в інтелектуальний потенціал суспільства, що є важливим і своєчасним, враховуючи те, що літні люди є носіями суттєвого людського капіталу, володіють значним обсягом знань й умінь, мають багатий життєвий та професійний досвід, а також не втрачають здатності до сприйняття нового.

На думку М. Шахматова, індивідуальність людини третього віку з властивою їй системою особистісних і соціальних цінностей не переживає у процесі старіння істотних змін (крім випадків явно виражених органічних порушень, викликаних певними захворюванням). З настанням старості така людина не втрачає здатності до подальшого прогресивного розвитку, а успішність адаптації до процесу старіння залежить від того, наскільки людина виявилася підготовленою до нового способу життя, тобто, на які цінності спрямована її активність, які в неї прагнення та домагання⁵².

За твердженням Т. Партико, високий рівень адаптації до старості передбачає осмислене життя та змістовну мотивацію, завдяки якій літня людина зберігає зв'язок із навколишнім світом. Бідність мотиваційної сфери, навіть при зовнішній активності, є причиною низького рівня адаптації. Тому особливості мотивації породжують відкритість або закритість до світу, активність або пасивність людини третього віку⁵³.

⁵¹ Дрaб Я. М. (2016). Психологічні особливості соціалізації та самореалізації людей похилого віку. *«НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія»*. 2-1. 14-19.

⁵² Шахматов Н. Ф. (1996). *Психическое старение: счастливое и болезненное*. М.: Медицина.

⁵³ Партико Т. Б. (2016). Особливості мотивації самоставлення в осіб із різним емоційним тонусом у пізній дорослості. *Психологічні перспективи*. 27. 137–149.

Тому закономірно, що сфера потреб має велике значення для людей третього віку. Найважливішими є потреби, які лежать в основі забезпечення життєдіяльності, але важливе значення мають й інші, без задоволення яких повноцінне існування стає неможливим – це потреби у навчанні та продовженні поступового розвитку особистості.

За твердженням Б. Грумбріджа (B. Groombridge), такі потреби пов'язуються з прагненням людини третього віку підтримувати незалежність та впевненість у собі, вирішувати практичні і психологічні проблеми сучасного світу, бажанням здійснювати внесок у розвиток суспільства, сприяти налагодженню балансу і взаєморозумінню між поколіннями, сповна використовувати можливості самореалізації, навчаючись впродовж життя⁵⁴. Потреби у навчанні є джерелом активності людини третього віку, вони через відповідні їм мотиви детермінують навчальну діяльність, визначають її спрямованість.

Мотивацію до навчання людини третього віку розглядаємо як систему біологічних, соціальних, особистісних чинників, які керують її поведінкою та спонукають включитися у процес навчання з метою реалізації власних можливостей та здібностей, розкриття внутрішнього потенціалу задля збереження гідної якості життя.

Система навчальних мотивів характеризується складною структурою, системністю, спрямованістю, динамічністю, пов'язана з рівнем інтелектуального розвитку особистості, характером навчання.

Мотивувати людину означає уміти розуміти і сприймати її внутрішні потреби, спонукати до свідомого самостійного вибору дій з задоволення цих потреб і досягнення особистих цілей. Під час формування мотивації до навчання людей третього віку слід враховувати, що з віком змінюється зміст і

⁵⁴ Чаграк Н. І. (2013). Модель освітнього середовища людей похилого віку в контексті безперервної освіти. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Темат. вип. «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору»*. Т. 6. Вип. 31. 449-457.

характер мотивів такої діяльності, посилюється їхня зумовленість соціальними чинниками. Багато мотивів стають більш стійкими, окремі з них набувають статус провідних. Саме ці мотиви здійснюють прямий або опосередкований вплив на характер навчання літньої людини.

Представимо типологію навчальних мотивів людей третього віку за критеріями: цілеспрямованістю – соціальні, пізнавальні та особистісні мотиви; модальністю – позитивні та негативні мотиви; локалізацією стимулів діяльності – зовнішні та внутрішні мотиви, та охарактеризуємо їх роль у забезпеченні навчальної діяльності.

Соціальні навчальні мотиви людей третього віку зумовлюються існуванням негативної соціальної установки відносно старості, відстороненням літніх людей від участі у продуктивному житті, втратою інтересу до них та пов'язуються, у зв'язку з цим, з бажанням людини утвердити власну роль і позицію в суспільстві, стати компетентною у сучасному світі, подолати відчуття непотрібності за допомогою додаткової освіти.

Німецьким ученим А. Адлером (A. Adler) запропоновано принцип компенсації, основою якого є твердження, що мотиваційною силою в житті людини є почуття її власної неповноцінності. Тобто соціальний бар'єр окреслює в розвитку психіки людини перспективу майбутнього, що, у свою чергу, створює стимул для прагнення й компенсації. А. Адлер вважав, що протягом життя людина прагне так чи інакше компенсувати почуття неповноцінності через діяльність, причетність, формування і розвиток «соціального інтересу». За цією теорією формування мотивації людини третього віку відбувається під впливом створення відповідного середовища, у тому числі – навчального, розвитку відчуття приналежності до відповідної соціальної групи. Ідентифікація себе з певною групою та інтеграція в нову соціальну структуру значною мірою впливають на формування навчальної мотивації людини⁵⁵.

⁵⁵ Ушакова І. М. (2004). *Геронтопсихологія*. Х.: НУЦЗУ.

Заслуговує на увагу концепція стилю життя в похилому віці. Х. Томае (H. Tomae), Х. Людтке (H. Ludtke), сутність якої полягає в тому, що певний життєвий стиль є результатом обрання людиною різних альтернатив в межах способу життя. Згідно концепції, для розвитку людині третього віку потрібне середовище, яке здатне запропонувати їй можливість самовираження, створення для цього відповідних сприятливих умов⁵⁶.

Тобто, соціальні навчальні мотиви людей третього віку зумовлюються прагненням отримувати нові знання на основі усвідомлення необхідності функціонувати повноцінно якомога довше, налагоджувати соціальні відношення, набувати власний соціальний статус задля знаходження сенсу життя, відчуття особистісної впевненості.

Стимулюванню соціальної мотивації до навчання сприяє державне визнання статусу освіти для людей третього віку. Якщо він високий, що уможливлується за умови орієнтації соціальної політики на захист таких людей та створення соціальних інституцій та середовища, що заохочують людину до постійного зростання, мотиви спрацьовують. У випадку, коли освітній статус людей третього віку у суспільстві принижений, мотиви до навчання девальвуються, тому що невизначеність соціальних очікувань відносно цієї категорії населення не дозволяє розглядати соціальну ситуацію життя людини як повноцінну ситуацію розвитку.

До факторів, що визначають соціальну мотивацію до навчання людей третього віку відносимо, насамперед, розуміння зазначеної проблеми та вироблення відповідних заходів державної політики щодо підтримки людей третього віку, залучення їх в систему неперервної освіти, а саме:

⁵⁶ Житинська М. О. (2018). *Соціально-педагогічна підтримка життєдіяльності осіб похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування*. (Дис. канд. пед. наук). Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ.

- зміна соціальних стереотипів по відношенню до людей третього віку; формування у них вікової ідеології активного функціонування в будь-якому віці; пропаганда культури активного старіння;

- розроблення нормативно-правового регулювання навчання людей третього віку;

- здійснення політики соціальної підтримки освітньої діяльності людей третього віку; розвиток громадських ініціатив, спрямованих на створення умов для загальнодоступного навчання людей третього віку; впровадження соціально значущих освітніх проектів;

- інституалізація освіти цієї категорії населення, створення та фінансування поліфункціональних соціально-педагогічних інституцій для навчання людей третього віку, зокрема університетів третього віку; створення сприятливого освітнього середовища для людей третього віку;

- популяризація позитивного досвіду функціонування університетів третього віку, успішних історій навчання старших учнів.

Пізнавальні навчальні мотиви людей третього віку орієнтуються на задоволення їхніх пізнавальних інтересів з метою збереження та підвищення загального інтелектуального рівня, адаптації до сучасних технологічних інновацій та світоглядних змін.

Пізнавальний інтерес є провідним мотивом у навчанні людей третього віку. Він ототожнюється з потребою у набутті сучасних знань, засвоєнні нових видів діяльності, що орієнтують людину в дійсності, та є підґрунтям позитивного ставлення людини до навчання. Інтелектуальна діяльність, що відбувається під впливом пізнавального інтересу, пов'язана з активним пошуком, готовністю до розв'язання завдань, емоційними проявами (очікування нового, радісні переживання від розумової праці, почуття успіху).

Слід зауважити, що з віком відбувається зниження пізнавальної активності людини, що залежить від багатьох чинників і проявляється по-

різному. Але, на думку вчених (Б. Анан'єв, П. Балтес (P. Baltes), Д. Векслер (D. Wechsler), В. Лабуві-Віф (V. Labuvi-Vif), К. Шайі (K. Shayi), Л. Рудкевич, В. Фролькіс), у людей третього віку спрацьовує захисний механізм, який актуалізує їхні резервні можливості, накопичені на більш ранніх етапах онтогенезу. Внаслідок цього інтелект адаптується до вікового адаптогенного фактора, ослаблення одних функцій сприяє формуванню інших пристосувальних функціональних систем, що компенсує явища когнітивного старіння. Означені процеси дозволяють зберегти розумові функції, забезпечують можливість інтелектуального розвитку людей третього віку, сприяють зростанню їхніх розумових здібностей.

Вчені роблять висновок, що рівень освіти, культурного розвитку дають більше шансів зберегти когнітивну активність у літньому віці, оскільки зумовлюють потребу в постійному пізнанні. Чим краще розвинута пізнавальна мотивація, тим активніше літня людина включається в освітню діяльність. Звичка і сформована пізнавальна спрямованість, зокрема людей інтелектуальної і творчої праці, спонукають їх, як правило, до саморозвитку впродовж життя та забезпечують ефективність навчання. Недостатнє ж задоволення пізнавальних потреб, застосування інтелекту людини зумовлює зниження його рівня та припинення власного розвитку в особистому і соціальному плані.

Тобто серед людей третього віку вирізняються особи з активною та пасивною пізнавальною активністю. Активну групу літніх людей відрізняє позитивна установка на майбутнє, бажання відчувати себе потрібними і затребуваними. Їм притаманне заняття новою справою, уявлення та осмислення своїх освітніх потреб, готовність до включення в освітній простір, різноманітний за змістом, формами і видами. У свою чергу, пасивне пристосування до життя різко звужує значущість навчальної діяльності, актуалізуючи лише її суто утилітарні можливості.

Розуміння цих процесів дозволяє розширити діапазон включення людей третього віку в освітній простір, забезпечити їхнє оптимальне функціонування. Тому, на нашу думку, на зацікавленість навчанням впливає врахування індивідуальних особливостей людей третього віку, повага до їхніх інтересів і потреб, а саме:

- виявлення сукупності пізнавальних інтересів людини третього віку й створення емпіричної моделі структури цих інтересів;
- усвідомлення факту, що пізнавальні інтереси людини третього віку спрямовані на вирішення життєво важливих проблем та отримання нової інформації для пристосування до сучасного світу;
- створення та реалізація змісту навчання людини третього віку на основі прерогативи пізнавальних інтересів саме цієї вікової категорії;
- постійний моніторинг структури пізнавальних інтересів з метою коригування навчальних програм.

