

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації

доктор педагогічних наук, професор

_____ Сопівник І.В.

“ ____ ” _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

«Соціальна адаптація людей похилого віку»

Спеціальність *231 « Соціальна робота »*

Освітня програма *« Соціальна робота »*

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор _____ Осадченко І.І.

(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

(ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації

доктор педагогічних наук, професор _____ Сопівник І.В.

(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

Виконав _____ Вікторія Поліщук

(підпис)

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно -педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації

доктор педагогічних наук, доцент

_____ Сопівник І.В.

“ ___ ” _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ

**ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ
КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

Поліщук Вікторія Валеріївна

Спеціальність 231 « Соціальна робота »

Освітня програма « Соціальна робота »

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи

«Соціальна адаптація людей похилого віку »

затверджена наказом ректора НУБіП України від «08» 04 2025 р. №581«С»

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру «27» травня 2024 р.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: *наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження.*

Перелік патань, які потрібно розробити:

1. розкрити теоретичні підходи до соціальної адаптації людей похилого віку;
2. виявити основні труднощі з якими стикаються люди похилого віку в процесі адаптації;
3. здійснити оцінку потреб осіб похилого віку
4. обґрунтувати програму соціальної адаптації людей похилого віку.

Дата видачі завдання “13” вересня 2024р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

_____ Сопівник І.В.

(підпис)

Завдання прийняла до виконання

_____ Вікторія Поліщук

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	5
1.1 Поняття та особливості соціальної адаптації осіб похилого віку.....	5
1.2 Чинники, що впливають на адаптацію в старості	9
1.3 Потреби та проблеми осіб похилого віку	13
РОЗДІЛ 2 СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	18
2.1 Роль сім'ї та соціального середовище у процесі адаптації	18
2.2 Нормативно-правові засади підтримки осіб літнього віку.....	22
2.3 Соціальна ізоляція та шляхи його подолання	27
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	33
3.1 Оцінка потреб осіб похилого віку.....	33
3.2 Проблеми соціальної адаптації людей похилого віку	39
3.3 Програма соціальної адаптації людей похилого віку.....	43
ВИСНОВОК	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Старіння населення є однією з основних соціально-демографічних тенденцій 21 століття, і за даними ООН, до 2050 року населення світу у віці 60 років і старше подвоїться, а частка літніх людей у загальній чисельності населення стрімко зростатиме в багатьох країнах, у тому числі і в Україні. В Україні цей процес супроводжується значними викликами, серед яких зниження доходів, відсутність соціальної підтримки, погіршення стану здоров'я та недостатня адаптація суспільства до потреб літніх людей.

Соціальна адаптація людей похилого віку є складним і багатогранним процесом, що передбачає не лише збереження соціальних зв'язків, а й можливість вести активний спосіб життя, здобувати нові навички та брати участь у суспільному житті. Однак сучасна ситуація стрімкого розвитку цифрових технологій, зміни на ринку праці, зменшення комунікації між поколіннями та відсутність державних програм підтримки ускладнюють цей процес. У соціально-демографічній структурі українського суспільства люди похилого віку посідають особливе місце серед найбільш вразливих членів суспільства, які потребують соціальної підтримки та допомоги. В Україні, як і в багатьох розвинених країнах, частка людей похилого віку за останні десятиліття значно зросла.

Нові виклики, спричинені пандемією Covid-19, підкреслили вразливість людей похилого віку до соціальної ізоляції, цифрового розриву та обмеженого доступу до медичних та соціальних послуг. Це ще раз підкреслює необхідність комплексного підходу до забезпечення комфортних умов життя людей похилого віку та побудови ефективних механізмів соціальної адаптації. До основних проблем похилого віку відносяться наступні: обмеження життєдіяльності похилих людей; виключення похилої людини із активної

життєдіяльності та зміна її взаємовідносин з оточуючими людьми; – різке зниження соціального статусу похилої людини в суспільстві; – наявність великої кількості вільного часу. Іншим важливим аспектом є проблема вікової дискримінації, яка обмежує можливості літніх людей у працевлаштуванні, доступі до освіти і технологій та участі у громадській діяльності. У цьому контексті вивчення механізмів соціальної адаптації людей похилого віку набуває особливого значення, оскільки дозволяє визначити ефективні стратегії їх інтеграції в сучасне суспільство.

Таким чином, дослідження процесу соціальної адаптації людей похилого віку є надзвичайно важливим як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки сприяє розробці заходів щодо забезпечення активного, повноцінного та гідного життя людей похилого віку в сучасному суспільстві.

Метою дослідження є обґрунтувати програму соціальної адаптації людей похилого віку.

Завданнями дослідження є:

- розкрити теоретичні підходи до соціальної адаптації людей похилого віку;
- виявити основні труднощі з якими стикаються люди похилого віку в процесі адаптації;
- здійснити оцінку потреб осіб похилого віку
- обґрунтувати програму соціальної адаптації людей похилого віку.

Об'єктом дослідження є соціальна адаптація людей похилого віку .

Предметом дослідження є програма соціальної адаптації людей похилого віку.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань у роботі використовувались такі методи дослідження, аналіз наукової літератури та нормативно-правових документів, інтерв'ю з людьми похилого віку, порівняльний аналіз міжнародного досвіду щодо соціальної адаптації літніх людей.

Структура роботи. Робота складається з 3 розділів, 4 таблиць, 1 діаграма та 60 джерел.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1 Поняття та особливості соціальної адаптації осіб похилого віку

Люди похилого віку є найменш захищеною та найбільш вразливою частиною населення. Особливо це стосується людей похилого віку, які з різних причин були позбавлені сімейного піклування з боку родичів. Вони змушені шукати підтримки та захисту в різних середовищах. Багато літніх людей стикаються з великими труднощами в адаптації до нового середовища. Перехід від незалежного життя до життя, залежного від інших, є дуже важким процесом, як в емоційному, так і в соціальному плані. Тому процес адаптації до нового життєвого середовища є дуже складним, емоційно насиченим і соціально серйозним. Як свідчить аналіз наукової літератури, проблеми адаптації людей похилого віку описують Алексеєнко Т. [1], Безпалько О. [2], Завацька Л. [5], Калініченко Т. [6], соціально-психологічні аспекти подолання проблем у людей похилого віку – Кузьмич В. [7], Михальська С. [9]. Теоретичні та практичні засади організації та здійснення соціальної роботи з соціальної адаптації людей похилого віку досліджували Денисюк О. [3], Житинська М. [4], Лисенко Ю. [8], Маденова Ю. [3], Романова І. [10], Сех М. [10] та інші. Аналіз джерел Безпалько О. [2], Житинської М. [4], Калініченко Т. [6] свідчить, що поняття «старість» слід розуміти в широкому сенсі.

Дійсно, у багатьох країнах і культурах класифікація людей похилого віку не обов'язково пов'язана з віком, а скоріше з наявністю бабусь і дідусів або певних фізичних характеристик, таких як сиве волосся. У районах, де люди живуть у складних життєвих умовах, стани, які зазвичай асоціюються з літнім віком, такі як труднощі з пересуванням або хронічні захворювання, можуть проявлятися в більш молодому віці. Слід зазначити, що багато джерел

використовують вік 60 років і старше як визначення людей похилого віку. Так, згідно з міжнародною класифікацією, «літня (або третя) особа – це особа, яка досягла 65-річного віку [7, с. 95]. Аналіз наукової літератури та практики Кузьмич В. [7] та Михальської С. [9].

Соціальна робота допомагає виявити соціальні чинники, що впливають на процес адаптації людей похилого віку. Зниження доходів та економічного становища, низька самооцінка та авторитет, самотність: понад 70% людей похилого віку живуть з чоловіком/дружиною або живуть самі, а половина жінок у віці 65 років і старше є вдовами [2].

Проблеми, з якими стикаються літні люди

- зниження рівня життя, зростання криміналізації літніх людей, упереджене ставлення деяких громадян до літніх людей, соціальна ізоляція (зниження комунікативних навичок літніх людей) [2].

Таким чином, перехід людини до старості передбачає послідовне або раптове проходження фаз психосоціальних криз, пов'язаних з даним віком. До них належать втеча з дому дорослих дітей, народження онуків, вихід на пенсію, смерть близької людини або криза втрати, усвідомлення власної неминучої смерті та ін. Як свідчить аналіз наукових досліджень Алексеєнко Т. [1], Завацької Л. [5] та Калініченко Т. [6], термін адаптація можна визначити як процес пристосування індивіда до нових умов у соціальному середовищі. Цей процес зазвичай спрямований на підтримку збалансованої діяльності фізичної та інтелектуальної складових особистості в змінених умовах життєдіяльності.

Феномен соціальної адаптації дещо відрізняється і є «процесом пристосування особистості до умов соціального середовища, формування відповідної системи відносин із соціальними об'єктами, інтеграції особистості в соціальну групу, здійснення діяльності з набуття стабільних соціальних умов та прийняття норм і цінностей нового соціального середовища» [1, с. 35].

З аналізу наукової літератури Алексеєнко Т. [1], Безпалько О. [2], Завацької Л. [5], Калініченко Т. [6], Кузьмич В. [7] та Михальської С. [9] зроблено висновок, що соціальна адаптація людей похилого віку є складним процесом, передбачає необхідність проведення низки заходів, спрямованих на продовження соціальної активності цієї категорії населення.

Успішна соціальна адаптація людей похилого віку значною мірою залежить від підтримки родичів та професіоналізму соціальних працівників. Основними елементами для успішної соціалізації цієї категорії є:

- рівень суспільства (ступінь зближення ціннісних орієнтацій різних статево-вікових груп);
- рівень групи (ступінь рольової адаптації та позитивної соціальної ідентичності);
- рівень особистості (здатність адаптуватися до процесу старіння та позитивна особистісна ідентичність) [11].

Таким чином, успішна адаптація людей похилого віку залежить від визначеності їхнього статусу та ролі, яка прямо пропорційна рівню їхньої ідентифікації з певною культурною, національною, соціальною та віковою групою. На успішність цього процесу також впливає формування у людей похилого віку нових позитивних життєвих установок, перегляд колишніх поглядів і вироблення певного ставлення до власного старіння [11].

Суттєвим аспектом соціальної адаптації є також міжпоколіннева взаємодія. Вона сприяє підтриманню емоційного добробуту літніх людей, дозволяє їм залишатися соціально включеними та передавати власний досвід і знання молодшому поколінню. Таке спілкування знижує ризик депресії та сприяє формуванню почуття приналежності, що особливо важливо в період після виходу на пенсію. У сучасному суспільстві, де темпи урбанізації та діджиталізації зростають, важливо організовувати платформи для спілкування між різними поколіннями, зокрема у формі клубів за інтересами, спільних заходів та програм наставництва.

Одним із видів соціальних установ, які надають послуги з соціальної адаптації людям похилого віку, є територіальні центри соціального обслуговування (надання соціальних послуг). Для задоволення потреб людей похилого віку ці центри організовують низку заходів, серед яких:

- сеанси ароматерапії, масажу та електромасажу;
- заняття в тренажерному залі з тренажерами (бігові доріжки, еліптичні тренажери, велотренажери, тренажери Єфмінова, шведська стінка);
- бібліотека, кімната трудової адаптації, кімната розумового розвитку;
- вокальні ансамблі, хорові та танцювальні колективи, театральна студія;
- заняття з трудової адаптації з розвитку комп'ютерної грамотності та моторики рук [12].

Окремої уваги заслуговують інноваційні практики соціальної адаптації, зокрема арт-терапія, зоотерапія, казкотерапія, які все частіше використовують в роботі з літніми людьми. Ці методики сприятимуть емоційній стабілізації, зниженню рівня тривожності, розвитку творчих здібностей і активізація когнітивних функцій. Наприклад, арттерапевтичні заняття дають змогу особам похилого віку виразити свої почуття через малювання, музичні імпровізації або ліплення, що своєю чергою сприяють зміцненню самооцінки та внутрішньої гармонії.

В умовах сучасних соціально-економічних викликів особливого значення набуває розвиток інноваційних підходів до соціальної адаптації людей похилого віку. Це передбачає активне залучення людей похилого віку до громадської діяльності, волонтерських програм, діалогу поколінь та неформальної освіти. Впровадження цифрових технологій у роботі з людьми похилого віку, зокрема навчання користуванню смартфонами, онлайн-сервісами та соціальними мережами, допомагає зменшити соціальну ізоляцію та сприяє почуттю самореалізації. Такий підхід сприяє збереженню соціальної активності, підтримці психічного здоров'я та забезпеченню гідного рівня життя людей похилого віку в умовах швидких змін у сучасному суспільстві.

Таким чином, серед пріоритетів соціальної адаптації людей похилого віку слід звернути увагу на комунікативний потенціал. Комунікативні можливості допомагають людям похилого віку збагачуватися інтелектуально, обмінюватися життєвим досвідом і просто знаходити серед себе споріднені душі. У цьому контексті важливого значення набуває робота соціальних працівників з оптимізації процесу спілкування та сприяння соціальній адаптації людей похилого віку [12].

