

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра соціальних технологій**

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

О. М. Котикова

« _____ » _____ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
«БАКАЛАВР»**

Тема: «СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ»

Виконавець: Скуратова Лілія Вікторівна

**Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальних технологій
Радченко Марина Ігорівна**

Нормоконтролер: _____ Н. Є. Новікова

Київ – 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра соціальних технологій

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Котикова О. М.

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Скуратової Лілії Вікторівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Соціальна адаптація людей похилого віку». Затверджена наказом ректора від «» 2023 р. №
2. Термін виконання роботи: з р. по 2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: літературні джерела з соціальної роботи, психології, соціальної педагогіки, соціальної психології, соціології, психології сім'ї, аналіз зарубіжних та вітчизняних підходів до визначення соціальної адаптації, людей похилого віку.
4. Зміст пояснювальної записки: вступ, розділ 1 «Теоретичні аспекти соціальної адаптації», розділ 2 «Емпіричне дослідження соціальної адаптації людей похилого віку», розділ 3 «Програми соціально-психологічної підтримки людей похилого віку», висновки, список використаних джерел, додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 1 рисунок, 1 таблиця, 3 додатки.
6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Обрання теми та наукового керівника кваліфікаційної роботи		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи		
3.	Визначення актуальності та стану проблеми, яка досліджується		
4.	Теоретичний аналіз літератури		
5.	Зібрання необхідних матеріалів та попереднє дослідження		
6.	Написання кваліфікаційної роботи		
7.	Проведення повторного дослідження		
8.	Подання готової кваліфікаційної роботи на розгляд керівнику		
9.	Доопрацювання кваліфікаційної роботи, отримання відгуку керівника, рецензії		
10.	Проходження попереднього захисту	15.05.2023 р.	
11.	Захист кваліфікаційної роботи	22.06.2023 р.	

7. Дата видачі завдання « » _____ 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Радченко М.І.
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Скуратова Л.В.
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи: «Соціальна адаптація людей похилого віку» .. сторінки, 1 рисунок, 1 таблиця, 19 використаних джерел, 3 додатки.

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ЛЮДИ ПОХИЛОГО ВІКУ, ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ, РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.

Об'єкт дослідження - процес адаптації людей похилого віку.

Предмет дослідження – соціальна адаптація людей похилого віку до умов нового соціального середовища.

Мета. Визначити фактори, що впливають на процес соціальної адаптації людей похилого віку та надати рекомендації щодо вдосконалення програм соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку.

Відповідно до мети визначено основні **завдання дослідження:**

1. Визначити теоретичні аспекти соціальної адаптації людей похилого віку.
2. Провести емпіричне дослідження соціальної адаптації людей похилого віку, визначити проблеми та фактори, які впливають на цей процес.
3. Провести аналіз соціальних програм з підтримки соціальної адаптації.
4. Надати рекомендації щодо покращення існуючих програм підтримки процесу соціальної адаптації людей похилого віку.

Гіпотеза. Процес соціальної адаптації людей похилого віку може бути більш успішним за умов врахування у програмі з соціально-психологічної підтримки даної цільової категорії визначених нами факторів впливу на цей процес.

Методи дослідження: анкетування, спостереження, інтерв'ю.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що в дослідженні було зосереджено увагу на соціальній адаптації людей похилого віку, що є актуальною та важливою проблемою в сучасному світі. Також, вперше було проведено комплексне дослідження процесу соціальної адаптації людей у віковому діапазоні від 55 до 90 років в умовах сучасного суспільства. Результати дослідження вказують на те, що

існує проблема соціальної адаптації у даної категорії населення та встановлено основні фактори, які впливають на процес адаптації людей похилого віку. Результати дослідження можуть бути використані у практиці соціальної роботи зі старшими людьми, а також в діяльності соціальних служб та громадських організацій для покращення якості соціального обслуговування осіб похилого віку.

Практичне значення отриманих результатів.

1. Визначено роль оточення у розв'язанні проблем соціальної адаптації осіб похилого віку.
2. Показано значення адаптації у життєдіяльності людей похилого віку.
3. Доведено успішність існуючих соціальних програм для підтримки процесу соціальної адаптації для людей похилого віку.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	7
1.1. Поняття та сутність соціальної адаптації.....	7
1.2. Теоретичний аналіз проблеми старіння та соціально-психологічної підтримки людей похилого віку.....	15
1.3. Соціальна робота з людьми похилого віку, їх взаємодія з оточуючим світом.....	21
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	28
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	31
Висновки до другого розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	37
3.1. Аналіз існуючих програм соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку.....	37

3.2. Рекомендації щодо вдосконалення програм соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку.....	44
Висновки до третього розділу.....	47
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми. За останні декілька століть населення нашої планети значно збільшилося, а разом з ним зростає й кількість людей похилого віку. Це приводить до змін у соціальному житті суспільства, а також до викликів у плані догляду за літніми людьми і забезпеченні їм якісної соціальної адаптації.

В наші дні, особи, які вийшли на пенсію, є однією з найбільш соціально незахищеною категорією населення. У зв'язку з війною в нашій країні зараз важко забезпечити економічну стабільність. Рівень бідності зростає з кожним тижнем, а доходи пенсіонерів залишаються майже на одному місці. Це призводить до ускладнення процесу пристосування до нового етапу життя. Проблема адаптації осіб похилого віку до соціального середовища, є актуальною та важливою для сучасного суспільства. Старість часто пов'язана зі зменшенням кількості близьких людей, які оточують людину, а також з погіршенням фізичного та психічного здоров'я. Це може призвести до того, що людина відчуває себе самотньою та відчуженою від світу. Соціальна адаптація є важливим процесом взаємодії людини та соціального середовища, який передбачає адаптацію особистісних якостей, потреб, цінностей та навичок до його вимог та умов. Вона охоплює різні аспекти життя – здоров'я, економіку, соціальні зв'язки та інші – та вимагає зміни підходу до догляду за людьми похилого віку. Саме тому розгляд цієї проблеми має вагомим значення для покращення обізнаності населення про труднощі адаптації людей, які досягли похилого віку.