Особистісні навчальні мотиви людей третього віку спрямовані на задоволення внутрішньої потреби у здобутті знань, що мають для людини особисте значення, розвиток життєвих навичок, необхідних для адаптації в сучасному світі.

Особистісні характеристики людини третього віку залежать від вибору нею стратегії життєдіяльності та пристосування до власного вікового періоду – ними є або стратегія збереження себе як особистості, що передбачає підтримку і розвиток соціальних зв'язків, або стратегія розвитку себе як індивіда, яка зумовлюється процесами відособлення, індивідуалізації, виживання, небажанням та неможливістю реалізації себе.

Особистісна стратегія є прогресивною для людини третього віку, тому що пов'язана з усвідомленим вибором власної позиції, розвитком нового ставлення до себе та своїх можливостей в конкретних життєвих умовах. На її вибір впливають дві групи чинників – незалежні від людини (соціальна

ситуація, рівень життя, матеріальне забезпечення, соціально-психологічні умови проживання); залежні від людини (тип особистості та властиві їй ціннісні орієнтири, готовність до самовдосконалення, вольова активність, особливості переживання вікової кризи, перспектива майбутнього літньої людини).

До умов реалізації успішної особистісної стратегії, залежних від людини третього віку, можна також віднести: внутрішню потребу бути зайнятим; конструктивну психологічну установку, що включає довіру до інших, адекватне сприйняття сьогодення, оптимістичне ставлення до майбутнього; різноманітні пізнавальні інтереси; благополучне вирішення завдань прожитих етапів життя; психологічну незалежність; потребу та здатність до навчання⁵⁷.

Слід зазначити, що на відміну від учнів, що знаходяться на інших ступенях життя, та для яких навчання спрямоване на досягнення мети (для дитини – як необхідний складник становлення та переходу в доросле життя; для дорослих – як друга (продуктивна) стадія життя, набуття та вдосконалення навичок для професійної діяльності), для людей третього віку навчання є засобом продовження власного розвитку, що здійснюється заради своєї вигоди, особистісного зростання, інтелектуального збагачення, без орієнтації на життєві стереотипи, нав'язані соціальні потреби (здобуття кваліфікації, отримання документа про освіту тощо)⁵⁸.

Тому, працюючи з людьми третього віку, необхідно враховувати їхні своєрідні особливості – певний позитивний або негативний навчальний та життєвий досвід, рівень самосвідомості, наявність упереджень, самокеровану поведінку. Старші учні вміють учитися, мають чіткі потреби, усталені інтереси, бажання самостійно визначати для себе зміст і характер навчання. Вони

⁵⁷ Ліфарева Н. (2013). Вторинна соціалізація людей похилого віку як соціально-педагогічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2(6). 28–34.

⁵⁸ Сігова А. Г. (2011). Забезпечення освітою людей похилого віку у сучасному світі. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 3(44). 137-147.

вмотивовані, психологічно налаштовані на те, щоб отримати запланований результат, добре усвідомлюють необхідність оволодіння певним стилем пізнавальної діяльності, мають такі риси характеру, як працьовитість, організованість, самостійність, цілеспрямованість.

Враховуючи зазначене, при мотивуванні до навчання необхідно зважати на особистісні фактори, які заохочують людей третього віку навчатися і підсилюють таку діяльність, зокрема на те, що:

- формування та зміцнення особистісної навчальної мотивації у людини третього віку уможлиблюється за умови її усвідомленого бажання вчитися, намагання нав'язати людині думку про необхідність навчання викликатиме у неї супротив. Мотивуючи людей третього віку, необхідно розуміти, що лише вольова активність щодо оволодіння новими знаннями й навичками забезпечуватиме ефективність навчання;

- люди третього віку виявляють прагматичний підхід до навчання, тому вивчатимуть те, що, на їхню думку, необхідно знати й уміти. Старші учні мають розуміти сенс навчання, його конкретні результати, що будуть використані у важливій для них діяльності. Мотивуючи людей третього віку, необхідно реалізувати індивідуальні освітні траєкторії шляхом диференціації практикоорієнтованих освітніх програм, дозволяючи людині самостійно обирати навчальні курси відповідно запитів, потреб, інтересів;

- створення та реалізація навчальних програм для людей третього віку має здійснюватися із залученням фахівців з досвідом практичної викладацької роботи та знань психології і специфіки організації навчання саме для цієї категорії дорослих. Мотивуючи людей третього віку, педагогічному персоналу слід добирати оптимальні методи й технології навчання з урахуванням вікових фізичних та психічних особливостей старших учнів.

Позитивні та негативні навчальні мотиви людей третього віку.
Позитивні навчальні мотиви забезпечують відсутність психотравмуючих впливів

на особистість у процесі навчання та зумовлюють навчальну активність дорослого учня на основі позитивних емоцій. До них відносяться мотиви комфорту, успіху, досягнення, заповнення вільного часу, спілкування та розширення кола знайомих. *Негативні* – це мотиви, що для своєї стимуляції орієнтують викладача на використання заохочень, супроводжуваних негативними емоціями.

Потреба людини третього віку отримувати задоволення від навчання забезпечується позитивними мотивами, які передбачають створення позитивної, комфортної атмосфери, вияв поваги, толерантності тих, хто навчає та навчається, налагодження емоційної рівноваги, врахування вікових порушень слухачів.

На позитивну мотивацію людей третього віку впливає відсутність директивного характеру навчання. Воно має бути побудоване як система обговорень, бесід, круглих столів, тренінгових занять, у процесі яких викладачі виявляють запити, очікування і установки учасників, де літні люди діляться власним досвідом. Задовольняючи потреби людей третього віку, варто враховувати «зв'язаний» характер сприйняття ними нової інформації, розуміти, що якщо нові знання не узгоджуються з тим, що людина вже знає, вона підсвідомо налаштовуватиметься на їх несприйняття та відчуватиме емоції незадоволеності собою та викладачем.

Слід враховувати, що фізіологічно, у тих, хто працює на позитивній мотивації активніше вироблюються гормони щастя, виникає задоволення від навчальної діяльності, досягається успіх. Тому, мотивуючи людей третього віку до навчання, викладачу слід акцентувати увагу на факторах, які сприяють цьому процесу, та намагатися подолати перешкоди, що йому заважають, а саме:

- створювати сприятливе навчальне середовище, атмосферу підтримки та безпеки, де людина третього віку матиме можливість отримувати

розуміння та допомогу від викладачів та старших учнів (ставити запитання, ділитися сумнівами, не боятися бути осудженою тощо);

- розуміти унікальність кожного старшого учня, враховувати властиві йому вікові психофізіологічні зміни;

- створювати умови для комунікації учасників навчального процесу, знаходження ними спільних інтересів та мотивів навчання; формувати у людей третього віку відчуття приналежності до групи;

- відноситися з повагою до досвіду людей третього віку, який привноситься у навчання, звертатися до цього досвіду, актуалізувати його (звертатися за порадою до учнів; використовувати їхні спогади про позитивний навчальний та професійний досвід; створювати умови для ознайомлення з прикладами життєвого та професійного досвіду всіх учасників освітнього процесу тощо);

- добирати для людей третього віку навчальний матеріал, оптимальний за обсягом та складністю; не ставити перед ними недосяжні та абстрактні цілі навчання; не перевантажувати зайвою інформацією; уникати тривалих пояснень; мінімізувати теоретичний компонент навчання, приділяючи увагу практичному;

- використовувати сформовані у людей третього віку навички самостійної роботи;

- здійснювати моніторинг результативності позитивної мотивації (задоволеність результатами навчання, бажання продовжити навчання, підвищення рівня самооцінки, поява нових захоплень тощо) з метою коригування мотиваційних установок людей третього віку.

Внутрішні та зовнішні навчальні мотиви людей третього віку. Всі мотиви, що спонукають людей третього віку до навчання, поділяються на внутрішні (безпосередні, які людина може контролювати) та зовнішні (опосередковані, які знаходяться поза зоною контролю людини) (Табл. 1).

Види джерел активності навчальних мотивів людини третього віку

Види джерел активності		Групи мотивів	
внутрішні	пізнавальні та соціальні потреби, що спрямовані на задоволення психологічних потреб людини третього віку: потяг до дій і досягнень, що мають для людини ціннісний смисл та соціально схвалюються;	пізнавальні	задоволення пізнавальних інтересів людини з метою збереження та підвищення загального інтелектуального рівня, адаптації до сучасних технологічних інновацій та світоглядних змін
	відчуття власних можливостей, самоствердження, самореалізація в навчальній діяльності	особистісні	задоволення внутрішньої потреби у здобутті знань, що мають для людини особисте значення, розвиток життєвих навичок, необхідних для адаптації в сучасному світі
зовнішні	визначаються мовами життєдіяльності людини третього віку: оточення, суспільство, навколишнє середовище	соціальні	утвердження власної ролі і позиції в суспільстві, набуття сучасних компетентностей, подолання відчуття непотрібності за допомогою додаткової освіти

Мотив до навчання є внутрішнім, якщо має для людини ціннісний сенс, тобто з його допомогою реалізується потреба у внутрішньому благополуччі, гармонізації внутрішнього світу, коригуванні системи особистісних установок та

самооцінок. Внутрішні мотиви спрямовані на задоволення психологічних потреб людини, зокрема – відчуття своїх можливостей, самоствердження, підтримання соціальних стосунків, а внутрішньо мотивована поведінка здійснюється нею заради самої себе, спрямована на процес діяльності, виявляється як активність заради активності. Її наслідком є зростання компетентності, саморозвиток, переживання радості, інтелектуальної насолоди, задоволення від діяльності, відчуття себе джерелом змін у навколишньому світі.

Якщо мотив має для особистості утилітарно-прагматичний сенс, тобто реалізує потреби в зовнішньому благополуччі (матеріальному та соціальному), то він є зовнішнім. У разі зовнішньої мотивації чинники, що регулюють поведінку, не залежать від внутрішнього «Я» особистості. Їх джерелом є оточення людини, суспільство, навколишнє середовище.

Вчені по різному трактують співвідношення ролі внутрішньої та зовнішньої мотивації у діяльності дорослого, зокрема навчальної, – існують теорії про переважаючу роль внутрішньої мотивації, значущі зовнішні фактори, що впливають на особистість з навколишнього середовища, залежність від обох видів мотивації, відсутність їх диференціації.

За визначенням Е. Десі (E. Deci) та Р. Райана (R. Ryan) внутрішня мотивація є властивістю організму, притаманною кожній людині від народження та потенційно наявною впродовж усього життя. У дорослому віці внутрішньою мотивація є тоді, коли людина вважає, що вона сама є причиною своїх дій, здатна виконувати їх незалежно від зовнішніх факторів, що не сприяють задоволенню потреб людини в автономії. Тобто, ядром внутрішньої мотивації є потреба дорослої людини бути незалежною, діяти відповідно власної мотивації, «що йде зсередини», та не підкріплюється зовні⁵⁹.

⁵⁹ Deci E, Ryan R. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human need sand the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*. 11. 227–268.

На думку Т. Малона (T. Malone) та М. Лепера (M. Lepper), внутрішньо мотивована активність людини пов'язана з отриманням інтересу, задоволення, як винагороди, якою супроводжується ця активність. Вчені роблять висновок про залежність мотивації від внутрішньо мотивованого середовища, в якому людина виконує певну діяльність, особистісних (прагнення виконати завдання, елемент виклику, цікавість, наявність новизни, почуття особистісного контролю над ситуацією тощо) та міжособистісних (кооперація, що приносить відчуття задоволення від допомоги іншим, почуття спільності, схвалення іншими виконуваної діяльності) чинників, які збільшують внутрішню мотивацію⁶⁰.