1.2 Чинники, що впливають на адаптацію в старості

Старіння – це перехід до нової системи соціальних ролей, до нової групової та міжособистісної системи. Не завжди розуміють, що старіння - це процес соціальної обумовленості, який відбувається протягом усього життя і тісно пов'язаний зі ступенем адаптації в попередні роки, тобто в молодості та середньому віці, на що вказують О. Богомолець, І. Мечников, О. Нагорний та інші дослідники в галузі медичної та соціальної геронтології. Старіння організму відбувається не тільки з медико-біологічних причин відповідно до генетичних програм або внаслідок фізіологічних і психологічних вікових змін в організмі людини як біологічної істоти, а й з соціальних причин, тобто умови існування і життєдіяльності людини, якість і спосіб життя, рівень соціальної цивілізації, доступність соціальних благ і доступність соціальних благ і послуг тощо, також значною мірою залежать від них [13].

Б. Ананьєв вказував на необхідність комплексного підходу до процесу старіння, виокремлення його біологічної, психологічної та соціальної складових і встановлення їх взаємозв'язку. Біосоціальна природа людини дає підстави розглядати особистісні та психологічні зміни в пізньому віці як поєднання взаємних біологічних і соціальних впливів у їхньому розвитку. Отже, старіння передбачає спільний вплив і взаємообумовленість біологічних, психологічних і соціальних факторів, пов'язаних з індивідуальним існуванням людини та його віковими коливаннями, зниженням і одночасним збагаченням

психічних здібностей з віком, а також рівнем соціальної активності, що впливає на процес старіння [14].

Геронтологи вважають, що необхідно знайти і розробити способи подолання і нейтралізації дисгармонії між біологічним і соціальним аспектами людської істоти. І.Розоу пропонує розглянути, по-перше, специфіку процесу старіння і, по-друге, наступні культурні та соціальні чинники, які визначають становище літніх людей у суспільстві. Ці соціальні чинники є також індикаторами, що формують ставлення до літніх людей [15].

Кращими чинниками що впливають на адаптацію є: соціальна підтримка, фізичне здоров'я, психоемоційний стан, матеріальне становище, рівень освіченості та життєвого досвіду, самореалізація і сенс життя. Допоміжними чинниками є:

Власність і дохід. Дохід є основою економіки літніх людей, без якого вони залежали б від соціальної допомоги. Власність має фундаментальне значення для забезпечення незалежності та безпеки літніх людей [15].

По-перше, в пострадянському суспільстві мало хто з літніх людей має достатньо майна, щоб гарантувати свою фінансову незалежність [15].

По-друге, в усьому світі існують пенсійні фонди та різні види страхування, які гарантують вихід на пенсію [15].

Працездатність. З віком фізичні та розумові здібності людини знижуються.

По-перше, при старінні (нормальному і патологічному) суттєво змінюються нейродинамічні параметри мозкової діяльності та режим роботи центральної нервової системи. Це часто проявляється в обмеженні зовнішнього і внутрішнього перцептивного простору когнітивних процесів, що визначається як «звуження діапазону психічної активності» [16].

По-друге, якщо рівень здоров'я молодих людей у віці 17-20 років становить 100%, то в 65 років він знижується до 69%, а в 75 років - до 60%. Тому літнім людям рекомендується займатися схожою звичною діяльністю в

тих сферах, де вони працювали найдовше і набули найбільшого досвіду, щоб ефективно виконувати поставлені перед ними завдання [16].

Рольова невизначеність Дошкільні та шкільні роки, освіта, шлюб, догляд за родиною, діти, робота, онуки, вихід на пенсію та вдівство. Від раннього дитинства до старості репертуар ролей людини розширюється. При цьому вона «рухається» від нижчих до вищих обов'язків, від залежності до незалежності, від нижчої до вищої компетентності. Безперервна зміна ролей зі зростанням відповідальності відповідає очікуванням суспільства, і людина має позитивні уявлення про свої майбутні ролі. Таким чином, ролі структуровані очікуваннями, вимогами та конкретними діями, необхідними для виконання будь-якої ролі [16].

У масовій свідомості роль пенсіонерів, вдів чи просто людей похилого віку є дуже розмитою, а суспільству бракує відповідних рольових очікувань. У старшому віці соціальна одиниця - суспільство і сім'я - не висуває жодних вимог до людей похилого віку та ігнорує їх, позбавляючи їх певних ролей і змінюючи їхній статус. Рольова невизначеність деморалізує літніх людей. Вони позбавлені соціальної ідентичності, що часто негативно впливає на їхню психологічну стабільність. Адже повсякденне життя літніх людей не зводиться до виконання певної ролі. Крім того, неструктурованість ситуації в пізньому віці викликає депресію і тривогу (занепокоєння), оскільки літні люди відчувають порожнечу соціальних очікувань і брак норм щодо себе [16].

Соціальна активність - це міра соціальної активності, спрямована на реалізацію інтересів суспільства та особистості як члена певної соціальної спільноти. Для будь-якої людини трудова діяльність є основою повноцінного життя, цікавого побуту і творчої діяльності. Тому люди похилого віку також потребують роботи, оскільки коло їхніх особистих інтересів сильно обмежене і звужене. Робота дає структуру для планування повсякденного життя, визначає коло людей, з якими людина регулярно зустрічається, розподіляє ролі та функції, сприяє формуванню її ідентичності [17].

Ці фактори ілюструють деякі з причин, чому вихід на пенсію вимагає значних змін в ідентичності та способі життя. Зазвичай, якщо вихід на пенсію вносить кардинальні зміни в життя людини, або якщо її ідентичність тісно пов'язана з її професійною роллю, їй важко витримати ці зміни. Можливість стати вдовою або мати дорослих дітей, які є фінансово незалежними, позбавляє літніх людей ще однієї важливої ролі - ролі глави сім'ї [17].

Взаємозалежність з найближчими родичами. Тісний контакт і обмін функціями між поколіннями сім'ї були найважливішими умовами виживання людей похилого віку в суспільстві, де не існувало інших форм гарантованої підтримки в старості, окрім сім'ї. Тому контакти і зв'язки між віковими групами були дуже тісними, що породжувало відчуття взаємозалежності. Тому люди похилого віку могли брати участь у сімейних рольових іграх до глибокої старості і мали достатній рівень влади та особистої автономії. Під впливом індустріалізації та демографічних змін відбувалася поступова соціальна диференціація вікових груп, зростала вікова спеціалізація економічних функцій і, зрештою, літні люди були витіснені з ринку праці (вихід на пенсію) і відірвані від дитячого покоління. Сьогодні молодь здатна забезпечити себе економічно, тоді як люди похилого віку отримують пенсії та іншу соціальну допомогу. Ці фактори сприяють економічній незалежності між поколіннями. Це призводить до зменшення потреби у співпраці та втрати сімейної солідарності і взаємозалежності. Більшість літніх людей мають складні та різноманітні стосунки з родиною, друзями та сусідами [16].

З іншого боку, ідеалом для людей похилого віку є тісні соціальні зв'язки з досить низьким рівнем залежності, тобто розумне поєднання сімейної опіки та особистої автономії. Отже, беручи до уваги вищезазначені соціокультурні чинники, як у розвинених західних країнах, так і в нашій країні, можна зробити висновок, що літні люди не становлять великої цінності для сучасного суспільства. Іншими словами, люди похилого віку знецінюються та

девальвуються. Цей факт відображає негативні стереотипи та ставлення до людей похилого віку в молодіжних групах [16].

Отже, старіння є складним і багатогранним процесом, що складається з трьох взаємопов'язаних складових:

1) біологічне старіння - проявляється у змінах на фізіологічному рівні, коли функції організму спочатку уповільнюються, а згодом переходять у стадію регресу;

2) психологічне старіння - відображає уявлення особи про власний процес старіння, специфічне відчуття старості, яке має як об'єктивні, так і суб'єктивні ознаки;

3) соціальне старіння - пов'язане зі змінами в поведінці та виконанні соціальних ролей людьми похилого віку [17].

Всі ці зміни ускладнюють адаптацію людей похилого віку до суспільства, а суспільства - до літніх людей, що іноді проявляється в негативному ставленні до літніх людей у суспільстві, зміні сімейного статусу, погіршенні економічного становища та проблемах з надлишком вільного часу. Ці та інші фактори призводять до того, що літні люди відчують себе небажаними, непотрібними та знехтуваними, що значно погіршує їхнє соціальне самопочуття. Тому зусилля суспільства мають бути спрямовані на надання літнім людям додаткових можливостей та створення умов для їхньої повноцінної участі в житті суспільства [17].

1.3 Потреби та проблеми осіб похилого віку

Зміни статусу людини в похилому віці переважно зумовлені припиненням або обмеженням трудової діяльності, зниженням соціальної та біологічної адаптивності, погіршенням стану здоров'я, зміною способу життя та цінностей спілкування, різноманітними труднощами соціально-психологічної адаптації до нових ситуацій. Люди похилого віку більш схильні до негативних почуттів і не здатні робити щось для інших, що може призвести

до почуття неповноцінності, розчарування і пошуку самотності, що в майбутньому може перерости в байдужість до навколишнього світу. Вчені та експерти розглядали проблему старості та її визначення з різних точок зору: біологічної, фізіологічної, психологічної, функціональної, хронологічної та соціологічної. Тому вирішення таких проблем, як соціальний і суспільний статус, роль і місце в сім'ї, організація соціального забезпечення та обслуговування, соціальна реінтеграція та соціальна опіка над людьми похилого віку, мають свої особливості [18].

Зміни соціального статусу в старості, як показує практика, насамперед негативно позначаються на моральному та економічному становищі людини, негативно впливають на її психічний стан, знижують опірність до хвороб і здатність адаптуватися до змін навколишнього середовища. У людей похилого віку та пенсіонерів часто кардинально змінюються їхні стосунки з суспільством, а також ціннісні орієнтири щодо сенсу життя, щастя, добра і зла тощо. З віком змінюється ціннісна ієрархія самооцінки. Люди похилого віку звертають менше уваги на свій зовнішній вигляд і більше уваги на свій внутрішній і фізичний стан. Змінюється також часова перспектива людини [19].

Тільки літні люди заклопотані минулим, тоді як інші думають і говорять про майбутнє. У свідомості літніх людей найближче майбутнє починає переважати над віддаленим. Ставлення до літніх людей визначається стереотипами про вік, засвоєними з дитинства. Ці стереотипи підтримуються культурними традиціями і підкріплюються засобами масової інформації та соціальним середовищем. Поширена думка про те, що літні люди є інтелектуально неповноцінними, не приносять користі суспільству, не живуть повноцінним життям, а просто живуть, має значний вплив на поведінку літніх людей і, в свою чергу, на їхню власну самооцінку. Упереджене ставлення до літніх людей впливає на формування громадської думки, соціальні ролі та форми культурної активності, зменшує сферу життєдіяльності літніх людей.

Проблеми людей «третього віку» з повноцінною інтеграцією в соціокультурне середовище та адаптацією до нових умов життя після закінчення трудової діяльності стають все більш серйозними. Втім, старший вік (від 20 до 25 років) є активним і приємним. Це значною мірою залежить від самої людини, її оточення, стану здоров'я та фізичної активності і, найголовніше, відповідного емоційного ставлення[18].

Сучасні підходи до покращення якості життя літніх людей включають не лише медичну та соціальну підтримку, а й розвиток освітніх та культурних ініціатив. Зростає популярність університетів третього віку, які дозволяють літнім людям здобувати нові знання, залишатися соціально активними та боротися з когнітивною деградацією. Програми наставництва, коли старші люди передають свій життєвий і професійний досвід молодому поколінню, також набувають все більшого поширення, сприяючи діалогу між поколіннями та зменшенню вікової дискримінації.

Дослідження старіння показують, що підготуватися до цих змін можна і потрібно. Метою є не лише підтримання фізичного стану, але й створення умов для психологічної адаптації та соціальної підтримки. Для цього важливу роль відіграє активний розвиток соціальних служб для людей похилого віку та робота соціальних працівників. Викликає занепокоєння той факт, що близько 50% людей похилого віку не повертаються за соціальною підтримкою після першого контакту з персоналом. Однією з причин такого ставлення є недостатній державний бюджет на соціальні послуги та пільги для малозабезпечених верств населення, а також відсутність чіткої процедури розрахунку права на соціальний захист [19].

Зі значним зростанням частки людей похилого віку в населенні України неминучі зміни в організації соціальних послуг та економічних підходах. Вже сьогодні система соціальної допомоги та соціальної роботи, працюючи на максимумі своїх можливостей, не може повністю задовольнити потреби людей похилого віку, залишаючи поза сферою своїх інтересів та діяльності

близько 7,5% пенсіонерів. І в майбутньому, без планів розширення надання послуг цій групі населення та зміни підходів, система може виявитися неадекватною для задоволення зростаючого попиту. Диференційований підхід має бути обов'язковим у соціальній роботі з людьми похилого віку [19].