Герберт Спенсер, англійський соціолог і філософ, був одним з перших, хто досліджував проблему пристосування у зарубіжній соціології. Соціальну адаптацію він визначає як "...безперервна підтримка відповідності внутрішніх відносин до зовнішніх" [14, с. 334].

З поняттям "соціальна адаптація" також працювали такі вчені як М. Требін, В. Мушинський, Є. Карпенко, О. Бондаренко, Е. Гура. Проблеми соціальної адаптації людей похилого віку відображені в наукових роботах вітчизняних та зарубіжних авторів Т. Коленіченко, О. Новікової, Т. Скорик, В. Туцької. Вони досліджували

різноманітні види та форми соціальної адаптації. Дослідженням проблем людей похилого віку займалися Г. Абрамова, О. Россошанський, О. Стефанов та ін. Геронтопсихологію вивчали Е. Крайніков, С. Головін, Л. Анциферова. Аналіз літератури показує, що питання соціальної адаптації людей похилого віку розглянуте недостатньо і потребує подальшого вивчення.

Актуальність проблеми та її велике соціальне значення зумовили вибір теми дослідження: *«Соціальна адаптація людей похилого віку»*.

Об'єкт дослідження - процес адаптації людей похилого віку.

Предмет дослідження – соціальна адаптація людей похилого віку до умов нового соціального середовища.

Мета. Визначити фактори, що впливають на процес соціальної адаптації людей похилого віку, та надати рекомендації щодо вдосконалення програм соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку.

Відповідно до мети визначено основні **завдання дослідження:**

1. Визначити теоретичні аспекти соціальної адаптації людей похилого віку.
2. Провести емпіричне дослідження соціальної адаптації людей похилого віку, визначити проблеми та фактори, які впливають на цей процес.
3. Провести аналіз соціальних програм з підтримки соціальної адаптації.
4. Надати рекомендації щодо покращення існуючих програм підтримки процесу соціальної адаптації людей похилого віку.

Гіпотеза. Процес соціальної адаптації людей похилого віку може бути більш успішним за умов врахування у програмі з соціально-психологічної підтримки даної цільової категорії визначених нами факторів впливу на цей процес.

Методи дослідження:

1. **Анкетування:** цей метод передбачає використання структурованого (з переліком варіантів відповідей) опитувальника, який містить запитання щодо різних аспектів соціальної адаптації. Опитування може бути проведено онлайн або офлайн, залежно від зручності для учасників.

2. **Спостереження:** цей метод передбачає безпосереднє спостереження за поведінкою людей похилого віку в різних ситуаціях, таких як їх домашнє оточення, робочі та громадські місця.
3. **Інтерв'ю:** цей метод передбачає особисту комунікацію з людьми похилого віку з метою отримання інформації про їхню соціальну адаптацію. Інтерв'ю може бути проведено в особистій зустрічі, по телефону або онлайн, залежно від зручності для учасників.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що в дослідженні було зосереджено увагу на соціальній адаптації людей похилого віку, що є актуальною та важливою проблемою в сучасному світі. Також, вперше було проведено комплексне дослідження процесу соціальної адаптації людей у віковому діапазоні від 55 до 90 років в умовах сучасного суспільства. Результати дослідження вказують на те, що існує проблема соціальної адаптації у даної категорії населення та встановлено основні фактори, які впливають на процес адаптації людей похилого віку. Результати дослідження можуть бути використані у практиці соціальної роботи зі старшими людьми, а також в діяльності соціальних служб та громадських організацій для покращення якості соціального обслуговування осіб похилого віку.

Практичне значення отриманих результатів.

1. Визначено роль оточення у розв'язанні проблем соціальної адаптації осіб похилого віку.
2. Показано значення адаптації у життєдіяльності людей похилого віку.
3. Доведено успішність існуючих соціальних програм для підтримки процесу соціальної адаптації для людей похилого віку.

Апробація результатів дослідження. Міжнародна науково-технічна конференція «Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери» в рамках V Міжнародного симпозіуму Соціальний дискурс глобалізованого світу: наука, освіта, комунікація, м. Київ, 22 березня 2023 р., публікація на тему «Переживання самотності людьми похилого віку».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаної літератури, 1 рисунку, 1 таблиці, 3 додатків. У вступі

вказано актуальність дослідження, виокремлено мету і завдання, об'єкт і предмет дослідження, визначена проблема дослідження. Загальний обсяг роботи - ... сторінок, основний зміст викладено на ... сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ.

1.1. Поняття та сутність соціальної адаптації.

Поняття соціальна адаптація визначається як інтеграція людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості та рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків [2, с. 91]. Це процес взаємодії людини та соціального середовища, який передбачає адаптацію особистісних якостей, потреб, цінностей та навичок до вимог та умов суспільства. Адаптація може відбуватися як у позитивному, так і у негативному напрямку, залежно від сприйняття людиною свого соціального статусу та довкілля.

Особливо важливою є соціальна адаптація людей похилого віку, оскільки у цьому віці людина переживає перехідну стадію життя та зазнає багатьох змін. У старості здатність до адаптації може бути складнішою через різні причини, наприклад, людина може втратити свою професійну активність, соціальний статус, близьких людей, активно потребувати допомоги інших, а також зіткнутися з проблемами зі здоров'ям.