О. Захарко визначає, що внутрішня мотивація не може виникати під дією зовнішніх чинників, проте може стимулюватися певними умовами середовища. Фізичні та соціальні параметри навколишнього середовища можуть підкріплювати та стимулювати внутрішньо мотивовану поведінку, не будучи безпосередніми чинниками її виникнення⁶¹.

М. Чіксентміхалі (M. Csikszentmihalyi), вивчаючи феномен внутрішньої мотивації, звертає увагу на роль переживань, що супроводжують дорослу людину в процесі навчання, та від яких залежить його ефективність. Внутрішня мотивація, на переконання вченого, це позитивний емоційний стан, що викликає захоплення діяльністю, незалежно від певної зовнішньої мети. Він виявляється у відчутті абсолютної включеності в діяльність; повної концентрації уваги, думок і відчуттів на справі; чіткому усвідомленні цілей; відсутності страху за можливі помилки і невдачі; «розчиненні» у власній справі. Навчальну діяльність, мотивовану такими умовами, вчений порівнює з грою дитини, яка

⁶⁰ Malone T., Lepper M. (1987). Making learning fun: a taxonomy of intrinsic motivations of learning. *Ability, learning, and instruction*. 3. 223–253.

⁶¹ Захарко О., (2008). Внутрішня мотивація як психологічний феномен. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 3. 143-149.

повністю занурюється у внутрішній світ гри, захоплена дією, радісно переживає цей стан⁶².

На думку А. Козіної, доросла людина приймає рішення щодо повторного здійснення навчальної діяльності в силу своїх внутрішніх бажань та/або зовнішньої ситуації. Внутрішня мотивація сконцентрована на активній поведінковій діяльності, що повністю спонукана інтересом без будь-яких необхідних умов та яку людина вважає цікавою та важливою для особистісного зростання. Застосування зовнішнього підкріплення (нагороди, оцінки тощо) до внутрішньо цікавої діяльності породжує відчуття підконтрольності та призводять до зниження внутрішньої мотивації, зменшення відчуття самоініціативності, креативності, рівня успішності виконання завдань⁶³.

Підсумовуючи зазначене, констатуємо, що мотивація до навчальної діяльності людини третього віку має переважно внутрішній характер. Внутрішній мотив збуджує людину до вольової активності, надаючи змісту її діям, цілям, умовам їх досягнення. Результатом внутрішньо мотивованої діяльності є розвиток людини, набуття знань, що не були відомі, перевершення себе у деяких якостях. При цьому навчальна діяльність людини третього віку, що зумовлена внутрішніми мотивами, супроводжується позитивними емоціями.

Намагаючись мотивувати людину ззовні, можна натрапити на негативну реакцію, тому що зовнішня мотивація часто вимагає відмови від власних потреб заради цілей, які не становлять для людини цінності в даний момент часу. Тому сформувавши у людини третього віку мотив навчання ззовні неможливо, він є складним психологічним утворенням, що продукує сама людина. Ззовні можна посилити такий мотив за допомогою відповідного

⁶² Csikszentmihalyi M. (1994). *The Evolving Self*. New York: Harper Perennial

⁶³ Козіна А. (2015). Мотивація навчання дорослих у контексті теорії самодетермінації. *Молодий учений*. 2 (17). 396–398.

мотиватора, який людина приймає та який є для неї значущим. Необхідність зовнішнього стимулювання завжди існує в разі недостатньо вираженої внутрішньої мотивації.

До факторів, що зумовлюють розвиток мотивації навчальної діяльності та спонукають людей третього віку до такої діяльності відносимо внутрішньо-особистісні, міжособистісні фактори та фактори, що діють на рівні спільнот.

Важливими внутрішньо-особистісними факторами, мотивуючими людей третього віку навчатися, виокремлюємо:

- усвідомлене бажання вчитися, інтеграцію в суспільне життя, відчуття своєї потрібності та корисності (мотивуючи людей третього віку, необхідно розуміти, що лише воляова активність щодо оволодіння новими знаннями й навичками забезпечуватиме ефективність навчання, намагання нав'язати людині думку про необхідність навчання викликатиме у неї супротив);

- наявність пізнавальної активності (мотивуючи людину третього віку, необхідно виявляти повагу до їхніх інтересів і потреб, вміти виявляти сукупність пізнавальних інтересів для створення емпіричної моделі структури цих інтересів; реалізувати зміст навчання на основі прерогативи пізнавальних інтересів саме цієї вікової категорії; здійснювати постійний моніторинг структури пізнавальних інтересів з метою коригування навчальних програм);

- самостійне обирання способу отримання знань, прагнення невідкладно застосовувати набуті знання у житті (мотивуючи людей третього віку, необхідно реалізовувати індивідуальні освітні траєкторії шляхом диференціації практико-орієнтованих освітніх програм, дозволяючи людині самостійно обирати навчальні курси відповідно запитів, потреб, інтересів; залучати до викладання педагогічний персонал з досвідом практичної викладацької роботи та знань психології і специфіки організації навчання саме цієї категорії дорослих; добирати оптимальні методи й технології навчання з урахуванням вікових фізичних та психічних особливостей старших учнів);

Акцентуючи увагу на міжособистісних факторах, які сприяють розвитку навчальної мотивації, необхідно:

- створювати сприятливе навчальне середовище, атмосферу підтримки та безпеки, де людина третього віку матиме можливість отримувати розуміння та допомогу від викладачів та старших учнів (ставити запитання, ділитися сумнівами, не боятися бути осудженою тощо);

- розуміти унікальність кожного старшого учня, враховувати властиві йому вікові психофізіологічні зміни;

- створювати умови для комунікації учасників навчального процесу, знаходження ними спільних інтересів та мотивів навчання; формувати у людей третього віку відчуття приналежності до групи;

- відноситися з повагою до досвіду людей третього віку, який вони привносять у навчання; використовувати їхні спогади про позитивний навчальний досвід; створювати умови для ознайомлення з прикладами життєвого та професійного досвіду всіх учасників освітнього процесу;

- добирати для людей третього віку навчальний матеріал, оптимальний за обсягом та складністю; не ставити перед ними недосяжні та абстрактні цілі навчання; не перевантажувати зайвою інформацією;

- здійснювати моніторинг результативності позитивної мотивації (задоволеність результатами навчання, бажання продовжити навчання, підвищення рівня самооцінки, поява нових захоплень тощо) з метою коригування мотиваційних установок людей третього віку.

До факторів, що діють на рівні спільнот, відносимо, насамперед, розуміння значення навчальної діяльності людей третього віку та вироблення відповідних заходів державної політики щодо їхньої підтримки та залучення в систему неперервної освіти, а саме:

- зміна соціальних стереотипів по відношенню до людей третього віку; формування у них вікової ідеології активного функціонування в будь-якому віці; пропаганда культури активного старіння;

- розроблення нормативно-правового регулювання навчання людей третього віку;

- здійснення політики соціальної підтримки освітньої діяльності людей третього віку; розвиток громадських ініціатив, спрямованих на створення умов для загальнодоступного навчання людей третього віку; впровадження соціально значущих освітніх проектів;

- інституалізація освіти цієї категорії населення, створення та фінансування поліфункціональних соціально-педагогічних інституцій для навчання людей третього віку, зокрема університетів третього віку; створення сприятливого освітнього середовища для людей третього віку;

- популяризація позитивного досвіду функціонування університетів третього віку, успішних історій навчання старших студентів.

Отже, важливим компонентом навчальної діяльності людей третього віку є мотивація. Вона може бути внутрішньою або зовнішньою щодо діяльності, але завжди є внутрішньою характеристикою особистості як суб'єкта цієї діяльності. Навчальна мотивація зумовлює активність людини, визначає її спрямованість, дозволяє людям третього віку визначити нові напрями подальшого розвитку, власної самореалізації, що забезпечує їхню адаптацію у сучасному світі. Мотивація пов'язана зі створенням умов для пробудження власних мотивів людини, а мотивування передбачає створення середовища, збагаченого стимулами, у якій актуалізуються мотиви людей третього віку.

2.4 Аналіз освітніх потреб громадян третього віку Києва і Київської області

Дослідження освітніх потреб літніх громадян Києва і Київської області сприятиме створенню мережі Університетів третього віку.

Загалом дослідження освітніх потреб громадян України як суб'єктивних характеристик об'єктивних умов їхнього життя надає можливість схарактеризувати освітню ситуацію в регіоні, обґрунтувати механізми регуляції окремих підсистем сучасної освіти дорослих виявити окремі проблеми, які гальмують розвиток цієї освітньої галузі.

Потреба у такому дослідженні пояснюється необхідністю розв'язання певних суперечностей, зокрема між демократичними перетвореннями, що відбуваються в Україні, розвитком ринкових відносин, формуванням громадянського суспільства та посиленням споживацького акценту освітніх потреб, увиразненням їх спрямованості на професійний розвиток тоді як особистісний залишається без належної уваги.

На думку українських дослідників, потреба – це категорія, яка віддзеркалює ставлення людей, а відтак і поведінку, до умов їх життєдіяльності. «Освітня потреба» як філософами, так і психологами й педагогами безпосередньо пов'язується з феноменом культури, а затребуваною стає для перетворення природних задатків у потенційні можливості.

Нині освітні потреби виступають інструментом, що формує людину активним суб'єктом дійсності. Вони передують творчим пошукам, закладають фундамент ціннісно-нормативних систем, соціокультурних моделей. У нових умовах освітні потреби спрямовані на засвоєння технологій генерування знань, методів обробки інформації, символічну комунікацію як вплив знання на саме знання⁶⁴. В інструментальному сенсі функція освітніх потреб полягає в

⁶⁴ Александров Д. В. (2011). Освітні потреби населення в контексті розширення інформаційного простору. *Український соціум*. 1. 7-14.

продукуванні пошуково-творчих здібностей індивідів, подоланні обмеженості історично сформованих форм буття.

Отже, освітню потребу розуміємо як стан суб'єкта в освітньому просторі, що виявляється і як інтенція, визначена диспозицією суб'єкта в полі освітніх послуг, і як суб'єктивне прагнення до знань, умінь і навичок. Не зважаючи на мінливість, «пластичність» детермінант людської поведінки, тобто на взаємообумовленість потреб, інтересів, мотивів, прагнень та їх щільне поєднання в конкретній ситуації, освітня потреба розглядається нами як визначальний феномен, що обумовлює якість більш складних освітніх орієнтацій й інтересів.

На формування освітніх потреб і рівень їх задоволення завжди впливає сукупність чинників, зокрема: *демографічні* (збільшення чисельності населення, вікова структура, рівень освіти, географічне розміщення); *економічне середовище* (розподіл доходів, ціни); *природні* (зменшення запасів природних ресурсів, подорожчання енергоносіїв, ріст забруднення навколишнього середовища, державний захист навколишнього середовища); *техніко-технологічні* (прискорення науково-технічного прогресу, безмежні можливості); *політичні* (законодавчі); *соціокультурні*.

На особистісному рівні наявність потреби в освіті передбачає збагачення індивіда новими знаннями, визначає професійне і особистісне зростання, уможливорює соціалізацію, самореалізацію, а також формує спосіб життя. На груповому і соціетальному рівнях потреби в освіті виконують функції соціального розвитку груп, спільнот, усього суспільства. Отже, характер освітніх потреб відіграє значну роль у процесі самоствердження людини, забезпечує процес пізнання, сприяє мобілізації волі, визначає вектор цільових настанов, формує низку соціально важливих якостей особистості.

