УДК 364-7

Кирик В. *здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Соціальна робота»*
Науковий керівник**: **Демченко І.І.
д. пед. наук, професор
Національний університет біоресурсів і природокористування України
(м. Київ, Україна)

СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА САМОТНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Самотність осіб похилого віку є однією з важливих проблем соціокультурного розвитку суспільства. Після виходу на пенсію багато людей зіштовхуються з різноманітними труднощами, які мають фізіологічний, економічний, соціальний характер, що лише загострює почуття ізольованості. Проте основним чинником, що веде до самотності в старшому віці, залишаються психологічні проблеми, які виникають через поширене негативне ставлення суспільства до старості, через втрату звичного соціального середовища, відчуття безпеки та стабільності, що знижує здатність до адаптації та стійкість до стресу. Війна посилює ізоляцію та емоційне навантаження, ускладнюючи адаптацію до нових умов, що призводить до зростання рівня тривожності, депресивних станів та погіршення загального психоемоційного благополуччя.

Самотність – це глибокий стан людського існування, коли людина відчуває відокремленість від інших, будь то через фізичну чи емоційну ізоляцію. Це відчуття може виникати як результат зовнішніх обставин чи внутрішніх переживань [2, с. 564]. Вона може бути як внутрішнім емоційним переживанням, так і виражатися через відчуження в соціальних стосунках. Особливо важливо звертати увагу на людей похилого віку, адже вони складають особливу соціально-демографічну групу. Період старіння, що зазвичай називають старістю, є універсальним біологічним процесом, який відбувається в певних соціокультурних умовах і охоплює особистісні, соціальні та економічні аспекти життя [1; 3]. Це явище негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я осіб старшого віку, сприяючи розвитку депресії, тривожності, зниженню загального рівня життя.

Соціальна профілактика спрямована на попередження цих наслідків і створення умов для активного, повноцінного та гідного життя людей похилого віку. Вона вимагає комплексного підходу, який враховує потреби, можливості та досвід людей похилого віку. Важливу роль у цьому відіграє міжсекторальна співпраця: участь родини, громади, соціальних служб, органів влади та громадських організацій. А також створення умов для активного старіння,

спілкування, залученості та самореалізації є ключовим чинником у подоланні соціальної ізоляції літніх людей. Тому соціальна профілактика самотності людей похилого віку є важливим компонентом процесу забезпечення активного старіння та підтримки якості життя літніх людей.

Розглянемо види соціальної профілактики самотності людей похилого віку.

1. Первинна профілактика спрямована на запобігання виникненню самотності шляхом формування сприятливого соціального середовища та зміцнення соціальних зв'язків. Наприклад, організація клубів за інтересами для літніх людей у громадах; проведення культурно-дозвіллєвих заходів, свят, екскурсій; підтримка активного способу життя через групи здоров'я, гуртки танцю, співу, рукоділля; інформаційні кампанії про важливість міжпоколіннєвого спілкування.

2. Вторинна профілактика має на меті виявлення перших ознак соціального ізолювання та надання своєчасної підтримки особам, які вже почуваються самотніми. До прикладу ефективними є такі заходи: регулярне соціальне патронажне відвідування фахівцями соціальної роботи; індивідуальні консультації психолога або соціального працівника; залучення до програм «рівний-рівному» або «волонтер-помічник»; проведення тренінгів емоційної підтримки, навичок комунікації.

3. Третинна профілактика охоплює заходи, націлені на мінімізацію наслідків хронічної самотності, покращення психоемоційного стану та реінтеграцію у соціальне середовище. Наприклад, інтенсивна психосоціальна підтримка (групові заняття, арт-терапія, музикотерапія); залучення до волонтерської або наставницької діяльності (наставництво, менторство); впровадження інтернет-програм навчання цифрової грамотності для підтримання зв'язку з родиною; створення програм життєвого супроводу в будинках для людей похилого віку з акцентом на людяність і партнерство.

У своїй роботі ми запропонували експериментальну програму профілактики самотності розроблена для активізації соціальної взаємодії, покращення емоційного стану та формування позитивних соціальних зв'язків. Вона передбачила:

1. Громадську діяльність (групові заняття, клуби за інтересами):

– клуб «Золота осінь» – регулярні зустрічі для спілкування, обміну досвідом, чаювання, настільних ігор, рукоділля;

– літературні читання або «Книжковий клуб» – обговорення улюблених книжок, читання вголос, написання власних історій;

– гуртки за інтересами: «Майстерня в'язання» (обмін навичками, виготовлення речей для благодійності); «Кулінарні посиденьки» (спільне приготування страв, обмін рецептами); «Музичне коло» (спів під акомпанемент, знайомство з музичними жанрами).