Сутність соціальної адаптації полягає у здатності людини пристосовуватись до соціального оточення та взаємодіяти з іншими людьми в межах соціальних норм і цінностей. Це процес, який дозволяє людині забезпечити себе необхідними для життя ресурсами та задовольнити свої потреби в межах соціального середовища. Соціальна адаптація передбачає не тільки здатність до пристосування до змін, але й активне залучення людини до соціального життя. Це означає, що особа повинна мати можливість не лише пристосовуватись до вимог суспільства, а й впливати на нього своєю поведінкою та діяльністю. Сутність соціальної адаптації також полягає у здатності людини до саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації в соціальному середовищі. Це означає, що цей процес сприяє розвитку особистості та її взаємодії зі світом, а не тільки забезпеченню мінімальних умов для виживання.

1.1.1. Рівні, етапи та види соціальної адаптації.

У своїх наукових дослідженнях різні педагоги вивчали рівні та етапи соціальної адаптації. Наприклад, В. Дугінець у своїй концепції виділяє чотири **рівні взаємодії суб'єкта та адаптивного середовища**:

1. **Уподібнення** - це повна адаптація, велика динамічність, розширене розуміння та радикальна перебудова психологічного ставлення;
2. **Пристосування** - це середня динамічність, обмеження сфери інтересів до конкретних тем, зосередження на основних цінностях;
3. **Урівноваження** - це пасивність, наслідування досвіду інших та пристосування з метою отримання підтримки;
4. **Псевдоадаптація** - це повна неадаптація, поверхнєве сприйняття способу життя, тримання своїх емоцій у собі та відмова від прийняття будь-яких аспектів сфери життєдіяльності [4].

Етапи соціальної адаптації можуть варіюватися залежно від конкретних умов та контексту, але загалом можна виділити такі:

1. **Етап відчуження або шоку** - перші дні, тижні або місяці після зміни соціального середовища, коли людина ще не може повністю зрозуміти нові умови, або відчуває дискомфорт, стрес та інші негативні емоції.
2. **Етап пошуку** - людина починає активно вивчати нове соціальне середовище, шукати нові контакти та встановлювати нові відносини. Цей етап може тривати від кількох тижнів до кількох місяців.
3. **Етап пристосування** - людина починає адаптуватися до нових умов і засвоює нові ролі, норми та цінності. Цей етап може тривати від кількох місяців до кількох років.
4. **Етап збереження** - людина відчуває відносну стабільність та комфорт у новому соціальному середовищі, але все ще вивчає його та розвивається в ньому.
5. **Етап розробки** - людина зростає та розвивається в новому соціальному середовищі та стає експертом в певній сфері.

Відомий психолог Жан Піаже описує адаптацію як дві взаємопов'язані операції: асиміляція (процес включення нової інформації в уже існуючу систему знань) та акомодация (процес зміни старих знань або створення нових, щоб відповідати новому досвіду). Адаптація, в цілому, означає процес пристосування організму до оточуючого середовища з метою досягнення гармонійної рівноваги з ним [11].

Психолог Альберт Налчаджян розрізняє кілька видів соціально-психологічної адаптації:

1. **Нормальна адаптація** - це процес пристосування особистості до типових проблемних ситуацій, який не викликає аномальних відхилень у структурі та нормах соціальної групи, де вона перебуває;
2. **Девіантна адаптація** – це процес, що забезпечує задоволення потреб особистості в соціальному середовищі, хоча інші його учасники не вважають її поведінку нормальною;
3. **Патологічна адаптація** – це процес, що полягає в діяльності особистості в соціальних обставинах, який здійснюється за допомогою патологічних способи та прояви поведінки [10, с. 33].

1.1.2. Фактори, що впливають на соціальну адаптацію.

Серед факторів, що впливають на соціальну адаптацію можна виділити такі:

1. **Особистісні:** рівень самооцінки, самоповаги, психічний та фізіологічний стани, вік, стать, соціальний статус, освіта, досвід життя.
2. **Сімейні:** стан здоров'я рідних, їхні можливості для надання допомоги, міжособистісні взаємини в родині, рівень забезпечення.
3. **Соціально-економічні:** доступність роботи, рівень доходу, стабільність економічної ситуації в країні.
4. **Культурно-історичні:** національна культура, традиції, звичаї, релігія, історична спадщина.

5. **Середовищні:** місце проживання, доступність медичної допомоги, наявність соціальних служб та програм допомоги, рівень розвитку інфраструктури.

Врахування цих факторів є важливим етапом при розробці програм з підтримки соціальної адаптації людей похилого віку, оскільки це дозволяє визначити пріоритетні напрямки діяльності та розробити ефективні стратегії допомоги.

Фактори, що впливають на соціальну адаптацію, можуть бути різними і складатися з біологічних, психологічних та соціальних **чинників:**

- **Біологічні** фактори включають в себе фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі з віком. Вони можуть призводити до зниження фізичної активності та здатності до самообслуговування, що у свою чергу може впливати на соціальну адаптацію. Також до біологічних факторів можна віднести погіршення зору та слуху, що може призводити до зменшення якості життя.
- **Психологічні** фактори також мають великий вплив на соціальну адаптацію. До них можна віднести такі чинники, як наявність депресії, тривоги, стресу, погіршення когнітивних функцій тощо. Ці фактори можуть призводити до зменшення самооцінки та самоповаги, що в свою чергу також може впливати на соціальну адаптацію та активність.
- **Соціальні** фактори також важливі, адже серед них можна виділити такі чинники, як наявність соціальної підтримки, рівень освіти, дохід, наявність доступу до соціальних мереж, задля можливості дистанційного спілкування, можливість займатися соціально корисною діяльністю тощо. Ці фактори можуть впливати на якість життя людей похилого віку.