Результати опитування

З метою з'ясування освітніх потреб літніх людей у 2021 році було проведено онлайн опитування. Зокрема, необхідно було з'ясувати готовність до навчання літніх людей, рівень затребуваності освітніх послуг та сформулювати уявлення щодо перспективних напрямів навчальної діяльності в УЗВ, аби у подальшому створити модель мережевої взаємодії Університетів третього віку.

В опитуванні взяли участь 60 осіб, 75% з яких – жінки. Переважна більшість респондентів (70%) – особи віком від 50 років і старше. Респонденти перебувають на пенсії від одного до 13 років.

Для нас важливо було з'ясувати про інформованість людей щодо самого феномену УЗВ, роль, яку вони виконують у житті літніх людей. Отже 75% респондентів зазначили, що вони чули про Університети третього віку, знають що це таке; невелика частина (10%) вказали, що чули про наявність таких установ в Україні і світі, але не знають достеменно що це таке; водночас 15% повідомили, що чують про такі установи вперше.

Щодо готовність до навчання. Майже половина з них вказали, що дуже хочуть навчатися в УТЗ. Вважаємо, що це означає про наявність великого потенціалу та високого рівня готовності до навчання. Натомість та група опитаних, які вказали, що не думали над цим питанням зокрема (35% осіб) представляють, на нашу думку, гарний потенціал для мотивування і залучення до лав слухачів УЗВ. Хоча невелика частина (5%) опитаних повідомила, що їм це взагалі не цікаво.

У прийнятті рішень щодо конкретних питань завжди велику роль відіграє найближче оточення – рідні, друзі, знайомі. Отже для нас також важливим було з'ясування ставлення до навчання рідних і друзів наших респондентів. Більша половина респондентів вказали, що їхні друзі, родичі, знайомі ніколи не навчалися в УЗВ, 10% вказали, що навчалися, але це було давно. Проте 20% опитаних вказали, що їхні друзі, родичі, знайомі не навчалися, але збираються це зробити.

Що стає на заваді, що заважає літній людині розпочати навчання?

Серед причин, які заважають опитаним особам брати участь у навчанні найбільш вагомою (60%) виявилася відсутність інформації про місцезнаходження цих установ. Вагомою причиною є, на нашу думку, відсутність часу. І таких відповідей у нас виявилось достатньо багато, приблизно третина повідомили, що просто не мають часу, серед інших причин – це стан здоров'я та відсутність можливості.

Для ефективної роботи будь-якого закладу неформальної освіти дорослих необхідно з'ясувати уподобання майбутніх слухачів. Спираючись на наявний досвід УЗВ, які вже ефективно працюють у Києві, ми сформулювали на вибір сукупність із 9 освітніх пропозицій: психологія, правовий захист, комп'ютерна грамотність, художня грамотність, художня культура та мистецтво, основи медицини та здорового способу життя, іноземна мова, декоративно-ужиткове мистецтво, хоровий спів, художня культура та мистецтво, філологічний.

Аналіз поданих відповідей показав, що у разі позитивного рішення щодо навчання в УЗВ, наших респондентів найбільшою мірою зацікавило би набуття психологічних знань, комп'ютерна грамотність, вивчення іноземної мови, декоративно-ужиткове мистецтво (рис. 1).

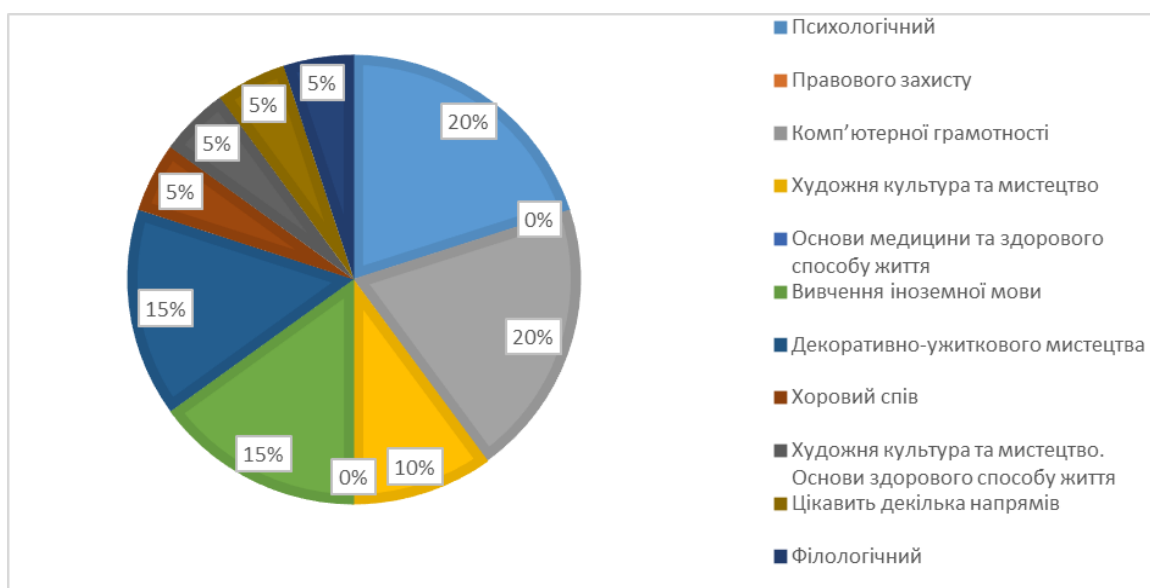


Рис.1. Розподіл відповідей щодо бажаних напрямів навчання

Нас також цікавило питання з ким найбільшою мірою слухачі хотіли би зустрітися. Як виявилось, на зустріч передусім хотіли би запросити психолога, мистецтвознавця і художника.

Освітня діяльність з дорослою аудиторією, зокрема слухачами УЗВ – сформованими особистостями, орієнтованими на вирішення конкретних проблем, вимагають інших методів і прийомів роботи з ними. Й аналіз відповідей на запитання щодо методів навчання це підтвердив. Найбільш прийнятними формами навчання було названо обговорення, лекції, семінари і дискусії.

Щодо частоти проведення занять. На думку респондентів, найбільш доцільним, є проведення занять в УЗВ раз на тиждень, заняття можуть проводитися онлайн. І хоча більшість вважає, що заклад має бути розташований недалеко місця проживання, 30% усе ж готові їздити в інший район, а для 10% це немає значення.

Можна зробити висновок, що опитувані особи серйозно ставляться до навчання в УЗВ, оскільки 40% з них виявили готовність платити за навчання, а 90% вважають, що викладати в університеті мають тільки професіонали. Ніхто з них не припускає можливості навчатися у своїх колег.

Слід зазначити, що у Києві, як і у багатьох інших містах України, діють Університети третього віку.

Так на виконання наказу Міністерства соціальної політики України від 25.08.2011 № 326 «Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» у 9 районних територіальних центрах соціального обслуговування міста Києва організовані та функціонують Університети третього віку.

У 2020-2021 навчальному році на 68 факультетах та у 65 гуртках навчалось 2 465 осіб, з них 418 осіб з інвалідністю (рис. 2).

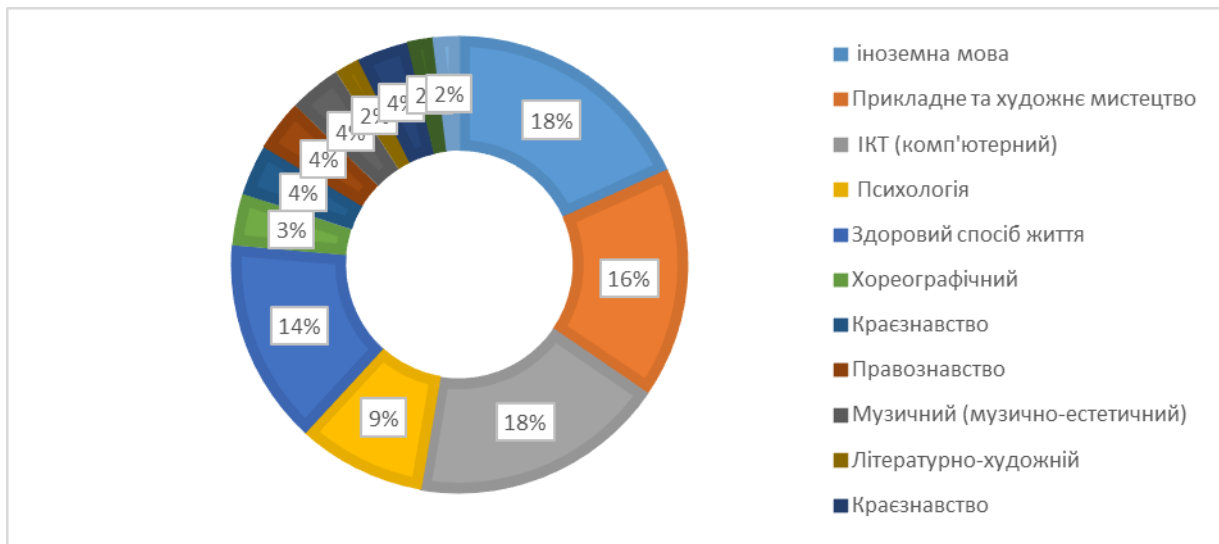


Рис. 2. Кількісний розподіл факультетів в УЗВ при територіальних центрах соціальної допомоги м. Києва⁶⁵

В УЗВ Києва найбільше факультетів «Психологія» (функціонують у 8 тер. центрах) та «Іноземної мови» (англійська, німецька, польська, французька, італійська й ін.) (у 7 районних тер. центрах). Найбільшою популярністю користуються факультети «Мистецтвознавство», «Здорового способу життя», «Прикладного та художнього мистецтва», «Психології», «Інформаційних технологій», «Іноземної мови», «Музичний, хорового співу» (рис.).

Окрім факультетів в Київських УЗВ організовано факультативи: Театральна студія «Ретро-бабусі», Фітнес, Дизайн, Еспереанто, Фотошкола, Родовід та групи Цікаве дозвілля: екскурсії столичними пам'ятками, виступи концертних та театральних колективів, дискотеки для літніх людей, святкові акції.

⁶⁵

РОЗДІЛ III

РОЗВИТОК УНІВЕРСИТЕТІВ ТРЕТЬОГО ВІКУ В УКРАЇНСЬКОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ: ТЕНДЕНЦІЇ, ПЕРСПЕКТИВИ

3.1. Сучасні тенденції розвитку університетів третього віку в Україні

В умовах розвитку суспільства, що навчається, особливої актуальності набувають проблеми активності людини, її свідомої участі у соціокультурному житті, готовності до самореалізації і постійного самовдосконалення. Водночас переважна більшість країн світу перебуває під загрозою глобальної старості. Експерти вже давно б'ють на сполох, оскільки у найближчому майбутньому демографічні проблеми можуть призвести до економічних. За прогнозами вчених, кількість людей третього віку у світі неухильно зростає й у подальшому зростатиме. До прикладу, за даними джерел⁶⁶ (Гендерна срібна економіка для розвитку місцевої громади, 2021), станом на січень 2020 р. в Україні нараховувалося 11,3 млн пенсіонерів.