Окрім традиційних форм соціальної допомоги, все більшого значення набувають цифрові технології. Використання телемедицини, мобільних додатків для моніторингу здоров'я та дистанційного консультування може підвищити доступність медичних і соціальних послуг для маломобільних людей. Багато країн також активно впроваджують цифрові курси базової комп'ютерної грамотності для людей похилого віку, що дозволяє їм бути більш незалежними та залученими до інформаційного простору.

Ще більш нагальною є потреба в об'єктивних даних для планування та безпосередньої реорганізації соціальних послуг у тих сферах і регіонах, де потреби швидко зростаючого населення похилого віку не задовольняються належним чином. Для того, щоб спрогнозувати потребу в соціальних послугах і соціальній роботі, важливо дивитися на динаміку зростання населення у віці 75 років і старше, а не на загальне зростання населення у віці 55 років і старше. За даними Інституту соціальних досліджень, 80% людей похилого віку у віці 75 років і старше є категорією, яка найбільше потребує повної сторонньої допомоги та послуг [18].

На особливу увагу заслуговує ставлення самих літніх людей до підтримки, яку їм надають соціальні працівники. Практичний досвід і спеціально проведені дослідження виявили кілька специфічних стереотипів поведінки щодо літніх людей:

1. часта відмова від соціальної допомоги в повсякденному житті, недовіра до соціальних працівників і небажання покладатися на сторонніх;
2. прагнення отримати якомога більше допомоги від соціальних працівників, щоб

3. незадоволеність умовами проживання передається соціальному працівнику, з яким спілкується літня людина;

4. соціальний працівник сприймається як особа, яка несе безпосередню відповідальність за фізичний, моральний та матеріальний стан клієнта;

5. соціальний працівник сприймається як особа, яка несе безпосередню відповідальність за фізичний, моральний та матеріальний стан клієнта [19].

Безумовно, більшість людей похилого віку, з якими проводиться соціальна робота в різних її аспектах, щиро дякують соціальним працівникам і високо цінують їхню діяльність. Проте іноді виникають ситуації недоброчливого ставлення, підозрілості та незадоволення наданими послугами. Іноді можна спостерігати й надмірне вихваляння соціального працівника з метою отримання послуг, які не входять до його обов'язків. Робота з літніми людьми в усіх країнах вважається однією з найскладніших як фізично, так і емоційно-психологічно; для таких професій характерний високий рівень "професійного вигорання" [19].

Висновок до першого розділу

У процесі дослідної роботи встановлено, що старіння супроводжується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які потребують незалежної адаптації до нових умов існування. Соціальна адаптація у цьому віковому періоді є складним багатofакторним процесом, що охоплює пристосування до змін у статусі, зменшення соціальних ролей, втрата близьких, погіршення здоров'я, зниження економічної активності.

Аналіз сучасних наукових підходів дозволив виокремити ключові чинники успішної адаптації, зокрема: збереження соціальних зв'язків, активну життєву позицію, участь у громадському житті, доступ до медичних і соціальних послуг. Важливу роль у цьому процесу відіграють як внутрішні ресурси особистості так і зовнішнє соціальне середовище.

Таким чином, соціальна адаптація осіб похилого віку потребує комплексного підходу, який враховує як індивідуальні особливості, так і можливості підтримки з боку суспільства, родини та соціальних інституцій.

РОЗДІЛ 2 СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Роль сім'ї та соціального середовища у процесі адаптації

Сім'я відіграє ключову роль у процесі адаптації людей похилого віку, оскільки саме вона є першим і найважливішим джерелом емоційної підтримки, турботи та стабільності. У похилому віці, коли соціальна активність знижується, зростає потреба в почутті приналежності, безпеки та любові - і саме родинне коло може забезпечити ці базові людські потреби. Наявність близьких людей поруч допомагає літнім людям легше справлятися з фізичними змінами, хворобами, втратою соціального статусу чи браком спілкування [20].

Сім'я також виконує практичну функцію, допомагаючи з домашніми справами, супроводжуючи до лікаря, контролюючи прийом ліків і допомагаючи опанувати нові навички, наприклад, користування телефоном або банківськими послугами. Крім того, взаємодія з дітьми та онуками стимулює психоемоційний стан, знижує ризики депресії та незалежності, допомагає підтримувати когнітивні функції. Водночас соціальне оточення (сусіди, громада, місцеві ініціативи) також впливає на рівень адаптації, розширюючи коло спілкування, забезпечуючи доступ до ресурсів, активностей, культурного та освітнього життя [45].

Сім'я є первинною підтримкою, без якої процес адаптації значно ускладнюється. Таким чином, турботлива сім'я, залучена до життя літньої людини, є основою її психологічної рівноваги, активного середовища та гідної старості.

У багатьох розвинених країнах громадські рухи з питань старіння допомогли переорієнтувати ресурси з інституційного догляду на догляд вдома

та в громаді. Доступність як домашніх (наприклад, особистий догляд, прибирання, приготування їжі, управління доглядом, медична допомога на дому), так і громадських послуг (наприклад, денні програми, громадське харчування, соціальні центри) збільшила частку літніх людей, які відкладають або уникають інституційного догляду. У багатьох країнах спільне проживання між літніми людьми та молодшими членами сім'ї стало важливим елементом міжпоколінної опіки [20].

Незважаючи на цю тенденцію, сім'ї, особливо жінки, продовжують забезпечувати основний догляд за літніми людьми, переважно в домашніх умовах. Дедалі частіше літні люди також доглядають за літніми людьми того ж або інших поколінь. Сімейні опікуни вдома і в громаді часто стикаються з проблемою балансування між доглядом і роботою.

Багато вимог, які ставляться до сімейних опікунів, створюють фізичний, емоційний і фінансовий стрес. Програми підтримки опікунів (наприклад, відпустки, фінансова підтримка, гнучка політика на ринку праці) мають вирішальне значення для зменшення рольових конфліктів і стресу, який вони спричиняють. Інтеграція та підтримка інших неформальних опікунів, таких як друзі та сусіди, також є важливою і вимагає міцної солідарності поколінь у громаді. ВООЗ перераховує такі фактори ризику жорстокого поводження з людьми похилого віку:

- соціальна ізоляція;
- соціальні уявлення про те, що люди похилого віку є немічними, вразливими та залежними;
- розрив зв'язку між поколіннями в сім'ях [20].

У Академічному тлумачному словнику української мови (1970–1980) термін «покоління» визначається як:

- 1) група родичів, що мають однаковий ступінь спорідненості до спільного предка;
- 2) плем'я, рід або родина;

3) люди одного віку, які живуть в один і той же період.

У кожній культурі формується своє ставлення до феноменів старості, людей похилого віку, старечого віку та довголіття. В Україні установка на повагу до дорослих, особливо до батьків, яскраво відображена в народній творчості: «Які мати й батько, такі й діти», «Який кущ, яка гілочка, який батько, такі й діти», «Який син, така й сестра», «Яка мати, такий і син», «Батько як Бог», «Який батько, така й мати», «Який батько, такий і син», «Який батько, такий і син», «Який батько, такий і син», «Який батько, такий і син», «Який батько, такий і син», «Який батько, такий і син». не», “Як батько, так і син”, “Як батько ставиться до дитини, так і дитина до батька” [20].

Дорослі діти зобов'язані допомагати і піклуватися про своїх непрацездатних батьків. Народна педагогіка пильно стежить за тим, щоб ці законні життєві вимоги виконувалися, засуджуючи дітей, які відчужують своїх батьків і забувають про свої обов'язки по відношенню до них. Бабусі та дідусі, як представники старшого покоління, роблять особливо вагомий внесок у виховання своїх дітей. Бабусі і дідусі залишають в душах своїх онуків враження, яке зберігається на все життя.

Високий рівень авторитету літніх людей пояснюється простою і переконливою народною педагогікою. Ті, хто прожив достатньо довго, багато бачили і знають («прожити життя - не поле перейти», «прожити життя - палець об палець не вдарити»). Народні прислів'я та приказки [44] вчать нас шанувати батька й матір, поважати старших - дідуся й бабусю, дотримуватися родинної злагоди, ладнати з братами й сестрами, бути мудрими й справедливими, бути сміливими, скромними й стриманими.

Соціальну адаптацію здатні продумати родичі та близькі особи пенсіонерів. Щоправда, в такому разі слід добре попрацювати, вкласти багато часу та зусиль у комплексний підхід: починаючи від розважальної програми та завершуючи корисними заходами для підтримки активного соціального життя літньої особи.

Значущість адаптації стала тим вирішальним фактором, який включив комплекс заходів щодо організації дозвілля літніх людей у багатьох будинках для людей похилого віку. В кожному такому закладі є працівники, які продумують програми та організують масу цікавих занять для постояльців : екскурсії, походи до театру та кіно, ярмарки та концерти безпосередньо на території будинку, майстер-класи, що дозволяють знайти друзів за інтересами [43].

Роль сім'ї у процесі адаптації людей похилого віку є надзвичайно важливою і багатогранною. Вона охоплює не лише емоційну підтримку, але й практичну допомогу та соціальну інтеграцію.

Роль сім'ї можна розділити на декілька груп:

1. Емоційна підтримка - сім'я забезпечує відчуття безпеки, приналежності та любові. У період, коли людина втрачає активні соціальні зв'язки, саме родинне коло допомагає уникнути самотності та депресії.
2. Практична допомога - члени сім'ї часто беруть на себе турботу про повсякденні справи: приготування їжі, прибирання, супровід до лікаря, контроль за прийомом ліків.
3. Сприяння психоемоційного балансу - спілкування з дітьми та онуками стимулює когнітивні функції, підтримує інтерес до життя, сприяє емоційній стабільності.
4. Міжпоколіннева підтримка та взаємодія - у родині формуються і зберігаються традиції поваги до старших. Спільне проживання чи часте спілкування з молодним поколінням забезпечує соціальну інтеграцію літньої людини.
5. Альтернатива інституційному догляду - за наявності підтримки в дома літні люди частіше відкладають потребу в інтернативних закладах, що розитивно впливає на їхню якість життя.

б. Профілакти ізоляції та жорстокого поводження - активна участь родини у житті людини похилого віку знижує ризик ізоляції, нетування та зловживання.

Сім'я - це базовий інститут, без якого соціальна адаптація людей похилого віку була б набагато складнішою. Турбота, увага, активна участь у повсякденному житті літньої людини - це запорука її психологічної рівноваги, гідності, стабільності та високої якості в старшому віці.

Соціальна адаптація сприяє продовженню активності людей похилого віку, створює умови для їх реалізації та цікавого проведення часу. Це не тільки підвищує якість життя, а й дозволяє людям легше переносити деякі недоліки старості, тим самим покращуючи самопочуття та настрій.

2.2 Нормативно-правові засади підтримки осіб літнього віку

Законодавча основа для забезпечення належних умов життя літніх людей в Україні та їх соціального захисту включає такі закони:

- «Про пенсійне забезпечення» (1991 р.),
- «Про реабілітацію жертв політичних репресій в Україні» (1991 р.),
- «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших осіб літнього віку в Україні» (1993 р.),
- Закон «Про недержавне пенсійне забезпечення» (2003),
- Закон «Про соціальний захист дітей війни» (2004),
- Закон «Про заходи щодо законодавчого забезпечення реформування пенсійної системи» (2011);
- Закон «Про внесення змін до Основ законодавства України про охорону здоров'я щодо удосконалення надання медичної допомоги» (2011),
- Закон «Про соціальні послуги» (2019) та інші [21].

В Україні прийнято кілька законів, які детально регламентують соціальні послуги, соціальний захист та соціальне забезпечення для людей похилого віку. Закон України «Про основні засади соціального захисту

ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» [22] визначає поняття «громадянин похилого віку».

Громадянин похилого віку - це особа, яка досягла пенсійного віку, визначеного статтею 26 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування», а також особа, якій до досягнення пенсійного віку залишилося не більше 18 місяців [23].

Закон передбачає право на працю, зміну професійного спрямування, перепідготовку, матеріальне та пенсійне забезпечення, державну соціальну допомогу, допомогу у зв'язку з достроковим виходом на пенсію за віком, тимчасовою втратою працездатності та необхідністю санаторно-курортного лікування, державну соціальну допомогу на догляд за самотніми престарілими, допомогу особам, які доглядають за самотніми престарілими, забезпечення житлом, а також надання житла у місцях проживання родичів. Закон передбачає [23].

Стаття 26 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» (9 липня 2003 року) встановлює умови отримання пенсії за віком (див. Табл. 2.1.1).

Таблиця 2.2.1

Умови отримання пенсії за віком

Період призначення пенсії	Мінімальний страховий стаж	Вік виходу на пенсію
до 31 грудня 2017	не менше 15 років	60 років
з 1 січня 2018 року	не менше 29 років	60 років
з 1 січня 2023 року по 31 грудня 2023 року	не менше 30 років	~ 60 років
з 1 січня 2024 року по 31 грудня 2024 року	не менше 31 років	~ 60 років
з 1 січня 2025 року по 31 грудня 2025 року	не менше 32 років	~ 60 років
з 1 січня 2026 року по 31 грудня 2026 року	не менше 33 років	~ 60 років

з 1 січня 2027 року по 31 грудня 2027 року	не менше 34 років	~ 60 років
з 1 січня 2028 року	не менше 35 років	~ 60 років

Примітка [23].