1.1.3. Роль соціальної підтримки в процесі соціальної адаптації

Роль соціальної підтримки в процесі соціальної адаптації є надзвичайно важливою, особливо для людей похилого віку. Це пов'язано зі змінами, які відбуваються з організмом та психікою людини, з втратою соціального статусу та відповідних ролей, які вона виконувала в суспільстві.

Основні аспекти соціальної підтримки в процесі соціальної адаптації можуть бути такі:

1. **Емоційна підтримка.** Людина, яка знаходиться в складному життєвому становищі, особливо потребує емоційної підтримки. Родина, друзі, колеги можуть допомогти зібратися з духом у важкі моменти, підтримати віру в успіх.
2. **Інформаційна підтримка.** Людина, яка знаходиться в новому соціальному середовищі, може не мати достатньої інформації про певні правила поведінки, культурні традиції. Інформаційна підтримка полягає в наданні людині необхідної інформації, що допоможе їй краще зрозуміти нове соціальне середовище, знайти необхідні послуги та ресурси. Це може бути надано через інформаційні брошури, лекції, інформаційні сайти та інші ресурси. Цей аспект є особливо важливим для людей похилого віку, які можуть мати обмежені знання та навички використання сучасних технологій.
3. **Нормативна підтримка.** Людина, яка знаходиться в новому соціальному середовищі, може зіштовхнутися з невизначеністю щодо своїх прав та обов'язків. Нормативна підтримка полягає в поясненні правил та стандартів поведінки в даному соціальному контексті. Це може бути надано як через письмові документи, так і усно, наприклад, від представників установ або знайомих людей з тієї ж соціальної групи. Нормативна підтримка допомагає людині краще зрозуміти, які правила та очікування є в даному середовищі, що знижує ризик неправильної поведінки та можливих конфліктів.
4. **Матеріальна підтримка.** Однією з важливих складових соціальної адаптації є матеріальна підтримка. Для багатьох людей вона може стати перешкодою на шляху до успішної адаптації в новому середовищі. Такі люди можуть бути змушені працювати на низькооплачуваних роботах або ж не знайти роботу взагалі, що призводить до недостатньої матеріальної стабільності та неспроможності відновлювати свої житлові та інші матеріальні потреби. Матеріальна підтримка може бути надана у вигляді грошових допомог, пільг, забезпеченні житла та інших матеріальних благ.

5. Інструментальна підтримка. Вона передбачає надання певних інструментів та ресурсів, які можуть бути корисні для соціальної адаптації. Це можуть бути матеріальні ресурси, наприклад, гроші, житло, речі першої необхідності, або інші ресурси, такі як інформаційна база даних, допомога у пошуку роботи або освіти, навчання різних навичок тощо. Наприклад, людина, яка переїхала в інше місто або країну, може потребувати допомоги в пошуку житла, роботи, ознайомлення з місцевими законами та правилами. Інструментальна підтримка може надати ресурси для вирішення цих питань, наприклад, допомогти знайти житло, знайти роботу, забезпечити необхідні документи та інформацію. Інструментальна підтримка може бути особливо важливою для людей похилого віку, які можуть потребувати допомоги у побуті, медичній допомозі, транспортуванні та інших практичних питаннях. Допомога у цих справах може допомогти зберегти самостійність та якість життя людей похилого віку, зменшити стрес та покращити їх соціальну адаптацію в новому середовищі.

1.1.4. Психологічні та соціальні аспекти соціальної адаптації людей похилого віку

Соціальна адаптація людей похилого віку є важливою та складною задачею в сучасному суспільстві. Цей процес залежить від багатьох психологічних та соціальних факторів, таких як здоров'я, ставлення до старості, підтримка родини та друзів, доступність медичної допомоги, соціальна інтеграція тощо.

Один з ключових аспектів соціальної адаптації старших людей - це забезпечення їхньої активної участі в соціальному житті. Це може бути досягнуто через різні форми діяльності, такі як волонтерство, участь у громадських організаціях або клубах інтересів. Крім того, важливою складовою соціальної адаптації людей похилого віку є збереження їхнього самовизначення та незалежності. Для цього можуть бути необхідні певні зміни в оточуючому середовищі, наприклад, доступність інфраструктури, яка дозволяє їм бути більш мобільними та самодостатніми. Узагалі, соціальна адаптація таких людей є багатоаспектним

процесом, який вимагає підтримки та сприяння з боку суспільства, родини та держави. Відповідна увага до цього питання може допомогти забезпечити старшим людям гідне життя та підвищити якість їхнього соціального функціонування.

Соціальні аспекти соціальної адаптації людей похилого віку охоплюють широкий спектр питань, пов'язаних з їх взаємодією з оточуючим світом. До цих питань можуть належати:

1. **Соціальна підтримка.** Люди похилого віку часто мають потребу в підтримці рідних, друзів та їх колег. Соціальна підтримка може допомогти їм зберегти почуття самоцінності, знизити ризик почуття самотності та відірваності від суспільства.
2. **Економічні питання.** Люди похилого віку можуть зіткнутися з проблемами економічного забезпечення, зокрема з низькою пенсією або здоров'ям, що не дозволяє продовжувати роботу. Для підтримки соціальної адаптації старших людей, можуть бути створені спеціальні програми, які надають їм фінансову підтримку.
3. **Участь у соціальних програмах.** Люди похилого віку можуть брати участь у різних соціальних програмах, які дозволяють їм знайти нових друзів, займатися спортом та іншими корисними заняттями. Це може допомогти їм зберегти фізичну та психічну активність та знизити ризик відчуття самотності.
4. **Розвиток нових соціальних контактів та зв'язків.** Люди похилого віку можуть втратити свої колишні соціальні зв'язки, особливо після виходу на пенсію або переїзду в інше місце проживання. Тому важливо розвивати нові соціальні контакти та зв'язки, що сприяє збереженню позитивного соціального статусу та самооцінки.
5. **Проблема соціальної ізоляції та самотності.** Старість може бути пов'язана зі зменшенням соціальної активності та зв'язків, що може призвести до почуття самотності та ізоляції від оточуючого світу. Для запобігання цьому необхідно стимулювати соціальну активність та організовувати зустрічі, спільні заходи та інші активності для цієї категорії населення.

6. Адаптація до нових соціальних ролей. Зміна життєвої ситуації, наприклад, втрата партнера, переїзд до іншого місця або вихід на пенсію, може вимагати зміни соціальних ролей. Необхідно допомагати їм адаптуватись до нових умов та знайти нові соціальні ролі та функції, що сприятимуть її соціальній адаптації.

Психологічні аспекти соціальної адаптації людей похилого віку включають в себе:

1. **Зміна соціальної ролі** – люди похилого віку змінюють свої ролі у сім'ї, на роботі, в громадському житті.
2. **Психологічна підготовка до пенсії** - люди потребують підтримки в підготовці до нового етапу життя.
3. **Самооцінка** - люди похилого віку можуть відчувати, що їхня корисність і значущість зменшується зі зростанням віку, що може позначитися на їхній самооцінці.
4. **Соціальна ізоляція** – вони можуть відчувати відчуженість від суспільства та бути відокремленими від родини та друзів.
5. **Фізичні обмеження** – можуть виникнути у зв'язку з хворобами, які розвиваються у зрілому віці і зменшувати можливості людей взаємодіяти з оточуючим світом.
6. **Конфлікти з близькими** - люди похилого віку можуть зіткнутися з конфліктами близькими людьми, особливо якщо вони стають залежні від їх підтримки і догляду.
7. **Стресові ситуації** - зміни у житті, такі як втрата близької людини, можуть спричинити стрес і впливати на соціальну адаптацію.

Отже, соціальна адаптація людей похилого віку має важливе значення для забезпечення їх якісного життя та підтримки їхнього психологічного благополуччя. Цей процес пов'язаний з рядом питань, які можуть включати забезпечення доступу до медичної допомоги, соціальних послуг та підтримки, збереження соціальних зв'язків та розвиток нових, забезпечення безпеки та захисту від насильства та експлуатації. Реалізація цих завдань може потребувати залучення різноманітних ресурсів, включаючи державні програми, неприбуткові організації та волонтерські

ініціативи. Однак, враховуючи важливість соціальної адаптації людей похилого віку, вона повинна залишатися в центрі уваги нашого суспільства та розвитку його соціальних систем.

1.2. Теоретичний аналіз проблеми старіння та соціально-психологічної підтримки людей похилого віку

Аналіз проблеми старіння та соціально-психологічної підтримки людей похилого віку включає розгляд фізіологічних, психологічних, соціальних та культурних аспектів, пов'язаних з цим процесом.

- **Фізіологічні зміни.** Старіння є неминучим процесом життєвого циклу людини, і його наслідком є фізіологічні зміни в організмі. Вони можуть включати стрімке зменшення фізичної сили і витривалості, погіршення здоров'я, зниження функцій пам'яті та когнітивних здібностей. Такі зміни можуть призвести до зменшення самостійності та збільшення залежності від інших людей.
- **Психологічні зміни.** Окрім фізіологічних аспектів, старіння також впливає на психологічний стан людини. Багато людей похилого віку стикаються з певними психологічними проблемами, такими як самотність, втрата соціальної ролі в суспільстві, страх перед смертю, втрата близьких людей. Ці фактори можуть призвести до почуття безсилля, втрати інтересів до навколишнього світу.
- **Соціальна підтримка** грає важливу роль у забезпеченні добробуту та якості життя людей похилого віку. Вона може включати в себе допомогу від родини, друзів, суспільства та працівників у сфері соціального обслуговування. Соціальна підтримка допомагає зменшити почуття самотності, надає можливість зберігати соціальні зв'язки та відчувати себе цінним та важливим членом суспільства.

Підтримка в цих сферах допомагає забезпечити гідне життя для людей похилого віку.

На думку Н.А. Прокопенко «Всю сукупність осіб передпенсійного віку можна розділити на дві основні категорії: орієнтовані на закінчення роботи та на її продовження. Для успішної адаптації кожна з них потребує необхідні умови. В

першу чергу це грошові ресурси, нормальні взаємовідносини з рідними, доброзичливе ставлення до людей, достатній рівень гігієнічних знань, раціональний спосіб життя, орієнтований на фізичну, соціальну, творчу активність та культурне дозвілля» [12].

Проблеми соціальної адаптації людей похилого віку можуть бути досить різноманітними і відрізнятися в залежності від конкретної ситуації. Проаналізувавши літературу, можна виділити основні найпоширеніші проблеми соціальної адаптації людей похилого віку:

- Самотність та ізолюваність.
- Погіршення фізичного та психічного здоров'я.
- Фінансові проблеми.

1.2.1. Самотність та ізолюваність.