Старіння населення стає актуальною проблемою сьогодення й зумовлює необхідність раціонального планування постпрофесійної і постродинної фаз життя людини з метою її успішнішого розв'язання. Не викликає сумнівів те, що у сучасних умовах саме освіта є засобом соціальної адаптації до третього віку. Сформованість системи освіти дорослих, у т. ч. підсистеми освіти людей третього віку, є показником розвитку культурного, морального, наукового, технічного потенціалу країни. Розвиненість компетентностей людей третього віку в особистісній і професійній сферах є запорукою інтелектуального та соціального зростання, забезпечення гарантій професійної самореалізації дорослого населення впродовж життя, підтримки конкурентоспроможності

⁶⁶ Гендерна срібна економіка для розвитку місцевої громади (2021). <https://www.ukrinform.ua/rubric-preshall/3251651-genderna-sribna-ekonomika-dla-rozvitku-miscevoi-gromadi.html>

розвинених країн світу⁶⁷.

Зазначене вище свідчить про необхідність розширення мережі закладів для освіти людей старшого віку, розроблення та впровадження різновекторних програм для окресленої категорії дорослого населення. Адже діяльність університетів третього віку (далі – УТВ) передбачає упровадження просвітницьких, освітніх та інших програм, спрямованих на особистісний і професійний розвиток старших дорослих. У цілому навчання в умовах неформальної освіти, які забезпечують університети третього віку, сприяє підвищенню якості життя літніх людей як цільової категорії дорослих, що навчаються. Знання, вміння й навички, набуті слухачами університетів третього віку, дозволяють старшим дорослим зберігати здоров'я, бути соціально й економічно активними, конкурентоздатними на ринку праці, використовувати сучасні інформаційні та інші технології.

В Україні на державному рівні задекларовано необхідність: розбудови гнучкої системи освіти дорослих, забезпечення розвитку неформальної освіти та заохочення до навчання впродовж життя; створення умов для всебічного розвитку людини упродовж життя, розширення можливостей для самореалізації особистості, її громадянської активності заради формування згуртованої спільноти громадян, здатних до активної творчої співучасті у гармонійному, збалансованому й сталому розвитку держави⁶⁸; популяризації у суспільстві ідеї взаємної відповідальності поколінь, формування позитивного ставлення до похилого та старечого віку, проведення інформаційно-просвітницької роботи, спрямованої на роз'яснення об'єктивного характеру старіння населення, пов'язаних із ним викликів і потенційних можливостей та

⁶⁷ Аніщенко О. (2011). *Терапія і мистецтво в освіті людей третього віку*. У Н.Д. Белявіна (Ред.). *Культурно-мистецьке середовище: творчість та технології* (с. 6-7). К.: ДАКККІМ.

⁶⁸ Указ Президента України «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 14 травня 2021 року «Про Стратегію людського розвитку» №225/2021 (2021). <https://www.president.gov.ua/documents/2252021-39073>

необхідності пристосування до демографічних змін⁶⁹.

Акцентуємо увагу на тенденціях розвитку університетів третього віку. Виокремимо чотири групи означених тенденцій:

- тенденції, пов'язані з організаційно-управлінськими аспектами розвитку університетів третього віку в цілому, організаційно-педагогічними й технологічними особливостями освітнього процесу у них;

- тенденції, пов'язані з інформаційно-комунікаційними аспектами їхньої діяльності;

- тенденції, пов'язані зі змістом навчання осіб третього віку;

- тенденції щодо професіоналізації педагогічного персоналу університетів третього віку.

Важливо наголосити на взаємозв'язку й взаємопроникненні структурних, змістових і процесуальних складових навчання старших дорослих в університетах третього віку.

Конкретизуємо окремі тенденції розвитку університетів третього віку в Україні.

Посилення ролі організаційних умов, що уможливають успішний розвиток університетів третього віку. Йдеться про активне розроблення та впровадження нормативної, розпорядчої, навчальної документації (положень про ці заклади, концепцій їх діяльності, статутів громадських організацій, що здійснюють освітню діяльність тощо); моніторинг освітніх потреб різних категорій дорослих; інформаційне та науково-методичне забезпечення діяльності УТВ; забезпечення закладів неформальної освіти висококваліфікованим педагогічним персоналом для навчання різних категорій старших дорослих тощо.

⁶⁹ Розпорядження Кабінета Міністрів України «Про схвалення Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року» № 10-р (2018). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80#Text>

*Активізація, посилення, розширення міжсекторної/міжвідомчої, мережевої взаємодії у сфері світи дорослих старшого віку на місцевому й національному рівнях. Така взаємодія є підґрунтям здійснення адекватної соціальної політики шляхом зміцнення потенціалу УТВ та координації зусиль і співпраці з іншими закладами формальної і неформальної освіти, науковими установами, закладами культури, громадськими об'єднаннями, бізнесом, урядовцями у розширенні спектру послуг у сфері неформальної освіти для мешканців старшого віку у регіонах; створення партнерств, підтримки міжсекторних платформ і діалогових майданчиків з обговорення питань розвитку неформальної освіти старших дорослих⁷⁰. Поступово окреслюється тенденція щодо *формування освітнього середовища поліфункціональних соціально-культурних закладів для навчання осіб третього віку на засадах соціального партнерства всіх зацікавлених суб'єктів педагогічної, соціо-культурної діяльності*. Таке середовище має сприяти розвитку соціальної активності літніх людей, подоланню ізольованості, самотності й передбачати комплексну соціально-культурну адаптацію та реабілітацію.*

Поступове зростання ролі інклюзії як організаційної стратегії УТВ. Відповідно до норм ЮНЕСКО, інклюзію розглядають як процес виявлення розмаїття потреб усіх учнів і реагування на них шляхом забезпечення їхньої більш масштабної участі в освітніх програмах, культурних традиціях і соціальних спільнотах, а також за допомогою мінімізації ступеня їхнього виключення з освітнього процесу. Отже, йдеться про спосіб навчання, що ґрунтується на врахуванні відмінностей і різноманітності, тобто про інтеграцію.

Стратегії, в основу яких покладено широке філософсько-педагогічне бачення інклюзивної освіти, є найбільш продуктивними стратегіями управління УТВ як гетерогенними організаціями. Отже, заклади освіти для старших

⁷⁰ Аніщенко О. В. (2021). Університет третього віку. У *Енциклопедії освіти* (с. 1039-1040). Київ: Юрінком Інтер.

дорослих поступово перетворюються на інституції рівних можливостей. У таких закладах створюються умови, що дають змогу всім слухачам, незалежно від особливостей їхнього стану здоров'я, фізичного розвитку, етнічного походження, релігійних поглядів, світогляду тощо, набувати необхідних компетентностей для особистісного й професійного зростання.

З метою більш масштабного впровадження інклюзії у сфері освіти старших дорослих, створення повноцінного безперервного інклюзивного освітнього середовища в УТВ необхідне подолання таких бар'єрів / перешкод: фізичних (відсутність спеціально організованого простору та відповідної інфраструктури); академічних (недостатня підготовленість викладачів до роботи з людьми, які мають особливі потреби, недостатній рівень методичного забезпечення та супроводу інклюзії); оціночних і когнітивних (стереотипи, негативні установки, страхи й упередження щодо людей з інвалідністю, зумовлені переважно відсутністю знань про те, яким чином вибудовувати взаємодію з ними) тощо. Оскільки зазначені вище бар'єри / перепони взаємопов'язані, то для їх подолання потрібно впроваджувати спеціальні комплексні заходи, а також чіткі механізми правового регулювання освіти і навчання громадян з особливими потребами, зокрема, осіб третього віку.

Поширення різних моделей діяльності університетів третього віку. В Україні заклади неформальної освіти для старших дорослих функціонують самостійно, а також на базі територіальних центрів соціального обслуговування населення, закладів формальної (зокрема, університетів) і неформальної освіти, закладів культури, громадських та інших організацій⁷¹. УТВ є закладами освіти різних форм власності (державної, недержавної). З-поміж їхніх засновників – громадські організації, благодійні фонди в партнерстві з іноземними

⁷¹ Аніщенко О.В. (2021). Університет третього віку. У *Енциклопедії освіти* (с. 1039-1040). Київ: Юрінком Інтер.

спонсорами, фінансові структури тощо⁷². Важливою умовою організаційного вдосконалення діяльності закладів освіти для старших дорослих в Україні вважаємо впровадження конструктивних ідей організаційно андрагогічного спрямування, виявлених на основі аналізу провідних зарубіжних моделей функціонування університетів третього віку⁷³: французької, британської, північноамериканської франкомовної, південно-американської, китайської, культурогібридної.

Зростання попиту на різноформатність освітньої діяльності УТВ. В університетах третього віку навчання здійснюється в очному, дистанційному, змішаному форматах. Усе більшого поширення набувають спеціальні семінари, курси для старших дорослих, гуртки, центри освіти і навчання для дорослих старшого віку (на базі ЗВО, бібліотек та ін.). Розвитку геронтоосвіти сприяють групи за інтересами, групи допомоги і взаємодопомоги, громадські об'єднання, товариства, у т. ч. релігійні організації. Функціонують мобільні інтернет-кав'ярні, лекторії, семінари вихідного дня тощо. Розвитку освіти старших дорослих сприяють асоціації, громадські організації, фонди і корпорації⁷⁴. До проведення навчальних занять, організації екскурсій, подорожей, спортивно-оздоровчої, гурткової роботи тощо залучаються не лише педагогічний персонал у сфері освіти дорослих, а й волонтери – здобувачі освіти ЗВО, вчителі, лікарі, соціальні працівники, представники громадських та інших організацій та ін.⁷⁵.

Розширення, урізноманітнення переліку освітніх послуг і культурно-дозвілєвих заходів для старших дорослих – слухачів університетів третього

⁷² Скорик Т. В. (2015). Соціально-педагогічний ефект Університету третього віку. *Молодий вчений*. 2 (17). 466-469.

⁷³ Поліщук В., Горішна Н., Слезанська Г. та ін. (2018). *Соціальна робота з різними категоріями населення у територіальній громаді: українські реалії та міжнародний досвід*. Тернопіль: Осадца Ю.В.

⁷⁴ American Council on Education. (2007). *First report: Reinvesting in the third age: Older Adults and Higher Education*. Washington: American council on education.

⁷⁵ Anishchenko O. (2021). Education of elderly people as an educational trend of Third Millennium. *Вісник Кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*. 2(4). 21-25. [https://doi.org/10.35387/ucj.2\(4\).2021.21-25](https://doi.org/10.35387/ucj.2(4).2021.21-25)

віку. Нині університети третього віку як проекти соціального спрямування, що мають на меті впровадження принципів навчання впродовж всього життя, функціонують в усіх регіонах України. Вивчення навчальних дисциплін в УТВ здійснюється за відповідними програмами (переважно авторськими), розробленими андрагогами, геррагогами УТВ. Структура навчальних програм для осіб третього віку залежить від національних, регіональних умов, кадрового забезпечення закладу освіти, фінансування тощо. З-поміж найбільш поширених напрямів діяльності УТВ виокремлюємо ті, що мають лінгвістичне, психологічне, оздоровчо-медичне, інформаційно-комунікаційне, правове, економічне, художнє спрямування тощо⁷⁶.