Жінки, які народилися у 1961 році та старші, мають право на пенсію за віком за наявності відповідного страхового стажу після досягнення наступного віку:

1. 58 років 6 місяців — для тих, хто народився з 1 жовтня 1959 року по 31 березня 1960 року;
2. 59 років — для тих, хто народився з 1 квітня 1960 року по 30 вересня 1960 року;
3. 59 років 6 місяців — для тих, хто народився з 1 жовтня 1960 року по 31 березня 1961 року;
4. 60 років — для тих, хто народився з 1 квітня 1961 року по 31 грудня 1961 року.

У разі відсутності страхового стажу, починаючи з 1 січня 2018 року, право на отримання пенсії за віком після досягнення 63-річного віку мають особи, які мають страховий стаж у наступних межах:

Таблиця 2.2.2

Право на отримання пенсії за віком після досягнення 63-річного

Період призначення пенсії	Мінімальний страховий стаж
до 31 грудня 2018 року	від 15 до 25 років
з 1 січня 2019 року по 31 грудня 2019 року	від 16 до 26 років
з 1 січня 2020 року по 31 грудня 2020 року	від 17 до 27 років
з 1 січня 2021 року по 31 грудня 2021 року	від 18 до 28 років
з 1 січня 2022 року по 31 грудня 2022 року	від 19 до 29 років
з 1 січня 2023 року по 31 грудня 2023 року	від 20 до 30 років
з 1 січня 2024 року по 31 грудня 2024 року	від 21 до 31 року

з 1 січня 2025 року по 31 грудня 2025 року	від 22 до 32 років
з 1 січня 2026 року по 31 грудня 2026 року	від 23 до 33 років
з 1 січня 2027 року по 31 грудня 2027 року	від 24 до 34 років
починаючи з 1 січня 2028 року	від 25 до 35 років

Примітка [23].

У разі відсутності страхового стажу, починаючи з 1 січня 2019 року, право на отримання пенсії за віком мають особи, які досягли 65-річного віку, за умови наявності страхового стажу:

Таблиця 2.2.3

Право на отримання пенсії за віком мають особи, які досягли 65-річного віку

Період призначення пенсії	Мінімальний страховий стаж
з 1 січня 2019 року по 31 грудня 2019 року	від 15 до 16 років
з 1 січня 2020 року по 31 грудня 2020 року	від 15 до 17 років
з 1 січня 2021 року по 31 грудня 2021 року	від 15 до 18 років
з 1 січня 2022 року по 31 грудня 2022 року	від 15 до 19 років
з 1 січня 2023 року по 31 грудня 2023 року	від 15 до 20 років
з 1 січня 2024 року по 31 грудня 2024 року	від 15 до 21 року
з 1 січня 2025 року по 31 грудня 2025 року	від 15 до 22 років
з 1 січня 2026 року по 31 грудня 2026 року	від 15 до 23 років
з 1 січня 2027 року по 31 грудня 2027 року	від 15 до 24 років
починаючи з 1 січня 2028 року	від 15 до 25 років

Примітка [23].

Соціальні та економічні наслідки старіння населення в основному пов'язані зі зменшенням чисельності населення працездатного віку, зростанням демографічного, економічного та, відповідно, податкового навантаження на працездатне населення, а також збільшенням попиту на соціальні та медичні послуги з боку людей похилого віку. Старіння населення

має найбільший вплив на державні фінанси (особливо пенсійні фонди), ринок праці, охорону здоров'я та соціальні послуги. Прискорене зростання частки людей похилого віку в загальній чисельності населення також вплине на загальні зміни в потребах в освіті, житлі, місцевих послугах і транспорті, а також на структуру взаємодії на рівні громад. Стратегія спрямована на забезпечення досягнення адаптованих для України Цілей сталого розвитку, схвалених главами держав та урядів на Генеральній Асамблеї ООН у вересні 2015 року, створення сприятливих умов для здорового та активного довголіття, забезпечення адаптації соціальних систем до подальшого старіння населення та розбудови суспільства рівних можливостей [24].

Основні цілі Стратегії включають:

- поліпшення умов для самореалізації літніх людей та їхньої участі в суспільних процесах;
- забезпечення здоров'я та добробуту громадян похилого віку;
- створення середовища, що сприяє активному способу життя таких осіб;
- формування системи захисту прав людей похилого віку.

Створення комфортного середовища для людей похилого віку планується здійснити через:

- популяризацію в суспільстві концепції взаємної відповідальності між поколіннями, формування позитивного ставлення до похилого та старшого віку, а також проведення інформаційно-просвітницької діяльності, спрямованої на роз'яснення об'єктивних аспектів старіння населення, пов'язаних із цими викликами та потенційними можливостями, а також необхідності адаптації до демографічних змін;
- впровадження стандартів надання соціальних послуг для осіб похилого віку, включаючи тих, хто перебуває в інтернатах соціального захисту;
- розробка стандартів надання соціальних послуг для людей похилого віку з психічними розладами за місцем їх проживання в громаді;

- забезпечення різноманітності форм організації догляду за літніми людьми;
- активізація реалізації місцевих програм транспортного обслуговування для літніх людей;
- впровадження практики реалізації проєктів зі зведення соціального житла, адаптованого до потреб людей похилого віку;
- стимулювання впровадження принципів корпоративної соціальної відповідальності в бізнесі, спрямованому на вирішення проблем літніх людей;
- підвищення доступності освітніх, медичних та інших послуг для людей похилого віку, які проживають у сільській місцевості та на депресивних територіях [24].

На 50-й сесії Генеральної Асамблеї ООН було прийнято рішення про щорічне відзначення 1 жовтня Міжнародного дня людей похилого віку. Україна як повноправний член ООН підтримує цю ініціативу міжнародної спільноти і відзначає цей день щорічно, починаючи з 1991 року, а також Постановою Кабінету Міністрів України № 1066 від 26 вересня 1997 року «Про щорічне відзначення в Україні Міжнародного дня людей похилого віку», якою цей день щорічно відзначається в Україні та затверджено створення умов для їх соціального захисту і соціального обслуговування [25].

2.3 Соціальна ізоляція та шляхи його подолання

Люди за своєю природою є соціальними істотами. У процесі соціалізації ми звикли жити в групах і взаємодіяти з іншими людьми. Однак у будь-якому суспільстві ми можемо відчувати соціальну ізоляцію. Соціальне виключення зазвичай є мимовільним і відрізняється від ізоляції тим, що ми прагнемо свідомо дистанціюватися від інших. Соціальна ізоляція також відрізняється від самотності [26].

Самотність - це суб'єктивне переживання, пов'язане з тимчасовою відсутністю контакту з іншими людьми. Соціальна ізоляція, з іншого боку,

може бути об'єктивно виміряна соціальними контактами і відносинами людини. Соціально ізольованих людей можна знайти у всіх сегментах суспільства, але люди похилого віку особливо схильні до факторів ризику, які можуть призвести до соціальної ізоляції. До них належать самотність, домашнє насильство, втрата одного з подружжя, вікові когнітивні та фізичні вади, а також проблеми з транспортом [26].

Процес спілкування в зрілому віці особливо важливий у порівнянні з іншими віковими групами. Існує думка, що в старості люди частково втрачають здатність до спілкування, а їхнє коло спілкування звужується. Однак це не завжди так. З одного боку, спілкування в старості успадковує основні тенденції спілкування в юності, а з іншого - визначається успішною адаптацією до старості, тобто задоволеністю сьогоденням. Люди, які протягом життя культивували зрілі контакти з іншими, зберігають здатність задовольняти свою потребу в емоційному контакті і в старості. Люди похилого віку, які не змогли розвинути близькі стосунки або часто конфліктували з оточуючими в молодості, частіше страждають від поганого спілкування в літньому віці. Слід зазначити, що зв'язок між задоволеністю життям і соціальними контактами не такий чіткий, як зв'язок між спілкуванням у молодості та спілкуванням у похилому віці [26].

Потрібно визначитися з тим, що є причиною, а що – наслідком.

Ізоляція - це об'єктивна відсутність соціальних контактів. Ізоляція - це суб'єктивний психічний стан, і на нього здебільшого не впливає наявність чи відсутність контакту. Також можна бути по-справжньому ізольованим і не відчувати себе самотнім. Ступінь самотності залежить від очікувань людини від інших. Самотність може бути наслідком нездатності людини структурувати свій час або ж функцією контролю над оточенням. Часті відвідування поліклінік і вистоювання в чергах розглядаються як способи полегшення самотності у літніх людей. Нездатність пристосуватися до старості, безнадійний погляд на старість і тривога за майбутнє зазвичай

призводять до ворожого ставлення до інших, особливо до молодих людей. Крім того, може спостерігатися явище, подібне до описаного Е. Берном. Багато літніх людей, які в молодості досконало слідували батьківським сценаріям, відчувають втрату життєвих сил. Фактично, батьки не підготували їх до сценарію старості. Тепер вони можуть вибрати свій власний сценарій виходу на пенсію. Однак вони не знають, як це зробити. Робити власний вибір небезпечно і призводить до припинення всіх видів діяльності, включаючи спілкування [27].

Варто зазначити, що більшість людей у віці 60 років і старше надають перевагу спілкуванню з людьми своєї вікової групи, а представники вікової групи 55-60 років найбільше цінують різноманітність у спілкуванні. Проте не всі українці відчувають брак спілкування. Звуження соціальних контактів з віком не сприймається драматично, оскільки старші люди задовольняються спілкуванням з найближчим оточенням, тобто близькими родичами. Більшість людей живуть з близькими родичами, тому контакти з ними неминучі. Абсолютно самотні люди лише відносно часто зустрічаються у віковій групі 70 років і старше [16].

Для людей похилого віку важливо якомога довше зберігати цінності та спосіб життя своїх робочих років. Однак вихід на пенсію багато чого змінює, соціальні зв'язки втрачаються, роз'єднуються, а коло друзів і близьких звужується. Пенсіонери не завжди здатні зорієнтуватися в новому середовищі, зберегти позитивну позицію та компенсувати культурні недоліки. Тому соціальні служби відіграють важливу роль у вирішенні цієї критичної проблеми. Діяльність таких служб включає:

- створення умов для вільного і різноманітного спілкування літніх людей, їхніх родичів, друзів і представників трудових колективів, а також доступу до художньої самодіяльності та ремесел;
- турботу про дітей і молодь, процес їхнього духовного і морального розвитку залучення людей похилого віку до;

- сприяння згуртуванню людей похилого віку, залучення їх до діяльності громадських організацій та об'єднань [27].

Способи, у які літні люди проводять дозвілля, дуже різноманітні. Обрані форми пов'язані з індивідуальними цінностями, звичками, схильностями, інтересами та бажаннями. Водночас, оскільки більшість літніх людей з об'єктивних причин є соціально ізольованими, потреба в спілкуванні виходить на перший план, і спілкування поза сім'єю в поєднанні з новими контактами в зміненому соціальному середовищі і різними видами творчості та інформаційної підтримки стає домінуючою турботою сучасних літніх людей. Воно стає домінуючим в якості У таких випадках організація дозвілля літніх людей передбачає інтеграцію праці, побуту та відпочинку [26].

Значна кількість людей похилого віку мають «утриманську» позицію, очікуючи турботи та уваги від інших, таких як влада, лікарі та члени сім'ї, і покладаючись на інших у задоволенні своїх важливих потреб. Основними психологічними проблемами літніх людей є проблеми мотивації та втрати сенсу і мети існування [27].

Допомогти літнім людям знову знайти сенс життя, повернутися до себе, відкрити, підтримати і розвинути свій творчий потенціал, реалізувати свої здібності - найважливіше завдання для всіх фахівців, які працюють з людьми похилого віку. Адже в пізнавальній діяльності творчість є важливим елементом процесу пошуку нових знань. Важливим аспектом творчості у літніх людей є потреба у визнанні результатів їхньої праці близькими. У цьому віці люди повинні відчувати, що вони потрібні і бажані своїм близьким. Це допоможе їм зберегти відчуття захищеності та впевненості в завтрашньому дні. Згідно з дослідженнями, проведеними в Центрі геронтології, психологічний комфорт є важливою умовою сприятливої старості [27].

Міжнародна команда лікарів, психологів і дієтологів створила десять заповідей, які допоможуть зробити життя на Землі довшим і приємнішим:

- Перша заповідь: уникайте переїдання.

- Друга заповідь: меню має відповідати віку.
- Третя заповідь: знайдіть роботу, яка вам підходить.
- Четверта заповідь: знайти супутника життя.
- П'ята заповідь: мати власну думку з усіх питань.
- Шоста заповідь: не забувайте бути фізично активними.
- Сьома заповідь: спати в прохолодному приміщенні.
- Восьма заповідь: час від часу дозволяйте собі маленькі задоволення.
- Дев'ята заповідь: не завжди пригнічуйте свій гнів.
- Десята заповідь: розвивайте свій мозок [27].

Регулярно тренуючи мозок, можна зберегти ясність розуму до глибокої старості, адже інтелектуальна активність сприяє продовженню життя.