Однією з головних проблем соціальної адаптації людей похилого віку є відчуття самотності та ізолюваності. В першу чергу це відбувається через зміну кола спілкування людини, а точніше його зменшення. Діти сепаруються, будують власні сім'ї і все менше часу приділяють батькам. Після виходу на пенсію людина похилого віку втрачає стабільне та регулярне спілкування з колегами, і з часом, воно взагалі може зникнути, що може призвести до відчуття віддаленості від соціуму. Також, це може статися через втрату близьких людей, зміну життєвого стилю та зниженої активності, а також через погіршення здоров'я. Відчуття самотності може привести до розвитку депресії, тривоги та інших психічних проблем.

Для підтримки соціальної адаптації людей похилого віку необхідно забезпечити їм можливість для збереження та зміцнення соціальних зв'язків.

Ось декілька способів, які можуть допомогти зменшити відчуття самотності та ізолюваності:

1. Сприяння участі у заходах та діяльності, спрямованих на створення нової спільноти. Це можуть бути заняття в клубах за інтересами, спортивні заходи,

волонтерські програми та інші подібні активності, які допоможуть знайти нових друзів та співрозмовників.

2. Регулярне спілкування зі старими друзями та рідними, які можуть знаходитися далеко. Використання технології, такі як телефон, електронна пошта або відеозв'язок, допоможуть підтримувати постійний зв'язок з ними.
3. Навчання новому та знаходження хобі. Це можуть бути курси онлайн, читання книг, вивчення нових мов, розв'язання sudoku чи кросвордів, малювання, робота з глиною та багато інших різноманітних занять, які допоможуть заповнити час та зайнятися улюбленими справами.
4. Пошук організацій, які пропонують підтримку та допомогу для людей похилого віку. Це можуть бути громадські чи добровольчі організації, або установи, які працюють зі старшими людьми. Такі організації можуть допомогти знайти нових друзів, отримати медичну допомогу, знайти волонтерів для підтримки в повсякденному житті та багато іншого.
5. Турбота про фізичну активність та здоров'я. Регулярні прогулянки, фізичні вправи та здорова їжа можуть допомогти підтримувати тіло та дух у формі. Важливо забезпечити підтримку для відвідування лікаря та отримання медичної допомоги, якщо це потрібно.
6. Допомога з повсякденними справами, такими як покупки, приготування їжі, догляд за домашніми тваринами може допомогти зменшити стрес та нав'язливі думки про самотність та ізолюваність.

Важливо розуміти, що кожна людина похилого віку має власні потреби та бажання. Для кожної людини можуть підійти різні способи допомоги зі зменшення відчуття самотності та ізолюваності. Важливо бути чуйними та підтримувати старших людей у їхніх потребах, щоб допомогти їм знайти задоволення від життя та зберегти почуття позитиву та радості.

1.2.2. Погіршення фізичного та психічного здоров'я.

Люди похилого віку часто стикаються з погіршенням фізичного здоров'я, що може стати серйозною перешкодою для їх соціальної адаптації. За статистикою, з віком зменшується рівень фізичної активності, імунітет, міцність кісток та суглобів, зростає ризик розвитку хронічних захворювань та травм, що може впливати на можливість самостійно займатися домашніми справами, працювати або брати участь у соціальних житті.

Більшість проблем фізичного здоров'я, з якими стикаються люди похилого віку, можна лікувати або зменшити за допомогою правильної дієти, регулярної фізичної активності та дотримання рекомендацій лікарів. Однак, важко оцінити вплив цих проблем на соціальну адаптацію, оскільки вони можуть бути підсиленими соціальною ізоляцією та емоційною незадоволеністю. Людям похилого віку можуть знадобитись спеціальні послуги та програми, які сприяють збереженню фізичної активності та здоров'я. До таких послуг можуть належати заняття фізичними вправами, реабілітаційна терапія, масаж. Важливо підтримувати таких людей, надавати їм допомогу та можливості для участі в соціальному житті, щоб забезпечити їхню максимальну соціальну адаптацію та високу якість життя. При аналізі особливостей психічного розвитку в похилому віці, Т. Марцинковська зазначає, що змінюються механізми регулювання поведінки. Наприклад, механізми, такі як інтеріоризація та ідентифікація зі своїм оточенням, замінюються іншими. Нові механізми можуть включати в себе навмисне привертання уваги на себе для отримання певних переваг, уваги або відхід у хворобливий стан [6]. Діючи за такою моделлю поведінки, люди похилого віку можуть на деякий час почувати себе потрібними та не такими самотніми. Проблеми з психічним здоров'ям можуть бути дуже різноманітні і включати в себе такі стани, як депресія, тривожність, страх, панічні атаки, погіршення пам'яті та інші. Ці проблеми можуть бути спричинені різними факторами, такими як самотність, втрата близьких людей, нездатність займатися улюбленими заняттями, які раніше приносили задоволення, процес старіння, хронічні захворювання, економічна нестабільність тощо. Погіршення психічного здоров'я може призвести до зменшення якості життя, погіршення фізичного здоров'я та соціальної адаптації людини. Догляд за здоров'ям людей

похилого віку є важливим завданням, яке вимагає спеціального підходу. Нижче наведено кілька порад, які можуть допомогти у цьому процесі:

1. **Забезпечення правильним харчуванням:** Дотримання збалансованої дієти є дуже важливим для збереження здоров'я у похилому віці. Потрібно забезпечити достатню кількість фруктів та овочів у раціоні, а також обмежити вживання продуктів, які містять велику кількість жирів та цукру.
2. **Забезпечення фізичної активності:** Фізична активність допомагає зберегти м'язову масу та зменшує ризик розвитку хвороб серця. Навіть невелике тренування може мати позитивний вплив на здоров'я.
3. **Забезпечення регулярним медичним оглядом:** Регулярні медичні огляди допомагають виявляти проблеми здоров'я на ранній стадії та забезпечують ефективне лікування.
4. **Підтримування соціальних контактів:** Соціальна ізоляція може призвести до погіршення здоров'я та самопочуття. Тому важливо забезпечити людині похилого віку можливість спілкування з рідними, друзями та співробітниками, навчити користуватись телефоном, за можливості – комп'ютером чи ноутбуком, показати, як використовувати додатки для дистанційних відеодзвінків.
5. **Забезпечення підтримкою:** Люди похилого віку можуть потребувати підтримку в різних аспектах життя. Важливо забезпечити їм емоційну та психологічну підтримку, особливо якщо вони стикаються зі стресом або депресією. Також можна забезпечити підтримку у повсякденних потребах, таких як здійснення покупок, готування їжі або догляд за домашніми тваринами.

Догляд за здоров'ям людей похилого віку потребує поєднання різноманітних індивідуальних підходів. Саме тому дуже важливо дбати про нього і забезпечувати їм доступ до професійної допомоги, яка може допомогти зменшити симптоми погіршення психічного та фізичного здоров'я та поліпшити якість життя.

1.2.3. Фінансові проблеми.

Проблеми фінансового характеру також можуть стати перешкодою для соціальної адаптації людей похилого віку. Зокрема, це може включати недостатній пенсійний дохід, високі витрати на медичне лікування та інші необхідні речі, обмежений доступ до праці та можливостей для заробітку, а також погіршення фінансової стабільності у зв'язку зі збільшенням витрат на догляд та підтримку. Зараз, у стані війни, соціально-економічна ситуація в країні не стабільна. Це має певний вплив і на пенсіонерів. До того ж, через таку ситуацію зростають ціни на комунальні послуги, продукти харчування, ліки, а пенсії та соціальні виплати залишаються приблизно на одному місці. Через таке зниження рівня життя населення - категорія людей похилого віку страждає та може опинитися на межі бідності, що в свою чергу може призвести до вищезазначених проблем, таких як ізоляваність та погіршення психічного та фізичного здоров'я. Тож, окрім вирішення особистих проблем, які з'являються з виходом на пенсію, їм потрібно пристосовуватися до нових, погіршених умов життя. Ось кілька порад, які можуть допомогти зменшити фінансовий тиск на людей похилого віку:

1. Надання інформації по соціальним програмам. Якщо пенсіонери не отримують достатньо соціальних послуг, наприклад пенсії, медичного страхування або допомоги з оплатою квартири, потрібно допомогти їм зрозуміти, які соціальні програми є доступними для них та як отримати ці послуги.
2. Розуміння фінансової ситуації. Потрібно допомогти їм розібратися в фінансах, складанням розкладу оплати рахунків, а також розумінням того, які витрати є необхідними та які можуть бути скорочені. Необхідно звернути увагу на можливості зменшення витрат, такі як пільги на комунальні платежі та знижки на медичні препарати та послуги.
3. Надати інформацію про доступні фінансові програми. Деякі організації надають фінансову допомогу для людей похилого віку, наприклад, програми допомоги з оплатою за ліки або знижки на транспорт. Пошук таких програм допоможе зрозуміти, як вони можуть бути корисними.
4. Допомога з плануванням майбутнього. Розмірковування разом зі старшими людьми про їхній майбутній фінансовий стан, плани та можливості, наприклад,

якщо вони планують переїзд або витрати на лікування, допоможе їм чітко розуміти свої витрати.

Загалом, допомогти людям похилого віку впоратися з фінансовими проблемами може бути складним завданням, але можливим. Важливо зазначити, що вирішення фінансових проблем цієї категорії населення потребує індивідуального підходу та уваги до особливостей кожної конкретної ситуації. Необхідно також враховувати можливі медичні та соціальні потреби цієї категорії людей та забезпечувати необхідну підтримку. Усі запропоновані способи допомоги можуть сприяти покращенню фінансового становища людей похилого віку та зменшенню їхньої залежності від зовнішньої допомоги. Проте, необхідно пам'ятати, що фінансова проблематика може мати серйозний вплив на психологічний стан та загальну якість життя цієї категорії людей, тому важливо забезпечувати не лише фінансову, але і соціальну та психологічну підтримку.

1.3. Соціальна робота з людьми похилого віку, їх взаємодія з оточуючим середовищем.

Соціальна робота з людьми похилого віку є важливою складовою для забезпечення повноцінного життя цієї категорії населення. Вона включає в себе роботу з проблемами самотності та ізоляваності, фінансовими труднощами, психічним та фізичним здоров'ям, а також із забезпеченням соціальних послуг та підтримки в щоденних потребах. Один з ключових аспектів соціальної роботи з людьми похилого віку - це створення можливості для взаємодії зі світом та іншими людьми. Він може включати в себе участь у громадських заходах, клубах інтересів, волонтерських програмах, курсах комп'ютерної грамотності та інших подібних заходах. Також важливо забезпечувати можливість для зустрічей з родичами та друзями, які можуть підтримувати соціальну взаємодію та сприяти підтримці психологічного стану. У процесі соціальної роботи з людьми похилого віку також

необхідно враховувати їхні індивідуальні потреби та обмеження, які можуть бути пов'язані зі здоров'ям, мобільністю, фінансами тощо. Важливо забезпечувати доступність до соціальних послуг та інформацію про них, щоб люди могли знайти те, що відповідає їхнім потребам та можливостям.

1.3.1. Соціальна робота з людьми похилого віку.