Посилення ролі інформаційно-комунікативних технологій у навчанні старших дорослих. Ця тенденція пов'язана з упровадженням комунікативної моделі роботи з людьми третього віку. Означена модель передбачає використання ЗМІ та інтернет-технологій як інформаційно-комунікативних засобів, що дозволяє розширити можливості та межі спілкування у різних формах, забезпечити глибоке сприйняття матеріалу, сприяє підвищенню мотивації та розвитку інтелектуальних здібностей, а також допомагає набуттю комп'ютерної грамотності. Розширенню освітніх можливостей і спрощенню доступу до знань сприяють онлайн навчання, змішане (гібридне) навчання, що поєднує очний та онлайн-формати і дозволяє успішно поєднувати найбільш ефективні очні практики та просунуті електронні методики і технології навчання. Мобільне навчання з використанням портативних пристроїв – планшетів, смартфонів тощо, платформи соціальних мереж перетворюються на потужні інструменти для покращення процесу навчання старших дорослих.

Для України важливим є досвід Євросоюзу та окремих країн щодо

⁷⁶Аніщенко О. В. (2021). Університет третього віку. У *Енциклопедії освіти* (с. 1039-1040). Київ: Юрінком Інтер.

заохочення «Е-інклюдії» (англ. – digital inclusion⁷⁷ людей третього віку, подолання ними бар'єрів (технологічних, психологічних) у використанні новітніх інформаційно-комунікаційних засобів тощо. Йдеться про ініціативи, спрямовані на заохочення старших дорослих до використання ІКТ у щоденному житті, подолання цифрової нерівності між різними соціально-економічними групами (створення інклюзивного онлайн середовища, в якому враховуються різні психофізіологічні особливості користувачів, котрі мають певні обмеження; менторські міжгенераційні програми; спеціальне навчання людей третього віку тощо⁷⁸.

На наше переконання, у найближчій перспективі помітною стане *тенденція створення віртуальних університетів третього віку* (онлайн університетів) на базі закладів вищої і післядипломної освіти, наукових установ, центрів соціального обслуговування громадян, бібліотек тощо. На такі заклади має бути покладено: подолання інформаційної нерівності та активне залучення людей різного, й, зокрема, старшого віку, до активного громадського, соціально-культурного життя шляхом використання інформаційно-комунікаційних технологій; формування й розвиток інформаційної культури людей передпенсійного й пенсійного віку як складової культури навчання впродовж життя; сприяння створенню системи дистанційної освіти для осіб старшого віку, спрямованої на надання якісних і доступних освітніх послуг цій вразливій категорії дорослого населення⁷⁹. Створення й подальше розширення мережі таких закладів має стати однією з пріоритетних складових плану заходів з реалізації в Україні Стратегії державної політики з питань здорового

⁷⁷ Nguyen A. (2020). Digital Inclusion: Social Inclusion in the Digital Age. *Handbook of Social Inclusion, Research & Practices in health and social care*. Springer Nature Switzerland. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-48277-0_14-1

⁷⁸ Семігіна Т., Каркач А. (2019). «Е-інклюдія» літніх людей і соціальна робота. У Безлюдний О.І. та ін. (Ред.). *Актуальні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи* (с. 130-133). Умань: ВІЗАВІ.

⁷⁹ Аніщенко О.В. (2021). Університет третього віку. У *Енциклопедії освіти* (с. 1039-1040). Київ: Юрінком Інтер.

та активного довголіття населення на період до 2022 року⁸⁰.

Активізація впровадження арт-терапевтичних технологій в освіті дорослих третього віку, які поєднують здобутки медицини, мистецтва, педагогіки, психології та інших наук, сприяють збереженню здоров'я, подовженню життя літніх людей, розвитку пам'яті та уваги, а також здібностей орієнтуватися в нових умовах – бути самостійними, впевненими і незалежними. Поступово набуває поширення використання різних видів арт-терапії, зокрема: арт-терапії, музикотерапії, танцювальної терапії, драмотерапії, казкотерапії, маскотерапії, етнотерапії, ігротерапії, кольоротерапії, фототерапії, лялькотерапії тощо. Кожен із цих видів має безліч арт-терапевтичних технік, які застосовуються для вирішення внутрішніх і міжособистісних конфліктів, кризових ситуацій (у т. ч. вікових криз), травм, невротичних і психосоматичних розладів тощо. До прикладу, в основі казкотерапії – особливість людей любити історії. Це універсальний метод, який можна використовувати як для емоційного розвантаження, так і для лікування серйозних емоційних розладів, зокрема депресії чи втрати сенсу життя. Казка, написана мовою клієнта, може вирішити його психологічні проблеми або допомогти зрозуміти щось більше про себе⁸¹.

Арт-терапевтичні технології для людей третього віку, розроблені з урахуванням зокрема їхніх вікових особливостей, передбачають упровадження таких навчальних, культурно-адаптаційних, реабілітаційних складових, які дозволяють слухачам не тільки удосконалювати певні знання та вміння, а й розвивати творчі здібності з їхньою подальшою адаптацією до умов сьогодення, підвищувати соціальну й творчу активність. Упровадження таких

⁸⁰ Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року» № 10-р. (2018). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80#Text>

⁸¹ Наумець І. (2015, 3 листопада). *Вилікувати казкою. Казкотерапевт про те, як можна історіями лікувати емоційні травми в дітей та дорослих.* https://zaxid.net/vilikuvati_kazkoyu_n1371575

технологій сприяє підвищенню життєвого тону, зміцненню духу, прийняттю свого віку, покращенню емоційного й фізичного стану, подоланню соціальної ізоляції тощо. Серед прикладів арт-терапевтичної діяльності – 4-місячний курс арт-терапії, розроблений викладачами університету «КРОК»⁸², спрямований на розвиток у слухачів емоційного інтелекту, соціальної компетентності, самосвідомості, підвищення рівня самоповаги, покращення дитячо-батьківських і сімейних відносин, формування здорових потреб.

Зростання попиту на геррагогів – професіоналів у сфері освіти і навчання старших дорослих. Розширення ринку освітніх послуг для людей старшого віку зумовлює нагальність професійної підготовки педагогічного персоналу для роботи з цією категорією дорослого населення. Йдеться про геррагогів – фахівців з теорії і практики освіти людей третього віку, на яких покладено навчання, управління, консультування, а також соціальна, корекційна, реабілітаційна робота у середовищі старших дорослих⁸³.

За умови належної спеціальної підготовки, постійного підвищення рівня професійної компетентності щодо навчання дорослих третього віку, функції геррагогів можуть виконувати педагогічні, науково-педагогічні, наукові працівники, психологи, геронтологи, соціальні працівники та інші фахівці, які пройшли підготовку. Такі фахівці – професіонали передусім покликані підтримувати активність тих, хто навчається, сприяти проектуванню та здійсненню їхнього особистісного й професійного розвитку й саморозвитку тощо.

На наше переконання, у найближчій і середньостроковій перспективах необхідно активізувати здійснення науково-методичного супроводу освітньої діяльності університетів третього віку, що має спрямовуватися на підвищення

⁸² Аніщенко, О. (2011). Терапія і мистецтво в освіті людей третього віку. *Культурно-мистецьке середовище: творчість та технології*: зб. матеріалів П'ятої Міжнародної наук.-творчої конф. (10-11 листопада 2011 р., м. Київ). К.: ДАККіМ, 2011. С. 6-7. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/6003/>

⁸³ Лук'янова Л. Б., Аніщенко О. В., Сігаєва Л. Є., Зінченко С. В., Баніт О. В., & Дорошенко Н. І. (2013). *Сучасні технології освіти дорослих*. Кіровоград: Імекс-ЛТД. с. 62.

вмотивованості старших дорослих до освіти впродовж життя, активізацію їхньої пізнавальної сфери шляхом упровадження певних форм, методів і прийомів, методик і технологій навчання.

Освіта старших дорослих потребує всебічної підтримки на державному, регіональному, локальному рівнях. Доцільною є розроблення державної цільової програми, наприклад, «Університети третього віку: навчатися ніколи не пізно», що матиме на меті сприяння підвищенню ефективності реалізації державної політики у сфері підтримки вразливих категорій дорослого населення, рівня та якості життя громадян похилого віку; створенню умов для адаптації людей старшого віку у суспільстві, продовження активного довголіття, зміцнення їхнього здоров'я тощо шляхом залучення громадян до освітньо-просвітницьких ініціатив закладів неформальної освіти, і, зокрема, УТВ; підвищення якості та доступності освітніх послуг для дорослих старшого віку.

В Україні в умовах старіння нації підтримка університетів третього віку та інших закладів для означеної цільової категорії дорослого населення, поширення успішних практик їхньої освітньої діяльності має стати пріоритетним напрямом розвитку освіти дорослих як складника ціложиттєвого навчання. На нашу думку⁸⁴, саме ці заклади сприяють: створенню сприятливих умов для самоосвіти і самовдосконалення, успішної адаптації людей похилого віку до сучасних умов життя шляхом оволодіння сучасними знаннями, набуття актуальних навичок; розвитку інтелектуальної, психічної, соціальної, фізичної активності представників старшої вікової групи через різнобічність залучення до освітніх, просвітницьких та інших ініціатив, популяризацію принципів здорового способу життя тощо.

⁸⁴ Лук'янова Л. Б., Аніщенко О. В., Сігаєва Л. Є., Зінченко С. В., Баніт О. В., & Дорошенко Н. І. (2013). *Сучасні технології освіти дорослих*. Кіровоград: Імекс-ЛТД. с. 62.

3.2. Рекомендації щодо створення і розвитку мережі університетів третього віку в Україні

Актуальні питання ролі літніх людей у соціально-економічному розвитку країн, їхня участь в усіх аспектах життя суспільства стали визначальною складовою діяльності IAUTA – Міжнародної асоціації університетів третього віку, яка сьогодні нараховує більш, ніж 25000 університетів в усьому світі. Головне завдання IAUTA проголошено в статуті цієї організації: «об'єднувати по всьому світу університети 3-го віку та організації, які мають інші назви, але ті самі завдання»; головним принципом асоціації є «створення за підтримкою університетів всього світу міжнародної мережі пожиттєвої освіти, з метою дослідження та за допомогою та участю людей літнього віку, їхніх навчальних потреб»⁸⁵.

Враховуючи світові тенденції, одним із важливих напрямів освіти дорослих вважаємо створення й розвиток мережі університетів третього віку в Україні. Як показує практика, університети третього віку в Україні не є окремими закладами освіти. Зазвичай це курси, навчальні групи, відділення при освітніх закладах (на базі закладів вищої освіти в містах), культурних інституціях (бібліотеках, музеях), центрах надання соціальних послуг, громадських організаціях, релігійних общинах та ін. Об'єднання всіх цих закладів у мережу дозволить оптимізувати ресурси й скооперувати можливості всіх зацікавлених сторін на користь літніх людей.

Поняття «мережа» (англ. network) у широкому значенні – це об'єднання однорідних об'єктів, яке приносить правила поведінки всередині (між її членами) і ззовні мережі (до одиниці мережі або до сукупності), вимагає правил використання одиниць мережі та всієї мережі; однорідність членів мережі дає можливість оперувати кожним з них однобічним чином; об'єднання

⁸⁵ *The International Association of Universities of the Third Age* <https://www.aiu3a.org/v2/index-en.html>

– дає можливість оперувати мережею як одним цільним об'єктом. Мережі можуть бути членами загальнішої мережі, утворюючи таким чином ієрархію. перевірити Мережа ⁸⁶. У контексті нашого дослідження доцільним є вузьке розуміння цього поняття як сукупність однорідних закладів, підприємств і т. п., розташованих на певній території ⁸⁷. З огляду на це мережа університетів третього віку визначена нами як сукупність закладів, груп слухачів, викладачів, стейкхолдерів, волонтерів та ін., яка вчасно реагуючи на запити учасників освітнього процесу, забезпечує доступність і якість надання освітніх послуг за рахунок ефективного використання наявних ресурсів (людських, кадрових, фінансових, матеріально-технічних, інфраструктурних тощо).