Як багато людей страждають від власного «комплексу неповноцінності» в старості. У старості більшість людей відчують низьку самооцінку, депресію, почуття непотрібності, самотності та тривоги. Це відбувається не тому, що з віком вони стають «сварливими», а тому, що вони не усвідомлюють, що старість значною мірою визначається їхнім фізичним і психічним станом та соціальною активністю, а не біологічним віком [27].

Труднощі, які виникають на пенсії, багато в чому пов'язані з кількістю прожитих років. Наприклад, люди, які в молоді роки присвятили себе саморозвитку, набагато довше зберігають ясну голову. Від того, скільки знань ви вклали в себе протягом життя, залежить, наскільки добре ви зможете адаптуватися в старості. Чим ширший ваш кругозір, тим легше буде знайти творчі заняття. До старості потрібно готуватися задовго до того, як вона настане. Тільки з перспективи старості можна глибоко зрозуміти і пояснити все, що стосується життя, його природи і сенсу, а також своїх зобов'язань перед попередніми і майбутніми поколіннями [27].

Згідно з класифікацією Європейського регіонального бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), похилий вік триває від 61 до 74 років для чоловіків і від 55 до 74 років для жінок, а старечий вік починається у віці 75

років. Люди похилого віку мають специфічні психологічні особливості, зумовлені змінами фізичних можливостей, втратою соціального статусу через роботу, змінами у функціонуванні сім'ї, погіршенням економічних умов і необхідністю адаптуватися до швидких культурних і сімейних змін. Багато з них стикаються зі смертю близької людини або загрозою такої смерті. Крім того, для багатьох завершення професійного життя супроводжується радикальною зміною способу життя [15].

Висновок до другого розділу

Дослідження соціальних аспектів адаптації людей похилого віку дозволяє зробити висновок, що цей процес є складним і багатовірним, оскільки включає перебудову соціальних зв'язків, переосмислення ролей у суспільстві та пристосування до фізичних, психологічних і економічних змін. Успішна соціальна адаптація значною мірою залежить від рівня підтримки з боку родини, наявності соціальної активності, можливості долучатися до громадського життя та системи соціального захисту.

Особливої актуальності набуває питання створення інклюзивного середовища, у якому літні люди не лише отримують допомогу, а й можуть реалізувати свій досвід та знання. Запорокою ефективної адаптації є комплексна державна політика, підтримка громадських ініціатив, розвиток соціальних послуг, а також руйнування стереотипів щодо старості та маргіналізації цієї вікової групи.

Таким чином, соціальна адаптація осіб похилого віку – це не лише особиста справа кожного, а й відповідальність суспільства в цілому, що потребує системного підходу, інтегрованої взаємодії та гуманістичних пріоритетів.

РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

3.1 Оцінка потреб осіб похилого віку

Люди похилого віку, які потрапляють у нове соціальне середовище (будинки-інтернати), стають об'єктом впливу чинників, що впливають і визначають особливості процесу адаптації. З метою аналізу факторів, що сприяють або перешкоджають адаптації до нового соціального середовища, Н.Ф. Дементьєва класифікує їх на зовнішні та внутрішні [34].

Внутрішніми факторами (суб'єктивними чинниками) дослідники називають вікові зміни індивідуально-психологічних особливостей та психіки людини [33]. Мається на увазі динаміка структури особистості людини, а також соціально-психологічні параметри, пов'язані зі зміною соціальних ролей. У своїй праці «Соціальна геронтологія» Р. С. Яцемірська стверджує, що характерологічні та особистісні особливості можуть спостерігатися протягом усього життя і залишаються практично незмінними на завершальному етапі онтогенезу - довголітті. Характер особистісних реакцій зберігається і не змінюється до кінця життя. Потрапляючи в нове соціальне середовище, літні люди відчують емоційний дистрес через нездатність піклуватися про інших, бути корисними або займатися звичними справами [33].

Мною було проведено опитування людей похилого віку. Їм було запропоновано відповісти на 10 запитань:

1. Які ваші найголовніші потреби зараз?
2. Чи є у вас труднощі зі здоров'ям, які потребують постійної уваги?
3. Чи вистачає вам пенсії для основних потреб?
4. Чи є у вас родичі або близькі, які допомагають вам?
5. Яка допомога вам потрібна щодня або щотижня?
6. Чи маєте ви можливість звертатись до сімейного лікаря або поліклініки?

7. Чи відчуваєте ви себе самотньо або ізольовано?
 8. Чи берете ви участь у житті громади (церква, клуб, спілки)?
 9. Що, на вашу думку, держава або місцева влада має зробити, щоб покращити життя людей похилого віку?
 10. Що робить вас щасливою або підтримує у важкі моменти?
- У процесі опитування було залучено 11 осіб похилого віку.

За результатами відповідей мною була створена таблиця

Таблиця 3.1.1

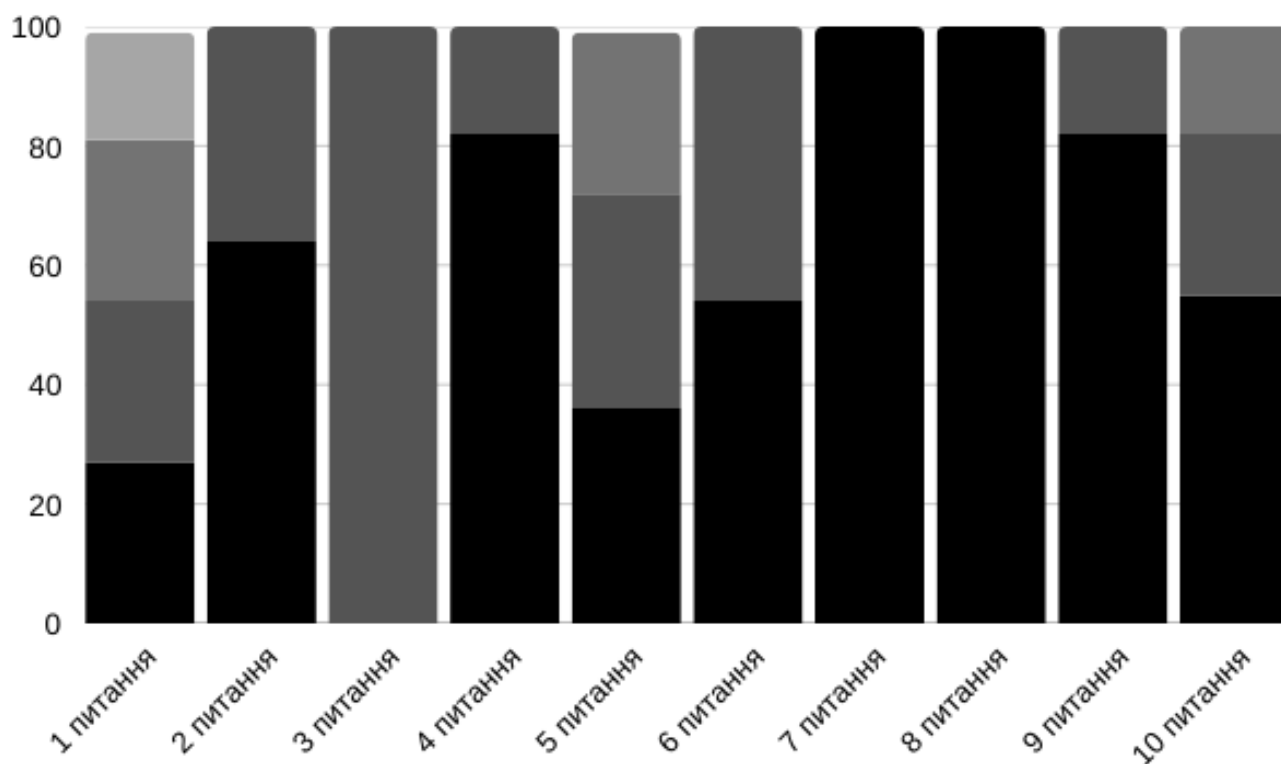
Таблиця з відповідями опитаних людей

1 питання	Ліки	3	27%
	Кошти	3	27%
	Спілкування	3	27%
	Інше (продукти харчування, підтримка)	2	18%
2 питання	Так	7	63,6%
	Ні	4	36,4%
3 питання	Так	0	0%
	ні	11	100%
4 питання	Так	9	81,8%
	Ні	2	18,2%
5 питання	Прибирання	4	36%
	Догляд	4	36%
	Приготування їжі	3	27%
6 питання	Так	6	54,5%
	Ні	5	45,5%
7 питання	Так	11	100%
	ні	0	0%
8 питання	Так	11	100%
	Ні	0	0%
9 питання	Підвищення пенсії	9	82%
	Інше(доступ до медицини, пільги)	2	18%
10 питання	Онуки	6	55%
	Сім'я	3	27%

	Інше (друзі, кіт)	2	18%
--	-------------------	---	-----

Рисунок 3.1.2

Діаграма з відповідями опитаних людей



Підсумовуючи відповіді наведені в таблиці, можна зрозуміти що:

1. найголовніші потреби – ліки, спілкування, фінансова підтримка.
2. труднощі зі здоров'ям мають всі опитуванні мною люди похилого віку, переважно це зір, тиск, проблеми зі серцем.
3. на питання чи вистачає вам пенсії, більшість відповіли що ні, або змушені економити.
4. стосовно допомоги зі сторони близьких, то більшість відповіли що, вони отримують деяку допомогу зі сторони своєї родини, але деякі змушені робити все самі, тому що їхня родина перебуває за кордоном.

5. допомога яка потрібна щодня, щотижня – допомога по господарству (приготування їжі, прибирання в квартирі), інколи супровід до лікаря.
6. можливість звертатись до сімейного лікаря або поліклініки - майже всі відповіли що не маю можливості, тому що проживають в селах, і дістатися до лікарні складно.
7. відчуваєте ви себе самотньо або ізольовано - на це питання всі відповіли, так. Людям похилого віку не вистачає спілкування.
8. берете ви участь у житті громади (церква, клуб, спілки) - лише одна людина відповіла що ходити до творчого клубу.
9. на питання, що держава або місцева влада має зробити, щоб покращити життя людей похилого віку - встановити пільги на комунальні платижі, надання соцпрацівника, створення в селах медичних пунктів.
10. Що робить вас щасливою - всі опитування відповіли, що щасливими їх роблять онуки, але їх засмучує той факт що вони бачаться з ними рідко.

За даними результатами можна зрозуміти, що люди похилого віку страждають від самоти, вони хочуть спілкуватись, але нажаль вони не можуть це робити. Тому більшість із них не проти були б переїхати жити до геронтологічного закладу.

Люди похилого віку проводять значну частину вільного часу без діла, а їхня діяльність обмежується спілкуванням із сусідами по кімнаті та сусідами (якщо вони перебувають у спеціальному закладі). Така ситуація сприяє прояву лінії. Іншими словами, вони не хочуть нічого робити і задовольняються звичною ситуацією бездіяльності. Отже, можна зробити висновок, що важливим зовнішнім фактором є соціальне середовище, в якому живуть люди похилого віку. Наприклад, якщо в будинку-інтернаті постійно організовувати спільні заходи з людьми похилого віку (зустрічі, концерти, виставки, тренінги тощо), то середовище сприятиме їх позитивній адаптації до умов, тоді як якщо життя в будинку-інтернаті зводиться до проживання в ньому, то середовище буде виступати фактором дезадаптації для літніх людей [33].

Перша група - це люди, поведінка яких зумовлена біологічними факторами. Друга група - мешканці будинків для людей похилого віку, для яких головне - відчувати себе потрібними іншим, своїм близьким і суспільству. Ці люди похилого віку готові займатися будь-якою діяльністю (вишиванням, в'язанням, бісероплетінням, допомагати на кухні, брати участь у тренінгах тощо). Ця група, як правило, допомагає іншим літнім людям (першій групі): годує і доглядає за тими, хто не може цього робити сам. Літні люди, поведінка яких характеризується соціальними факторами, відчують, що вони потрібні більш немічним людям, і що без їхньої допомоги та підтримки хвора людина не зможе робити певні речі. Таким чином, у людини з'являється відчуття потреби іншим і бажання реалізувати свій внутрішній потенціал. Таким чином, оточення, в даному випадку мікросередовище, включаючи співмешканців, також є зовнішнім фактором, який впливає на процес адаптації. Важливо враховувати цей поділ при розміщенні людей похилого віку в одному приміщенні. Таким чином, люди можуть гармонійно жити в одному середовищі та уникати конфліктних ситуацій [33].

Переважання соціальних чи біологічних чинників у поведінці людей похилого віку визначає вибір механізмів, за допомогою яких вони взаємодіють із соціальним оточенням. До внутрішніх факторів, що впливають на процес адаптації, можна віднести процес інкорпорації, тобто входження людини в соціально-рольову структуру колективу. Процес входження в нове соціальне середовище різко оголює внутрішній світ індивіда, тобто такі психологічні характеристики, як характер, темперамент, вміння будувати стосунки і спілкуватися. Група тоді виступає своєрідним механізмом, який полегшує або ускладнює процес адаптації людини до нових умов існування. Ставлення групи до нового члена - вороже чи дружнє - впливає на подальше перебування людини в пансіонаті, її психічний стан та самопочуття [33].