2. Психологічний тренінг, спрямований на розвиток комунікативних навичок та самосвідомості:

– тренінг «Мистецтво спілкування» (вправи на активне слухання, емоційне вираження, подолання замкненості);

– психологічні міні-групи (обговорення життєвих викликів, відновлення почуття цінності й підтримки);

– заняття з арт-терапії (малювання, колажі, створення символічних образів для глибшого пізнання себе);

– практики саморефлексії (ведення особистого щоденника, вправи на позитивне мислення, візуалізацію майбутнього).

3. Інтерактивні заходи (екскурсії та культурні події):

– Екскурсії («Моє місто – мої спогади» – відвідування пам'ятних місць, музеїв, парків із елементами ностальгійних розповідей);

– походи до театру, кіно або філармонії (з подальшим обговоренням вражень у групі);

– святкові вечори або «живі історії» (виступи учасників із власними розповідями, піснями, віршами);

– міжпоколіннєві зустрічі (інтерактивні заходи з молоддю або дітьми: обмін досвідом, спільні майстер-класи, ігри).

Ці заходи допомагають створити відчуття приналежності, активізують інтерес до життя та підтримують психоемоційний стан людей літнього віку.

Отже попередження самотності серед цієї категорії населення є важливим завданням як для суспільства загалом, так і для державних структур, оскільки якість життя літніх людей є одним із показників соціального розвитку й благополуччя нації.

Список використаних джерел:

1. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб. К.: Університет «Україна», 2023. 220 с.
2. Філософський енциклопедичний словник. Київ, 2002. 742 с.
3. Коваленко О. Г. Суб'єктивне відчуття самотності людей похилого віку. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАН України*, 2013. Вип. 19, С. 239–250.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет аграрного менеджменту
(кафедра виробничого та інвестиційного менеджменту)
Гуманітарно-педагогічний факультет
(кафедри соціальної роботи та реабілітації)
Purdue University (USA)
Fater Academy of India (India)
Національний університет «Запорізька політехніка»
НТУ «Дніпровська політехніка»

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
IX МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, АСПІРАНТІВ І МОЛОДИХ ВЧЕНИХ «РОЛЬ МОЛОДІ У РОЗВИТКУ АПК УКРАЇНИ»



15-16 квітня 2025 р.
Київ, онлайн, Zoom

Роль молоді у розвитку АПК України [Електронний ресурс]**:** зб. матеріалів IX міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 квітня 2025 р.). Київ: НУБіП України, 2025. 362 с. PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

КОНФЕРЕНЦІЯ ПРОВЕДЕНА В РАМКАХ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ПРОЄКТУ МОДУЛЬ ЖАНА МОНЕ «ПРАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ІНКЛЮЗІЇ В ЄС» ЗА ПІДТРИМКИ ЕРАЗМУС+, 101127466 – EPSEI – ERASMUS-JMO-2023-HEI-TCH-RSCH

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Рекомендовано до друку Вченою Радою факультету аграрного менеджменту (протокол № 11 від 19 травня 2025 року)

Збірник укладено за матеріалами IX міжнародної науково-практичної конференції «Роль молоді у розвитку АПК України». Наповнення рубрик синхронізовано з основними напрямами роботи конференції.

Видання розраховано на науковців, викладачів, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

The collection is based on the materials of the V International Scientific and Practical Conference "The Role of Youth in the Development of AIC of Ukraine", conducted by the Faculty of Agrarian Management and the Faculty of Humanities and Education of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine. The content of the sections is synchronized with the main directions of the conference.

The publication is designed for scientists, teachers, graduate students, students.

Редакційна колегія:

Шинкарук Л.В., д. екон. наук, проф., член-кореспондент НАН України (голова); Дєліні М.М., д. екон. наук, професор; Прушківська Е. В., д. екон. наук, професор; Сопівник І.В., д. пед. наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації; Супрун Д.М., д. пед. наук, професор; Осадченко І.І., д. пед. наук, професор; Власенко Т.О, к. екон. наук, доцент, звідувач кафедри виробничого та інвестиційного менеджменту; Алексеєва К.А., к.наук з держ. упр., доцент; Гаврилюк В.П. к.екон. наук, доцент; Дергач А.В., к.наук з держ. упр., доцент; Лобунець Т.В., к. екон. наук, доцент; Чемодуров О.М., к. екон. наук, доцент; Юзба В.О. к. екон. наук, доцент; Прохорчук О.М., к. пед. наук, доцент; Тілікіна Н.В., к. екон.наук, доцент; Мовчун С.В., к.екон.наук; Власенко К.О., к.пед.наук; Голєва М.С.,PhD, асистент; Будегай В.А., асистент; Кендус Д.І., асистент.

Тези доповідей подано в авторській редакції.
Автори відповідають за достовірність викладеного матеріалу,
за правильне цитування джерел, посилання на них та інших відомостей.
Передруковувати опубліковані в збірнику матеріали
дозволяється тільки за згодою авторів

© НУБіП України,
2025 © Автори, 2025