Створення й розвиток мережі університетів третього віку в Україні залежить від низки чинників, серед яких ключовими є:

– організаційно-кадровий, що враховує наявність педагогічного персоналу, здатного надавати якісні освітні послуги для цієї цільової аудиторії, ефективність управлінського персоналу, здатного розробляти та реалізовувати довгострокові спільні стратегії й налагоджувати партнерство між місцевими, регіональними, державними органами влади із залученням усіх зацікавлених сторін;

– економічний, що враховує відповідність фінансових витрат реальним потребам, можливості місцевого бюджету утримувати УТВ, перспективи залучення коштів міжнародних проєктів і програм;

– демографічний, що враховує демографічні особливості населених пунктів, на території яких планується створення УТВ, а саме: наявність відповідної кількості споживачів освітніх послуг з урахуванням прогнозованої динаміки на найближчі 10 років, їхніх освітніх потреб, індивідуальних запитів;

⁸⁶ Бусел В.Т. (Уклад.) (2005.) Великий тлумачний словник сучасної української мови. К. ; Ірпінь: Перун. 2005.

⁸⁷ Словник української мови (1973). Том 4. 674. <https://sum.in.ua/s/merezha>

– інфраструктурний, що враховує наявність і перспективу розвитку відповідної інфраструктури (наявність чи виділення/перепрофілювання приміщень для УТВ, їхній стан, потреби в ремонті, реконструкції чи модернізації, забезпечення матеріально-технічним і навчальним обладнанням).

Створення мережі університетів третього віку в Україні доцільно розпочинати з розроблення Стратегії. Стратегічний підхід сприятиме переходу від енергомісткого процесу вирішення наявних проблем або тих, що виникають, до виважених управлінських рішень у довгостроковій розбудові якісної дієвої мережі університетів третього віку та планування системи заходів. Стратегічне планування також сприятиме використанню ресурсів і потенціалу громади та забезпеченню функціонування мережі університетів третього віку в умовах постійних змін.

Формування стратегії розвитку мережі університетів третього віку в Україні має бути частиною стратегічного плану системи освіти дорослих, яка є невід'ємною складовою освіти впродовж життя. Тому в плані заходів із реалізації стратегії важливо передбачити низку стратегічних та операційних завдань згідно з цілями:

- довгостроковими, розрахованими на 10 і більше років;
- середньостроковими, що виконуються протягом 3-5 років;
- короткостроковими – чіткими і досяжними, затвердженими на 1 рік.

Стратегічний план розвитку мережі університетів третього віку в Україні має відображати мету/цілі, принципи, завдання, механізми й шляхи досягнення цілей, відповідно до внутрішніх і зовнішніх ресурсів, необхідних для якісного та ефективного виконання поставлених завдань.

Метою стратегії розвитку мережі університетів третього віку в Україні є підвищення рівня та якості життя людей третього віку шляхом соціального включення їх у суспільні процеси.

Основними принципами, на яких має базуватися стратегія, повинні бути:

- міжвідомча взаємодія при реалізації визначеного стратегією плану заходів на загальнодержавному, регіональному та місцевому рівнях;
- партнерство усіх зацікавлених сторін на користь людей третього віку;
- доступність освітніх послуг для всіх людей третього віку незалежно від національності, ставлення до релігії, статі, соціального походження, майнового стану, місця проживання, стану здоров'я (згідно з Конституцією України);
- системність та безперервність надання якісних освітніх послуг;
- активна участь людей третього віку в обговоренні стратегії та врахування їхньої думки у визначенні пріоритетів у процесі її реалізації;
- диференційований підхід щодо визначення видів, форм УТВ, їхньої підпорядкованості в різних регіонах країни;
- повне та ефективне залучення та включення до УТВ усіх бажаючих людей третього віку;
- дотримання прав та законних інтересів людей третього віку у всіх сферах життєдіяльності.

З огляду на означене вище можна виокремити такі завдання стратегії розвитку мережі університетів третього віку в Україні:

- забезпечення рівного доступу до якісних освітніх послуг для всіх людей третього віку;
- створення умов для задоволення освітніх потреб людей третього віку, які проживають у сільській місцевості та віддалених районах;
- забезпечення пристосованості приміщень УТВ до потреб маломобільних людей третього віку;
- залучення людей третього віку до культурного життя громади;

- підвищення рівня інформаційної, правової, фінансової грамотності людей третього віку в умовах сучасної економіки;
- забезпечення спорту, туризму
- розвиток благодійності та добровольчої (волонтерської) діяльності на користь людей третього віку;
- формування позитивного та шанобливого ставлення до людей третього віку,
- підвищення рівня готовності всього населення до демографічних змін, що відбуваються.

Серед механізмів реалізації завдань стратегії розвитку мережі університетів третього віку в Україні можна виокремити: організаційно-управлінські, кадрові, інформаційні, правові, фінансово-економічні, науково-методичні.

Організаційно-управлінські механізми направлені на:

- ефективну міжвідомчу взаємодію для реалізації завдань стратегії;
- зміцнення партнерства органів державної влади та органів місцевого самоврядування з громадськими об'єднаннями й благодійними організаціями, сприяння у здійсненні їхньої діяльності щодо надання послуг слухачам УТВ;
- організацію моніторингу досягнення мети та завдань стратегії;
- системне вивчення та поширення досвіду кращих практик;

Кадрові механізми направлені на:

- вдосконалення кадрового забезпечення для надання освітніх послуг слухачам УТВ;
- підготовку педагогічного персоналу для роботи з людьми третього віку.

Інформаційні механізми направлені на:

- використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій та Інтернет-ресурсів для реалізації цілей стратегії;
- залучення державних засобів масової інформації до реалізації стратегії;

- створення єдиної платформи/веб-ресурсу, де навчальні матеріали УТВ будуть у вільному доступі;

- інформаційну підтримку УТВ;

- інформаційну підтримку літніх людей мали можливість навчатися з дому

- залучення людей третього віку до засобів масової комунікації;

- поширенню позитивного досвіду участі людей третього віку в житті суспільства.

Правові механізми направлені на:

- вдосконалення державної політики та законодавства України щодо для реалізації пріоритетних напрямів стратегії;

- розроблення й удосконалення внутрішньої нормотворчої діяльності УТВ.

Фінансово-економічні механізми направлені на:

- вдосконалення організаційно-фінансового забезпечення УТВ;

- залучення позабюджетних коштів, у тому числі коштів благодійних та приватних фондів, для досягнення цілей стратегії.

Науково-методичні механізми направлені на:

- формування системи організації наукових досліджень у різних сферах життєдіяльності людей третього віку з метою встановлення науково обґрунтованих підходів до подальшого вдосконалення надання освітніх послуг;

- забезпечення координації та сталого фінансування наукових досліджень з вивчення правових, демографічних, соціально-економічних, геронтологічних, геріатричних, педагогічних та інших аспектів старіння населення та проблем людей третього віку;

- розроблення та реалізацію науково-дослідних та освітніх програм з дослідження особливостей навчання людей третього віку;

- удосконалення системи демографічної та соціальної статистики, що характеризує процес старіння населення та його вплив на соціально-економічний розвиток України;

- здійснення науково-дослідних робіт за темами, спрямованим на розробку та модернізацію програм для різних видів і форм УТВ.

З огляду на це, процес створення й розвитку мережі університетів третього віку в Україні передбачає низку етапів:

1. Ухвалення рішення про розробку стратегії розвитку мережі університетів третього віку та створення координаційної ради.

2. SWOT-аналіз ресурсів і можливостей територіальних громад щодо перспектив створення УТВ.

3. Розроблення проєкту стратегії розвитку мережі університетів третього віку в Україні й винесення її на громадське обговорення.

4. Розроблення плану заходів та прийняття місцевою радою ОТГ рішення щодо його реалізації.

5. Реалізація запланованих кроків і заходів.

6. Моніторинг досягнутих результатів та уточнення подальших кроків.

На першому етапі рекомендовано створити координаційну раду для розроблення стратегії розвитку мережі університетів третього віку. Координаційна рада зазвичай є тимчасовим консультативно-дорадчим органом. Важливо, щоб до складу означеної координаційної ради входили представники з УТВ, закладів, установ, громадських організацій, при яких вони створені, а також Міністерств освіти і науки, соціальної політики, охорони здоров'я, розвитку громад та територій, фінансів, культури, молоді та спорту, цифрової трансформації, Держкомтелерадіо, народні депутати України, представники Національної академії педагогічних наук України. Водночас при координаційній раді можуть працювати комісії з питань нормативно-правового, інформаційного, фінансового, кадрового, науково-методичного забезпечення

розвитку мережі університетів третього віку, моніторингу стану виконання заходів стратегії та ін. Із прийняттям Закону України про освіту дорослих її повноваження можуть бути ширшими – забезпечення узгоджених дій центральних і місцевих органів виконавчої влади з формування та реалізації державної політики у сфері освіти дорослих.

Створення й діяльність постійних або тимчасових комісій при координаційній раді з розроблення стратегії розвитку мережі університетів третього віку забезпечуватиме виконання другого етапу, на якому має бути проведена оцінка наявної ситуації, збирання даних про наявність УТВ в Україні та їхню діяльність, SWOT-аналіз ресурсів і можливостей територіальних громад, означення перспектив створення УТВ й виокремлення пов'язаних з цим ризиків.

Проведена в Україні реформа децентралізації передбачає відповідальність органів місцевого самоврядування перед жителями й спрямована на створення й підтримку повноцінного життєвого середовища для громадян, надання високоякісних та доступних публічних послуг. В умовах децентралізації саме аналіз наявних та перспективних ресурсів і можливостей територіальних громад має бути в основі стратегічного планування розвитку мережі університетів третього віку. Завдяки запровадженню міжмуніципального співробітництва громади отримали можливість консолідувати зусилля та реалізовувати спільні проекти. Прикладом кращих практик можуть бути громади, які в межах державних та місцевих програм соціального захисту населення вже впровадили соціально-педагогічну послугу «Університет третього віку» Білозірська ОТГ першою в області починає проект скорочення часу на соціальні виплати. Проведений аналіз уможливорює реалізацію третього етапу – розроблення проекту стратегії розвитку мережі університетів третього віку. Варто відзначити, що система безперервної освіти у Російській Федерації лише починає розвиватися. Оскільки для України

розроблення такого документу є новою практикою, можна порекомендувати конструктивні ідеї міжнародного досвіду.

Відтак, зміст стратегії повинен містити такі розділи:

1. Світові тренди розвитку університетів третього віку.
2. Основні тенденції розвитку університетів третього віку в Україні.
3. Аналіз сильних і слабких сторін, можливостей і ризиків створення і розвитку мережі університетів третього віку в Україні.
4. Візія, місія, принципи створення і розвитку мережі університетів третього віку в Україні.
5. Стратегічні, операційні цілі та завдання розвитку мережі університетів третього віку в Україні.
6. Механізм та етапи реалізації стратегії розвитку мережі університетів третього віку в Україні.
7. Моніторинг та оцінка результативності реалізації стратегії.