Пошук адаптаційних механізмів, за допомогою яких люди похилого віку почувуються найбільш комфортно, визначатиме їхню поведінку. Для деяких

людей важливо бути прийнятими персоналом геріатричного пансіонату, щоб їхня поведінка визначалася такими механізмами, як взаєморозуміння, узгодження намірів та інтересів усіх сторін. Обов'язковою умовою спільного проживання в геріатричному пансіонаті є вміння розуміти конкретну ситуацію і коригувати свою поведінку так, щоб вона відповідала вимогам референтної групи, що не завжди буває в цій віковій групі. Процес адаптації мешканців до нових ситуацій пов'язаний з труднощами, які пов'язані з індивідуальними особливостями особистості: егоцентризмом, аутизмом, відчуженістю, глибокою інтроверсією і сором'язливістю. При встановленні контакту в несприятливих ситуаціях ці індивідуальні особливості загострюються, перетворюючись із суб'єктивної інвалідності в об'єктивну. Зміни, які не відповідають попереднім стереотипам життя літньої людини, провокують негативні реакції, тому нове сприймається як чуже. Таким чином, сам факт переїзду до будинку-інтернату для людей похилого віку є одним з найважливіших зовнішніх чинників, що запускають психологічний механізм агресії. Видно, що в процесі адаптації людей похилого віку до ситуації в будинку-інтернаті взаємодіють зовнішні (переїзд до будинку-інтернату) і внутрішні (агресія) чинники [34].

Саме внутрішній фактор минулого життя людини відіграє важливу роль у визначенні особливостей адаптації літньої людини до нових умов життя в спеціальному закладі. Наступним фактором, що визначає особливості адаптації літньої людини, є той, що має безпосередній вплив на початкових етапах входження в нове середовище: приємне та комфортне розташування будинку для людей похилого віку (багато дерев, квітів, відсутність шуму). Одним із зовнішніх факторів, що впливає на процес адаптації, є розмір закладу (у нашому випадку - пансіонату для людей похилого віку).

Важливим аспектом процесу адаптації до нових умов життя є необхідність підпорядкувати свої життєві інтереси та поведінку новим умовам і розпорядку роботи закладу. Іноді неуважність персоналу (характерна для

великих будинків-інтернатів) або занадто прискіплива увага (характерна для малих будинків-інтернатів) може ускладнити нервово-психічний стан людей похилого віку, який і без того не є достатньо стабільним.

Позитивною стороною невеликих будинків-інтернатів є те, що в них легше створити затишну обстановку, схожу на звичну для літньої людини квартиру або будинок, з якою вона добре знайома. У невеликих будинках-інтернатах легше організувати культурні, побутові та медичні послуги, а мешканцям легше підтримувати зв'язок один з одним. Зовнішні фактори, включаючи житлове середовище, включають розмір кімнат, зручність ліжок, затишок і наявність спокійного і знайомого оточення, близького до домашнього [34].

Здатність розуміти ситуації, виражати свої почуття та діяти відповідно до них і відповідно до поведінки інших є необхідною умовою спільної діяльності. Підпорядкування людей власній поведінці є першим кроком до взаєморозуміння. Незнайомець судить про інтелект людини за її здатністю поводитися адекватно в тій чи іншій ситуації. На рівні соціальних ролей важливим є не щире вираження того, що людина насправді відчуває, і не щире прийняття почуттів, висловлених іншими, а скоріше правильна поведінка в конкретній ситуації з точки зору оточуючих. Це зовнішній поведінковий рівень взаєморозуміння [35].

3.2 Проблеми соціальної адаптації людей похилого віку

Процес соціальної адаптації людей похилого віку є однією з головних проблем сучасної соціології та сучасного суспільства. Соціальна адаптація - це процес і результат активного пристосування індивідів і соціальних груп до вимог і очікувань учасників нової або зміненої соціальної системи. Суб'єктом соціальної адаптації може бути як окремий індивід, так і соціальна група.

Індивіди, які проходять соціальну адаптацію, соціалізуються, отримують освіту, пристосовуються до праці, узгоджують свої самооцінки та

зовнішні оцінки, власні бажання та очікування з реальними можливостями та умовами соціального середовища. У результаті соціальної адаптації індивіди та групи набувають здатності осмислено орієнтуватися в ситуаціях, покладатися на відповідні моделі поведінки та обирати ресурси для задоволення своїх потреб і прагнень [28].

Основними ознаками соціальної адаптації є позитивне ставлення до життя, участь у суспільних процесах та взаємодія з людьми і навколишнім середовищем. Люди з позитивним ставленням до життя і навколишнього середовища можуть продовжувати розвиватися з віком, вести здоровий спосіб життя, здобувати нові знання та навички. Щоб допомогти людям цієї вікової групи впоратися з соціальними кризами, необхідно знати, з якими проблемами вони стикаються в цей період і як змінюються їхні погляди на певні цінності та норми. Щоб зробити процес соціально-психологічної адаптації максимально безболісним, важливо враховувати особливості цієї вікової групи. При цьому важливо не порушити звичний спосіб життя літньої людини. Особливо це стосується будинків для людей похилого віку та пансіонатів, де соціальна та психологічна адаптація часто супроводжується сильним болем [28].

За даними Державної служби статистики України, п'ята частина населення України - люди похилого віку, а шоста частина - самотні. Половина самотніх людей потребують допомоги у повсякденному житті. Багато пенсіонерів покладаються на пенсію як на основне джерело доходу, але її недостатньо для нормального життя. Більше 80% з них змушені жити за межею бідності і отримувати мізерну пенсію, яка не може забезпечити гідну якість життя. У зв'язку з цим теоретико-методологічні питання соціальної роботи з людьми похилого віку набувають все більшого значення [29].

З віком суспільство та члени сім'ї виявляють менше інтересу до літніх людей, а іноді навіть менше поваги до них. Така ситуація дуже пригнічує літніх людей і часто негативно впливає на їхню психологічну та соціальну

стабільність. Монотонна рутинна ця категорія людей не допомагає. Таке ставлення оточуючих змушує літніх людей відчувати себе небажаними і соціально непотрібними, що призводить до депресії і тривоги. Більшість життєвих завдань завершуються, обов'язки зменшуються, а залежність зростає. Ця втрата супроводжується хворобами та фізичними недугами. На жаль, соціальна ситуація не сприяє соціальній адаптації пенсіонерів. Ситуація стала парадоксальною і з кожним днем стає все більш невизначеною. Сучасне суспільство демонструє, що статус людей похилого віку в соціальному житті знижується [29].

Сучасність стимулює нові культурні тенденції та інновації в суспільстві, але частина людей похилого віку не в змозі впоратися і адаптуватися до таких процесів, що стрімко розвиваються: на думку Н.А. Прокопенко, «все населення передпенсійного віку можна умовно розділити на дві основні групи: люди похилого віку та люди похилого віку. Для того, щоб процес адаптації був успішним, кожна з них потребує певних умов. По-перше, хороша матеріальна база; по - друге, добрі стосунки в сім'ї; по-третє, розумний спосіб життя, орієнтований на фізичну, соціальну і творчу активність та культурне дозвілля» [30].

Однією з найважливіших умов продуктивності в старшому віці є інтеграція досвіду з усіх періодів - минулого, теперішнього і майбутнього. Важливим елементом такої інтеграції є успішне подолання криз, вирішення конфліктів і викликів та досягнення цілей. Інтеграція є успішною, коли минуле розглядається з перспективи сьогодення, а минулі етапи аналізуються в контексті теперішнього життя. Таким чином, літні люди інтегрують досвід, який раніше вважався для них неважливим і набуває іншого значення в контексті продуктивної діяльності [31].

Проблема цифрового виключення людей похилого віку потребує особливої уваги. У сучасному суспільстві, де цифрові технології проникають в усі сфери життя, від банківської справи до охорони здоров'я, люди похилого

віку часто опиняються поза цими процесами. Низький рівень цифрової грамотності, відсутність доступу до інтернету або технічних пристроїв означає, що значна частина старшого покоління не може повноцінно взаємодіяти з державними установами, отримувати онлайн-послуги або підтримувати соціальні контакти за допомогою цифрових засобів. Це створює додатковий бар'єр для їхньої соціальної адаптації та поглиблює відчуття ізольованості[32].

Крім того, в умовах урбанізації та зростаючої мобільності молодих поколінь люди похилого віку все частіше залишаються без сім'ї та підтримки. Соціальні служби не завжди мають достатньо людських і фінансових ресурсів, щоб компенсувати цю нестачу. Зростає потреба у розвитку волонтерських ініціатив, діалогу між поколіннями та громадських проєктів, спрямованих на інтеграцію літніх людей у громади. Не менш важливою є проблема стигматизації старості в засобах масової інформації та публічному дискурсі. Образ літньої людини часто подається як слабкого, залежного або пасивного члена суспільства, що створює упереджене ставлення до літніх людей і може знижувати їхню самооцінку, а протидія ейджизму та дискредитації має бути одним із пріоритетів соціальної політики. [33]

Крім того, важливим аспектом соціальної адаптації є проблема втрати соціальних ролей. Вихід на пенсію, втрата професійного статусу, зменшення кола спілкування – усе це призводить до змін ідентичності літньої людини. Упродовж багатьох років люди асоціюють себе з певною професією, соціальною функцією, і раптова втрата цих орієнтирів може викликати глибоку внутрішню кризу. Це часто супроводжується зниженням самооцінки, почуття непотрібності та втрати сенсу життя.

З метою пом'якшення цих наслідків важливо створити можливості для самореалізації людей похилого віку через волонтерство, наставництво, участь у громадських і культурних проєктах. Такі форми активності не лише

сприяють подоланню ізоляції, а й допомагають відновити соціальну значущість особи.

Окремої уваги заслуговує питання ментального здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 15 % людей віком понад 60 років страждають від психічних розладів, серед яких найпоширеніші – депресія, тривожність, розлади та деменція. Часто ці проблеми залишаються непоміченими або стигматизованими, що ускладнює доступ до відповідної допомоги. Комплексна соціальна політика повинна передбачати надання доступної психологічної підтримки для цієї вікової групи[34].

Можна зробити висновок, що ставлення суспільства до пенсіонерів відображає ступінь морального розвитку суспільства. Гідна, щаслива і красива старість є відображенням загальнолюдських цінностей. Без належної уваги до таких питань, як адаптація людей похилого віку, вони не зможуть насолоджуватися найщасливішими роками свого життя наприкінці.

3.3 Програма соціальної адаптації людей похилого віку

На основі результатів оцінки потреб похилого віку, Програми «Гідне життя – активна старість», власного досвіду обґрунтовано Програму соціальної адаптації людей похилого віку.

Дана програму включає:

1. **Мета програми:** сприяти підвищенню якості життя людей похилого віку шляхом створення умов для їх активної участі в соціальному житті, самореалізації, отримання підтримки та збереження психоемоційного благополуччя.
2. **Цільова аудиторія:**
 - особи віком від 60+;
 - пенсійного віку, що проживають самотійно;
 - літні люди в складних життєвих обставинах;

- особи, які втратили соціальні зв'язки або страждають від самотності.

3. Завдання програми:

- Подолання соціальної ізоляції літніх людей;
- Активізація їх участі в житті громади;
- Підвищення психологічної та емоційної стабільності;
- Поширення знань про здоровий спосіб життя;
- Підвищення рівня цифрової та правової грамотності;
- Зміцнення міжпоколінніх зв'язків.

4. Компоненти та заходи програми:

4.1 Психологічна підтримка:

- Групові заняття з психологом – створення груп підтримки для обміну досвідом та емоційним відновленням, наприклад, зустрічі літніх людей з психологом для обговорення життєвих труднощів та знаходження шляхів їх подолання;
- Індивідуальні консультації – надання персональної психологічної допомоги, наприклад, організація сесій з психологами для людей похилого віку, що переживають емоційні труднощі або зневіру через втрату близьких;

4.2 Арт-терапевтичні заняття (малювання, ліплення, музична терапія, кулінарія, вязання) – організація арт-терапевтичних сесій, де літні люди можуть малювати або ліпити, що допомагає знизити стрес та виражати емоції;

4.3 Соціальне консультування:

- Допомога з оформленням субсидій пільг, соціальних виплат – призначення спеціальних зустрічей або консультацій з юристами чи соціальними працівниками для літніх людей, щоб вони могли оформити соціальні виплати або пільги, наприклад, допомогу з оформленням субсидій на оплату комунальних послуг;

- Навчання користуватись банківськими картками, платіжними сервісами та й телефоном взагалі – організація курсів для людей похилого віку, де їх навчають користуватись банківськими карткам та сервісами онлайн-банкінгу, наприклад, тренінги по використанню мобільних додатків для здійснення платежів або поповнення рахунків;

4.4 Підтримка в комунікації з медичними закладами – організація підтримки для літніх людей в організації візитів до лікарів або консультацій, наприклад, допомога в записі до лікаря через онлайн-платформу чи телефон, щоб спростити процес отримання медичних послуг.