Підсумком третього етапу стане винесення проєкту стратегії розвитку мережі університетів третього віку в Україні на громадське обговорення.

На четвертому етапі можна приступати до розроблення плану заходів з реалізації стратегії розвитку мережі університетів третього віку.

Підсумком четвертого етапу стане сформована система заходів, спрямованих на підвищення добробуту та соціально-культурного розвитку громадян старшого покоління, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення тривалості життя та активного довголіття та прийняття місцевою радою ОТГ рішення щодо його реалізації.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Александров Д. В. (2011). Освітні потреби населення в контексті розширення інформаційного простору. *Український соціум*. 1. 7-14.

Аніщенко О. В. (2021). Університет третього віку. У *Енциклопедії освіти* (с. 1039-1040). Київ: Юрінком Інтер.

Аніщенко О. (2011). Терапія і мистецтво в освіті людей третього віку. У Н. Д. Белявіна (Ред.). *Культурно-мистецьке середовище: творчість та технології* (с. 6-7). К.: ДАКККІМ.

Бусел В. Т. (Уклад.) (2005). Великий тлумачний словник сучасної української мови. К. ; Ірпінь: Перун. 2005.

Гендерна срібна економіка для розвитку місцевої громади (2021). <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3251651-genderna-sribna-ekonomika-dla-rozvitku-miscevoi-gromadi.html>

Горецька О. В., Колпакчи О. С. (2021). Особливості психологічного захисту людей похилого віку, які мають внутрішні конфлікти. *Габітус*. 27. 64-71. <http://habitus.od.ua/journals/2021/27-2021/12.pdf>

Гребенюк О. С., Гребенюк Т. Б. (2000). *Основи педагогіки індивідуальності*. Калінінград: Калінінградський державний університет.

Драб Я. М. (2016). Психологічні особливості соціалізації та самореалізації людей похилого віку. «*НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*». 2-1. 14-19.

Житинська М. О. (2018). *Соціально-педагогічна підтримка життєдіяльності осіб похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування*. (Дис. канд. пед. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ.

Закон України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» № 1878-IV від (2004). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1058-15#Text>

Закон України «Про державні соціальні стандарти та державні соціальні гарантії» № 2017-III (2000). https://kodeksy.com.ua/pro_derzhavni_sotsial_ni_standarti_ta_derzhavni_sotsial_ni_garantiyi.htm

Закон України «Про соціальні послуги» від № 966-IV (2003). <http://www.rada.gov.ua/cgi%bin/laws/main.cgi>.

Закон України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» № 3721-XII (1993). <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3721-12>

Закон України «Про жертви нацистських переслідувань» № 2256-IV (2004). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1584-14#Text>

Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» N 3552-XII (1993). <https://ips.ligazakon.net/document/T355100>

Закон України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» № 3721-XII (1993, 16 грудня). *Відомості Верховної Ради України*. 4. 18.

Закон України «Про заходи щодо законодавчого забезпечення реформування пенсійної системи» №3668-VI (2011). http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T113668.html

Закон України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» № 3721-XII (1993). <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3721-12>

Закон України «Про зайнятість населення» № 5067-VI (2012). <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/5067-17>

Закон України «Про соціальні послуги» № 966-IV (2003).

<http://www.rada.gov.ua/cgi%bin/laws/main.cgi>

Захарко О., (2008). Внутрішня мотивація як психологічний феномен. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 3. 143-149.

Земцова В. (2006). Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 4. 12-15.

Зязюн І.А. (2000). *Педагогіка добра: ідеали і реалії*. К.: МАУП.

Кабмін визначив у скільки років в Україні настає «похилий вік» (2020, 3 листопада). Наш день. <https://nday.te.ua/kabmin-vyznachyv-u-skilky-rokiv-v-ukrajini-nastaje-pohylyj-vik/>

Кодекс законів про працю України № 322-VIII (1971).

<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/322-08>

Козіна А. (2015). Мотивація навчання дорослих у контексті теорії самодетермінації. *Молодий учений*. 2 (17). 396–398.

Ліфарєва Н. (2013). Вторинна соціалізація людей похилого віку як соціально-педагогічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2(6). 28–34.

Лук'янова Л. Б., Аніщенко О. В., Сігаєва Л. Є., Зінченко С. В., Баніт О. В., & Дорошенко Н. І. (2013). *Сучасні технології освіти дорослих*. Кіровоград: Імекс-ЛТД. с. 62.

Лук'янова Л. (2021). *Концепція діяльності університетів третього віку в Україні*. Київ: Вид-во ТОВ «Юрка Любченка»

Лук'янова Л. (2020). *Освіта дорослих: сучасні стратегії і практики в Україні та зарубіжжі*. Київ: Вид-во ТОВ «Юрка Любченка».

Мухіна Ю. (2017). Університет третього віку в Дніпрі нарощує нове коло партнерів та слухачів. <http://nashemisto.dp.ua/2017/03/06/>

Наказ Міністерства соціальної політики України «Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку»» № 326 (2011).
<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0326739>

Наумець І. (2015, 3 листопада). *Вилікувати казкою. Казкотерапевт про те, як можна історіями лікувати емоційні травми в дітей та дорослих.*
https://zaxid.net/vilikuvati_kazkoju_n1371575

Партико Т. Б. (2016). Особливості мотивації самоствалення в осіб із різним емоційним тонуом у пізній дорослості. *Психологічні перспективи*. 27. 137–149.

Поліщук В., Горішна Н., Слезанська Г. та ін. (2018). *Соціальна робота з різними категоріями населення у територіальній громаді: українські реалії та міжнародний досвід*. Тернопіль: Осадца Ю.В.

Попик Ю. (2016). Освіта людей третього віку. У В.П. Кравець (Ред.). *Рівність, лідерство, спілкування в європейських прагненнях української молоді: гендерний дискурс* (с. 91–95). Тернопіль: ТНПУ.

Проект Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо соціального захисту осіб похилого віку» № 4285 (2020).
<https://www.kmu.gov.ua/bills/proekt-zakonu-pro-vnesennya-zmin-do-deyakikh-zakoniv-ukraini-shchodo-sotsialnogo-zakhistu-osib-pokhilogo-viku>

Принципы Организации Объединённых Наций в отношении пожилых людей. Сделать полнокровной жизнь лиц преклонного возраста. Приняты резолюцией 46/91 Генеральной Ассамблеи от 16 декабря 1991 года.
http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/oldprinc.shtml

Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції реформування системи соціальних послуг» № 178-р (2007).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/178-2007-%D1%80#Text>

Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на

період до 2022 року» № 10-р (2018). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80#Text>

Розпорядження Кабінета Міністрів України «Про схвалення Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року» № 10-р (2018). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80#Text>

Рибалка В. В. (2019). *Самонавчання демократії юної та дорослої особистості*. К.: Талком.

Рыбалка В. В. (2015). *Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике*. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И.Франко.

Рибалка В. В. (Уклад.) (2003). *Готовність учня до профільного навчання*. К.: Мікрос СВС.

Рибалка В. В. (2005). *Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю*. К.: КМПУ імені Б.Д.Грінченка.

Семигіна Т., Каркач А. (2019). «Е-інклюзія» літніх людей і соціальна робота. У Безлюдний О.І. та ін. (Ред.). *Актуальні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи* (с. 130-133). Умань: ВІЗАВІ.

Сігова А. Г. (2011). Забезпечення освітою людей похилого віку у сучасному світі. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 3(44). 137-147.

Сотська Г., Шмельова Т. (2016). *Словник мистецьких термінів*. Херсон: Видавництво «Стар».

Сотська Г. І. (2021). Арт-технології у навчанні людей третього віку. *Вісник Кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*. 4. 7-14. [https://doi.org/10.35387/ucj.2\(4\).2021.7-14](https://doi.org/10.35387/ucj.2(4).2021.7-14)

Словник української мови (1973). Том 4. 674. <https://sum.in.ua/s/merezha>

Скорик Т. В. (2015). Соціально-педагогічний ефект Університету третього віку. *Молодий вчений*. 2 (17). 466-469.

Указ Президента України «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 14 травня 2021 року «Про Стратегію людського розвитку»» №225/2021 (2021). <https://www.president.gov.ua/documents/2252021-39073>

Університети третього віку м. Києва
<https://wiki.1551.gov.ua/pages/viewpage.action?pageId=13762799>

Ушакова І. М. (2004). *Геронтопсихологія*. Х.: НУЦЗУ.

Форман Д.Е., Берман А.Д., Маккейб С.Н. (1992). РТСА у людей похилого віку: «молодий-старий» проти «старий-старий». *Журнал Американського товариства геріатрії*. 40 (1). 19–22.

Чаграк Н. І. (2013). Модель освітнього середовища людей похилого віку в контексті безперервної освіти. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Темат. вип. «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору»*. Т. 6. Вип. 31. 449-457.

Чаграк Н. (2017). Організація і моделі освіти людей похилого віку: європейський досвід. *Рідна школа*. 1–2 (січень–лютий). 69-75.

Шахматов Н. Ф. (1996). *Психическое старение: счастливое и болезненное*. М.: Медицина.

American Council on Education. (2007). *First report: Reinvesting in the third age: Older Adults and Higher Education*. Washington: American council on education.

Anishchenko O. (2021). Education of elderly people as an educational trend of Third Millennium. *Вісник Кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*. 2(4). 21-25. [https://doi.org/10.35387/ucj.2\(4\).2021.21-25](https://doi.org/10.35387/ucj.2(4).2021.21-25)

Csikszentmihalyi M. (1994). *The Evolving Self*. New York: Harper Perennial

Deci E, Ryan R. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human need and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*. 11. 227–268.

Duditska S, Hakman A, Vypasniak I. (2019). Analiz struktury vilnoho chasu zhinok pokhyloho viku. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 7(26). 50–56.

Formosa M. (2012). Education and Older Adults at University of the Third Age. *Educational Gerontology*. 38. 114–126.

Groombridge B. (1982). Learning, education and later life. *Adult Education*. 54. 314– 325.

International Association of Universities of the Third Age – IAUTA. <https://www.aiu3a.org/v2/index-en.html>

Laslett P. (1989). *A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age*. Weidenfeld and Nicolson, London.

Malone T., Lepper M. (1987). Making learning fun: a taxonomy of intrinsic motivations of learning. *Aptitude, learning, and instruction*. 3. 223–253.

Morgan L., Kunkel S. (2011). *Aging, society and the life course*. Springer Publishing Company, LLC. <http://www.scribd.com/doc/18432094/Aging-Society-and-the-Life-Course>

Morgan L., Kunkel S. (2011). *Aging, society and the life course*. Springer Publishing Company, LLC. <http://www.scribd.com/doc/18432094/Aging-Society-and-the-Life-Course>

Neugarten B. (1974). Age Groups in American Society and the Rise of the Young-Old. *The Annals of the American Academy of Political Social Science*. 415. 187-198.

Nguyen A. (2020). Digital Inclusion: Social Inclusion in the Digital Age. *Handbook of Social Inclusion, Research & Practices in health and social care*. Springer Nature Switzerland. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-48277-0_14-1

Objects and principles (2014). UK: The Third Age Trust

Older Workers Recommendation (1980). Information System on International Labour Standards NORMLEX. Відтворено з: http://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=1000:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R162

Sadler W. (2001). *The Third Age: 6 Principles for Growth and Renewal After Forty*. New York: Da Capo Press.

The International Association of Universities of the Third Age
<https://www.aiu3a.org/v2/index-en.html>