4.5 Медико-профілактичний супровід:

- Планові медичні огляди - організація регулярних медичних обстежень для літніх людей, наприклад, проведення медичних оглядів в рамках кампанії «Здоров'я для літніх людей»;
- Заняття йогою, скандинавською ходьбою – проведення тренувальних сесій, наприклад, організація груп для літніх людей, де вони займаються йогою для підтримки фізичної гнучкості або скандинавською ходьбою для покращення серцево-судинного здоров'я;

4.6 Освітні лекції «Правильне харчування» - організація лекцій з питань здорового харчування для людей похилого віку, наприклад, зустрічі з дієтологом, де вони отримують поради щодо складу раціону, особливостей харчування в похилому віці;

4.7 Освітньо-культурний блок:

- Курси цифрової грамотності – створити програми навчання для людей похилого віку, де їх навчають користуватись сарффонами та комп'ютерами, наприклад, організація курсів для літніх людей, на яких вони вивчають, як користуватись мобільними додатками та інтернетом;

4.8 Клуби за інтересами – створення клубів що будуть об'єднувати людей похилого віку за ітересами, наприклад, кулінарія, в'язання, садівництво, тваринництво, де вони зможуть ділитись досвідом, отримувати нові знання і знаходити нових друзів.

4.9 Взаємодія поколінь:

- Зустрічі з молодим поколінням – організація заходів для взаємодії між молодшими та старшими поколіннями, наприклад, організація зустрічей літніх людей з молоддю в рамках проєкту «Передача досвіду», де старші діляться своїми життєвими історіями та досвідом;
- Спільні заходи – проведення спільних культурних заходів для літніх людей та молоді, наприклад, організація концертів, вистав, де літні люди можуть брати участь в якості акторів або глядачів;
- Створити платформу – розробка онлайн-платформи для підтримки контактів між літніми людьми та їх родинами, наприклад, створення веб-сайту чи додатку «Онуки онлайн» або «Сім'я», де родини зможуть обмінюватись новинами, організувати відеодзвінки чи навіть проводити спільні онлайн-ігри.

4.10 Соціально-культурні події:

- Організація свят, днів народження, екскурсій, театрів, кінотеатрів – проведення святкових заходів для літніх людей, наприклад, організація екскурсій до музеїв або театрів, де літні люди можуть насолоджуватись культурними подіями;

5. Проведення заходів, наприклад – виставки творчих робіт літніх людей, проведення благодійних заходів, де вони зможуть представляти свої малюнки, вироби або інші твори мистецтва. Також можна проводити благодійні заходи, де пожертви будуть направлені на підтримку літніх людей або благодійні організації.

6. **Форми реалізації:**

- Центри соціального обслуговування;

- Мобільні виїзди бригади;
- Співпраця з громадськими організаціями та волонтерами.

7. Ресурсне забезпечення:

- Фінансування з місцевих бюджетів;
- Волонтерська підтримка.

8. Очікувані результати:

- 80-100% учасників програми відчули покращення емоційного та психологічного стану;
- Розширення кола соціальних зв'язків;
- Підвищення рівня самостійності в повсякденному житті;
- Створення умов для активного довголіття.

Висновок до третього розділу

Аналіз практичних аспектів соціальної адаптації людей похилого віку показав, що пристосування цієї категорії населення до змін фізичного, психологічного та соціального середовища потребує системної підтримки на рівні державної політики, соціальних служб, сімейного оточення та громадських ініціатив. Встановлено, що ключовими факторами успішної адаптації є доступ до медичних та соціальних послуг, збереження соціальних зв'язків, активна участь у житті громади, а також створення умов для самореалізації та залучення до дозвілля чи професійної діяльності. Також було виявлено, що в умовах сучасних суспільних трансформацій та демографічного старіння актуалізується необхідність впровадження інноваційних реформ, соціальної роботи з людьми похилого віку - від створення центрів активності до розширення денного догляду та мобільних послуг. Практика показує, що ефективні заходи соціальної адаптації не лише покращують якість життя

людей похилого віку, а й сприяють формуванню інклюзивного та чуйного суспільства, де старість сприймається як повноцінне життя, а не як соціальна проблема.

ВИСНОВОК

Проблема соціальної адаптації людей похилого віку є надзвичайно актуальною в умовах сучасного суспільства, оскільки зі старінням населення зростає потреба у створенні сприятливих умов для забезпечення активного та гідного життя літніх людей. У ході дослідження було виявлено що соціальна адаптація значно мірою залежить від низки взаємопов'язаних факторів серед яких ключовими є соціальні, економічні, психологічні, фізичні, технологічні аспекти.

Старіння часто супроводжується зі змінами у соціальному статусі, зменшенням рівня активності, погіршення здоров'я, скорочення соціальних зв'язків та підвищеною вразливістю до економічних труднощів. Ці фактори у комплексі можуть призводити до соціальної ізоляції, втрати мотивації до самореалізації та погіршення загального рівня життя літніх людей.

Соціальна ізоляція є однією із найбільш поширених проблеми з якою стикається люди похилого віку, вихід на пенсію, втрата друзі і близьких, зменшення соціальної активності можуть призводити до почуття самотності та відчуженості. Дослідження показує що низький рівень соціальної взаємодії негативно впливає на психологічний стан людини похилого віку, спричиняючи депресивні стани, тривожність та зниження когнітивних функцій. У цьому контексті особливо важливо є підтримка з боку родини, оскільки суспільство та державні організація соціальних програм, спрямовані на активне залучення літніх людей до суспільного життя, що сприяє зміцненню їхніх соціальних зв'язків та покращення емоційного стану.

Не менш важливим фактором соціальної адаптації є економічний стан літніх людей. Недостатній рівень пенсійного забезпечення, високі витрати на медичні послуги, обмежений доступ до якісного життя, житла та соціальних сервісів часто стають серйозними перешкодами для нормального життя людей

похилого віку. Багато з них змушені економити на основних потребах або продовжити працювати у похилому віці щоб забезпечити собі гідний рівень життя. У зв'язку з цим необхідним є реформування пенсійної системи, розвиток програм соціального захисту та надання доступних медичних послуг для літніх людей.

Фізичне здоров'я є ще одним важливим фактором що впливає на соціальну адаптацію. З віком ризик виникання хронічних захворювань, значно зростає що обмежує можливості літніх людей для активного життя. Важливими заходами для покращення ситуації є популяризація здорового способу життя, регулярні медичні огляди, профілактика вікових захворювань, а також доступ до якісних медичних послуг, активне залучення людей похилого віку до фізичної активності, зокрема заняття спортом, скандинавської ходьби, йога та інших оздоровчих практик, сприяє покращенню загального стану здоров'я та підвищенню якості життя.

Окремо варто відзначити технологічні виклики з якими стикаються люди похилого віку. У сучасному цифровому суспільстві володіння інформаційними технологіями є важливим фактором для забезпечення соціально взаємодії, доступ до інформації, отримання державних послуг та фінансового управління. Проте багато літніх людей мають труднощі з використанням смартфонів, комп'ютерів, онлайн банкінгу та інших цифрових сервісів. Це може призводити до їхньої ізоляції та обмеження доступу до важливих ресурсів. Запровадження освітніх програм спрямованих на підвищення цифрової грамотності літніх людей, є важливим кроком для покращення їхньої соціальної адаптації.

Державна політика відіграє ключову роль у процесі соціальної адаптації літніх людей, впровадження ефективних програм підтримки, створення без бар'єрного середовища, розвиток соціальної інфраструктури, доступність транспорту та охорони здоров'я - все це є необхідним умовами для покращення якості життя людей похилого віку. Важливим є також залучення

громадських організацій, волонтерських рухів та благодійних фондів до вирішення проблем літніх людей, що сприятиме їхнім інтеграції в суспільстві.

Також у процесі було розкрито, що соціальна адаптація людей похилого віку потребує комплексного підходу, який охоплює як психологічні, так і соціально-економічні аспекти. Теоретичні підходи підкреслюють важливість підтримки соціальних зв'язків, залучення до активного життя громади та забезпечення базових потреб.

Опитування показало, що основними труднощами, з якими стикаються люди похилого віку, є проблеми зі здоров'ям, брак фінансових ресурсів, недостатній доступ до якісної медичної допомоги, а також емоційна самотність і потреба в спілкуванні.

Оцінка потреб респондентів показала, що найбільш нагальними є: забезпечення ліками, спілкування, догляд, прибирання, приготування їжі, а також підвищення пенсії та фінансова підтримка. У скрутну хвилину основною підтримкою для більшості є член сім'ї, особливо онуки, що свідчить про провідну роль сім'ї в процесі соціальної адаптації. Таким чином, програму соціальної адаптації доцільно розробляти з урахуванням потреб у медичній, побутовій, соціальній та емоційній підтримці. Важливу роль у її реалізації мають відігравати сім'я, соціальні служби, медичні заклади та місцеві громади.

Отже соціальна адаптація людей похилого віку є багатогранним і потребує комплексного підходу, що включає заходи державно-політичної підтримки, з боку родини та суспільства. Покращення економічних умов, забезпечення доступу до якісної медицини, психологічної допомоги та освітніх програм. Формування інклюзивного середовища що сприяє активному довголіттю, розвитку соціальних зв'язків та підвищення рівня життя літніх людей, є важливими завданнями. Сучасне суспільство тільки спільними зусиллями може створити умови, за якими люди похилого віку почуватиметься повноцінними членами суспільства, зможуть реалізовувати свій потенціал та вести активне й гідне життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб. К.: Університет «Україна», 2023. 220 с
2. Помиткін Е., Помиткіна Л.. Духовне пробудження як вершинна потреба особистості. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. Вип. 2 (101), Ч. 1. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. Володимира Даля. 2021
3. Максвелл М. Статус: як наша соціальна позиція впливає на наш мозок, наше здоров'я та наше щастя. КСД. 2022. 83 с.
4. Джуган Р.І. Потреби людей похилого віку та їх реалізація в умовах сучасного українського суспільства (соціологічний дискурс): монографія. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2023. 164 с.
5. Джуган Р.І, Джуган В.В. Реалізація потреб людей похилого віку через формальні та неформальні мережі підтримки. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород, 2021. Випуск 1 (43). С.122–127.
6. Джуган Р.І, Джуган В.В. Дефініція поняття «люди похилого віку», як категорії соціальної роботи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород, 2022. Випуск 1 (50). С.77–80.
7. Горемикіна, Ю. та Дідківська, О. (2023). Шляхи адаптації системи соціальної підтримки до потреб осіб пенсійного віку. *Демографія та соціальна економіка*, 53 (3), 97–116. <https://doi.org/10.15407/dse2023.03.097>
8. Гакслі А. Невидимий вплив: прихована сила ситуації. КСД. 2023. 240 с.
9. Соціальний захист населення України: статистичний збірник. 2021 рік. URL: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/Arhiv_u/15/Arch_szn_zb.htm
10. Грицек С. Психологія дорослішання: як стати зрілою особистістю. Видавництво «Видавництво» 2023. 58 с

11. Briede-Westermeyer J.C., Radici Fraga P.G., Schilling-Norman M.J., Pérez-Villalobos C. Identifying the Needs of Older Adults Associated with Daily Activities: A Qualitative Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2023, Feb 27. 20(5): 4257. [http:// doi: 10.3390/ijerph20054257](http://doi.org/10.3390/ijerph20054257). PMID: 36901264; PMCID: PMC10001655.
12. Лукашевич М.П., Шандор Ф.Ф., Червона Л.М. Людина. Адаптація. Соціалізація (соціологічний контекст): Підручник. Ужгород: «АУТДОР-ШАРК», 2023. 208 с
13. Михальська С.А. Психологічні особливості людей похилого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Вип. 23. С. 425-434.
14. Романова І.А., Сех М.І. Готовність соціального працівника до роботи з людьми похилого віку в умовах благодійної організації. Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи: матеріали міжвуз. дистанц. студ. наук.-практ. конф., Харків, 27 трав. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; [за ред. М. П. Васильєвої]. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. С. 67-74.
15. Гребін, Н., Грабовська, С., та Партико, Т. (2023). Психологічні детермінанти соціальної залежності у людей похилого віку протягом перших місяців російсько-української війни. *Журнал освіти, культури та суспільства*, 14 (1), 299-317. <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.299.317>
16. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч., посіб. Ужгород: Вид-во УжНУ, 2020. 220с
17. Zhenrong Ran, Jiajia Wei, Guangjin Yang, Chanjuan Yang Prevalence of social isolation in the elderly: A systematic review and meta-analysis DOI: 10.1016/j.gerinurse.2024.05.008
18. Dvornyk, M. (2020). Psykhoholichne blahopoluchchia osobystosti pid chas perekhodu vid viiny do myru [Personality's psychological well-being during the transition from war to peace]. *Naukovi Studii Iz Sotsialnoi Ta Politychnoi Psykhoholii*, 45(48), 79-87. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144).

19. Zitek, E., & Schlund, R. (2021). Psychological entitlement predicts noncompliance with the health guidelines of the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 171. <https://doi.org/110491.10.1016/j.paid.2020.110491>.

20. Kurylo I. Elderly in Ukraine during the war: situation, needs, examples of resilience / Kurylo I. O. // *Український соціум*. - 2023. - № 4 (87). - С. 9-20.

21. Закон України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» / *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 1994, № 4, ст.18. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3721-12#Text> (дата звернення: 03.03.2025 р.).

22. Закон України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» / *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 2003, №№ 49-51, ст. 376. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1058-15#Text> (дата звернення: 03.03.2025 р.).

23. Про схвалення Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року. Розпорядження КМУ від 11 січня 2018 року, № 10-р. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80#Text> (дата звернення: 03.03.2025 р.).

24. П О С Т А Н О В А від 26 вересня 1997 р. N 1066 Київ «Про щорічне відзначення Міжнародного дня громадян похилого віку» URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1066-97-%D0%BF#Text> (дата звернення: 03.03.2025 р.).

25. Yena, L., & Khrystoforova, G. (2023). Assessment of social, physical, and mental health of elderly people during the war in Ukraine. *PAIN, JOINTS, SPINE*, 13(3), 155–164. <https://doi.org/10.22141/pjs.13.3.2023.380>

26. “I used to have a home”. Older people’s experience of war, displacement, and access to housing in Ukraine. (2022, December 6). Amnesty

International. URL: <https://www.amnesty.org.ua/wpcontent/uploads/2022/12/eur-5062502022-en-i-used-to-have-a-home-embargo-06-dec-2022.pdf>

27. Older people on the edge of survival in eastern Ukraine. HelpAge International Needs Assessment in Ukraine. (2022, March 4). URL: <https://www.helpage.org/news/older-people-on-the-edge-of-survival-ineastern-ukraine/>

28. Poliakova, S., Kohatko, Yu. (2023). Poverty of the Ukrainian pensioners: pre-war situation and influence of the war. *Demography and Social Economy*, 52 (2), 92-109. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.092> [in Ukrainian]

29. Соціальний захист населення України у 2021 році. Статистичний збірник. Державна служба статистики України, Київ, 2022. [zb_szn_2021.pdf](#)

30. Соціальна ізоляція URL: <https://surli.cc/cynbcp> (дата звернення: 05.03.2025 р.).

31. Драб Я.М., Психологічні особливості соціалізації та самореалізації людей похилого віку / Український науково-дослідний інститут соціальної URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2016/2-1/article-1652/psihologichni-osoblivosti-socializaciyi-ta-samorealizaciyi-lyudey-pohilogo-vidu#gsc.tab=0> (дата звернення: 05.03.2025 р.).

32. Щудло С. А., Волович В. І. Адаптація соціальна // Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація_соціальна.

33. Єна Л.М., Христофорова Г.М. Комплексна геріатрична оцінка: що, кому, для чого, як? Охорона здоров'я України: кардіологія, ревматологія, кардіохірургія. 2022;3-4:82-83

34. Briggs R, McDonough A, Ellis G, Bennett K, O'Neill D, Robinson D. Comprehensive Geriatric Assessment for community-dwelling, high-risk, frail, older people. *Cochrane Database Syst Rev*. 2022 May 6;5(5):CD012705. doi: 10.1002/14651858.CD012705.pub2.

35. Кравчук, І. "Соціальна робота з людьми похилого віку: виклики та можливості". "Журнал соціальних досліджень", №3. 2020.

36. Yena LM, Khrystoforova HM, Akhaladze MH, Harkavenko OH. Prevalence of Frailty syndrome in elderly hypertensive patients. *Ukrainian Journal of Cardiology*. 2021;28(1):35-42. doi: 10.31928/1608-635X-2021.1.3542.
37. Помиткін Е., Помиткіна Л. Духовне пробудження як вершинна потреба особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. Вип. 2 (101), Ч. 1. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. Володимира Даля. 2021.
38. Cedres N, Diaz-Galvan P, Diaz-Flores L, et al. The interplay between gray matter and white matter neurodegeneration in subjective cognitive decline. *Aging (Albany NY)*. 2021 Aug 25;13(16):19963-19977. doi: 10.18632/aging.203467.
39. Zhang XM, Cao S, Gao M, Xiao S, Xie X, Wu X. The Prevalence of Social Frailty Among Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Med Dir Assoc*. 2023 Jan;24(1):29-37.e9. doi: 10.1016/j.jamda.2022.10.007.
40. Ge L, Yap CW, Heng BH. Associations of social isolation, social participation, and loneliness with frailty in older adults in Singapore: a panel data analysis. *BMC Geriatr*. 2022 Jan 6;22(1):26. doi: 10.1186/s12877-021-02745-2.
41. Zenebe Y, Akele B, W/Selassie M, Necho M. Prevalence and determinants of depression among old age: a systematic review and meta-analysis. *Ann Gen Psychiatry*. 2021 Dec 18;20(1):55. doi: 10.1186/s12991-021-00375-x.
42. Yena L. M, Khrystoforova H. M, Harkavenko O. H. Screening of geriatric syndrome of cognitive dysfunction in elderly hypertensives. *The Journal of Neuroscience of B.M. Mankovskyi*. 2022;10(1-2):30-35.
43. Khrystoforova GM, Yena LM. Assessment of the physical state in elderly hypertensive patients. *Pain, Joints, Spine*. 2021;11(4):165-171. (in Ukrainian). doi: 10.22141/2224-1507.11.4.2021.248248.
44. Batmani S, Jalali R, Mohammadi M, Bokaei S. Prevalence and factors related to urinary incontinence in older adults women worldwide: a comprehensive systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMC Geriatr*. 2021 Mar 29;21(1):212. doi: 10.1186/s12877-021-02135-8.

45. Тренінгові технології по підвищенню соціальної активності для соціальної адаптації людей пенсійного віку
<https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/95583>
46. Можливості соціальної адаптації людей похилого віку шляхом навчання їх цифровій грамотності
<https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/92365>
47. Соціально-педагогічна адаптація людей похилого віку засобами туристично-екскурсійної діяльності https://tourlib.net/statti_ukr/novikova.htm
48. Ковальчук, І. (2023). Особливості соціального супроводу людей похилого віку в умовах війни. *Молодий вчений*, 5 (117), 46-50.
<https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-5-117-9>
49. Грибко О. В. Потреби людей похилого віку та можливості їх реалізації в сучасних умовах / О. В. Грибко // Вісник Національного технічного університету "ХПІ". Сер. : Актуальні проблеми розвитку українського суспільства = Bulletin of the National Technical University "KhPI". Ser. : Actual problems of Ukrainian society development : зб. наук. пр. Харків : НТУ "ХПІ", 2023. № 1. С. 46-55.
50. Plick NP, Ankuda CK, Mair CA, Husain M, Ornstein KA. A national profile of kinlessness at the end of life among older adults: findings from the Health and Retirement Study. *J Am Geriatr Soc*. 2021;69(8):2143-2151. doi:[10.1111/jgs.17171](https://doi.org/10.1111/jgs.17171)
51. Вдовіченко О.В., Лазоренко Т.М., Головська І.Г. Особливості психічних станів осіб похилого віку та їх копінг-стратегії в умовах пандемії. *Габітус. Психологія особистості*. Випуск 26. 2021. С. 53–57.
52. Ковальчук І. Соціальна геронтологія. Чернівці: Технодрук, 2021. 263 с.
53. Bezoplatna pravova dopomoha [Free legal assistance]. Available at: <https://wiki.legalaid.gov.ua/>

54. Vdovichenko O.V., Lazorenko T.M., Holovska I.H. (2021) Osoblyvosti psykhhichnykh staniv osib pokhyloho viku ta yikh kopinh-stratehii v umovakh pandemii [Peculiarities of the mental states of the elderly and their coping strategies in the conditions of the pandemic]. *Habitus. Psykholohiia osobystosti*, no. 26, pp. 53–57
55. Kovalchuk I.V. (2021) *Sotsialna herontolohiia* [Social gerontology]. Chernivtsi: Tekhnodruk. (in Ukrainian)
56. Tytarenko I.O., Ivanenko N.O. Sotsialnyi zakhyst liudei v Ukraini: Teoretychnyi aspekt [Social protection of people in Ukraine: Theoretical aspect]. Available at: <http://www.socio-journal.kpi.kiev.ua/archive/2009/4/23.pdf>
57. Каретна О.О. Проблеми соціально-психологічної адаптації літніх людей у сучасному суспільстві / О.О. Каретна // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету "Одеська юридична академія" та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) [Електронний ресурс] / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. – Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. – С.94-97. – Режим доступу: <https://hdl.handle.net/11300/18037>
58. Жила К. С. Можливості соціальної адаптації людей похилого віку шляхом навчання їх цифровій грамотності : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 231 - соціальна робота / наук. кер. Ю. М. Савельєва. Суми : Сумський державний університет, 2023. 79 с.
59. Київська обласна військова адміністрація «Надання соціальної підтримки особам похилого віку під час військових дій». URL: <https://koda.gov.ua/soczialna-dopomoga-lyudyam-pohylogo-viku-v-umovah-voyennogo-stanu/>
60. Лабораторія законодавчих ініціатив «Соціальні послуги в умовах війни: нові зміни та виклики» <https://parlament.org.ua/2023/11/07/sotsialni-poslugi-v-umovah-vijni-novi-zmini-ta-vikliki/>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Анкета для оцінки потреб людей похилого віку

1. Загальна інформація:

- Прізвище, ім'я (необов'язково) - _____
- Вік:
- Стать: Чоловік, Жінка
- Сімейний стан: один/-а, з сім'єю, інше: _____
- Місце проживання: місто, село.

2. Питання:

- Які ваші найголовніші потреби зараз?
 - Ліки
 - Продукти харчування
 - Гроші
 - Спілкування
 - Інше _____
- Чи є у вас труднощі зі здоров'ям, які потребують постійної уваги?
 - Так
 - Ні
- Чи вистачає вам пенсії для основних потреб?
 - Так
 - Ні
- Чи є у вас родичі або близькі, які допомагають вам?
 - Так
 - Ні
- Яка допомога вам потрібна щодня або щотижня?
 - Прибирання

- Догляд
 - Приготування їжі
 - Інше: _____
- Чи маєте ви можливість звертатись до сімейного лікаря або поліклініки?
- Так
 - Ні
- Чи відчуваєте ви себе самотньо або ізольовано?
- Так
 - Ні
- Чи берете ви участь у житті громади (церква, клуб, спілки)?
- Так
 - Ні
- Що, на вашу думку, держава або місцева влада має зробити, щоб покращити життя людей похилого віку?
- Підвищення пенсії
 - Доступ до медицини
 - Пільги
- Що робить вас щасливою або підтримує у важкі моменти?
- Онуки
 - Сім'я
 - Інше _____

ДОДАТОК 2

Тренінг «Активне життя у поважному віці: зберігаємо енергію»

Мета тренінгу: Підвищити психологічний комфорт, рівень соціальної включеності та активності людей похилого віку, дати інструменти для подолання ізоляції, зміцнити самооцінку та пам'ять.

Цільова аудиторія: люди віком 60+, які перебувають на пенсії частково або повністю втратили соціальне життя.

Форма проведення: офлайн (у приміщеннях громади, будинку культури, бібліотеці)

Тривалість: 2 - 3 години.

Структура тренінгу:

1. Вступ (10-15 хвилин)

- привітання;
- представлення учасників у формі «візитівки»: ім'я + що приносить радість;

2. Вправа «Моє сьогодні» (15 хвилин)

- Кожен учасник ділиться тим, що його надихає або турбує сьогодні.

3. Міні-лекція «Вік не перешкода для активності» (30 хвилин)

- Як змінюються ресурси людини з віком;
- Чому важливо підтримувати інтерес до життя;
- Простий рух, спілкування, читання, гумор = профілактика ізоляції.

4. Вправа «Коло ресурсів» (15 хвилин)

- учасники називають речі/людей/дії, які дають їм сили;
- Візуалізація у вигляді ресурсного кола

5. Руханка «Розминка з посмішкою» (10 хвилин)

- Легка гімнастика сидячи/стоячи;

- Пальчикова гімнастика;
- Жартівлива «пантоміма».

6. Вправа «Пам'ять серця» (15-20 хвилин)

- Завдання: згадати та коротко описати радісний момент із життя;
- Письмово або в парах;
- Обговорення: що тоді давало сили, і що може дати зараз.

7. Вправа на уяву : «Мій день у майбутньому» (10 хвилин)

- створення образу ідеального дня: що хочу робити, з ким, де;
- Обговорення у групі: що з цього вже є, а що можна реалізувати.

8. Завершення (10-15 хвилин)

- Зворотній зв'язок – побажання собі на завтра;
- Дякуємо за участь, вручаємо «Диплом активного учасника».

Необхідні матеріали:

- Фліпчарт/дошка;
- маркери, стікери;
- роздруковані аркуші для вправ;
- спокійна «фонова музика».

Очікувані результати:

- покращення настрою та включення в групову взаємодію;
- Підвищення самооцінки, відкриття нових особистих ресурсів;
- Усвідомлення важливості соціального зв'язку та активності.