Соціальний працівник – це людина, яка працює в галузі соціальної роботи, займається підтримкою та допомагає людям у складних життєвих ситуаціях, в тому числі і особам похилого віку. Однією з найважливіших проблем сучасності є створення умов гідного життя для таких людей, які наразі становлять п'яту частину населення нашої країни. Виходячи з цього, розуміємо, що соціальна робота з цією категорією населення має велике значення в системі соціального обслуговування населення України [8, с. 367].

Соціальна робота з людьми похилого віку - це система соціальних заходів, спрямованих на підтримку та поліпшення якості життя людей похилого віку, а також забезпечення їхньої соціальної захищеності та інтеграції в суспільство. Основною метою соціальної роботи з людьми похилого віку є задоволення їхніх соціальних потреб та підвищення якості життя, забезпечення доступу до різноманітних соціальних послуг та ресурсів, а також створення умов для збереження їхньої самостійності та гідності. Соціальна робота з людьми похилого віку базується на принципах поваги до гідності, прав людини та соціальної справедливості, та орієнтована на індивідуальні потреби та особливості кожного клієнта. Вона охоплює різноманітні форми та методи діяльності, найбільш ефективними з них є:

1. Індивідуальна робота з клієнтом: такий метод передбачає персональну взаємодію з людиною похилого віку, яка забезпечує індивідуальний підхід до кожного клієнта. Соціальні працівники допомагають з різними питаннями, такими як медична допомога, здійснення фінансових операцій, отримання соціальних послуг та багато іншого.

2. Групова робота з клієнтами: цей метод передбачає взаємодію з групою людей похилого віку, що дозволяє клієнтам обговорювати свої проблеми та ділитися досвідом. Групова робота може бути корисною для тих, хто відчуває самотність та ізолюваність.
3. Проведення тренінгів та семінарів: тренінги та семінари є ефективними методами роботи з людьми похилого віку, які навчають новим навичкам, сприяють розвитку соціальних контактів, збільшують самоповагу та сприяють збереженню фізичного та психічного здоров'я.
4. Дистанційна робота: з поширенням технологій соціальні працівники можуть використовувати дистанційні засоби спілкування, такі як телефонні дзвінки, відео-конференції, месенджери тощо, щоб забезпечити соціальну підтримку та допомогу людям похилого віку, які не можуть виходити з дому.

Ці форми та методи соціальної роботи з людьми похилого віку допомагають забезпечити їм підтримку, яку вони потребують для того, щоб зберегти свою самостійність, гідність та якість життя.

У роботі з людьми похилого віку соціальні працівники керуються декількома фундаментальними принципами, які допомагають їм забезпечити ефективну та якісну допомогу цій групі населення. Основними принципами соціальної роботи з людьми похилого віку є:

- 1) вивчення індивіда в його соціальному середовищі;
- 2) розуміння психосоціального становлення та розвитку особистості як довічного процесу;
- 3) врахування соціокультурних чинників у формуванні та розвитку особистості [3].

Робота з людьми похилого віку повинна базуватися на індивідуальному підході та враховувати конкретні потреби та проблеми кожного клієнта. Це може передбачати розробку індивідуального плану соціальної роботи, спрямованого на задоволення потреб людини в соціальному, емоційному та матеріальному плані. Крім того, важливим аспектом є взаємодія з родичами та опікунами, а також з іншими організаціями, які надають соціальну підтримку, щоб забезпечити комплексний підхід до вирішення проблем людини похилого віку. Окрім

індивідуальної роботи, соціальні працівники можуть використовувати групові форми роботи, такі як клуби за інтересами, тренінги, дискусійні групи тощо, щоб забезпечити можливість людям похилого віку бути активними та соціально включеними. Врахування цих принципів допомагає соціальним працівникам забезпечити ефективну та комплексну підтримку для людей похилого віку, сприяти їхньому активному та гідному життю, а також зменшити вплив негативних соціальних чинників на їхнє здоров'я та добробут.

1.3.2. Особливості взаємодії людей похилого віку з оточуючим середовищем: фізичні та психологічні складові.

Взаємодія людей похилого віку зі світом може бути суттєво ускладнена з фізичної та психологічної точок зору.

- З фізичної точки зору, зростаюча віком інвалідність та хронічні захворювання можуть призвести до обмеження рухливості та зниження енергетичного рівня. Це може призвести до складнощів у здійсненні повсякденних справ, таких як ходьба, приготування їжі, прибирання та інші. Також, ці обмеження можуть призвести до відчуття ізольованості та віддаленості від соціального життя.
- З психологічної точки зору, старість може призвести до відчуття втрати контролю над життям та незалежності, а також до віддалення від близьких людей та втрати соціальної ролі. Ці фактори можуть призвести до відчуття самотності, страху та тривоги.

Соціальна робота з людьми похилого віку має спрямовуватися на забезпечення не тільки фізичного комфорту, а й забезпечення психологічної підтримки та розуміння важливості активної участі в соціальному житті. Необхідно підтримувати та стимулювати активний спосіб життя, щоб забезпечити фізичне та психологічне здоров'я людей похилого віку та підвищити якість їхнього життя.

Соціальна взаємодія для людей похилого віку є дуже важливою, оскільки може мати позитивний вплив на їх фізичне та психічне здоров'я. Соціальна ізоляція може призводити до різних психологічних проблем, таких як депресія, тривога,

нездатність до самообслуговування та до погіршення фізичного здоров'я. З іншого боку, соціальна взаємодія може допомогти зменшити вплив таких негативних факторів, як розуміння процесу старіння та неможливості впливати на нього, набуття хвороб та втрати близьких людей. Вона може сприяти збереженню соціальної активності та самооцінки, зменшенню відчуття загального дискомфорту.

Отже, соціальна взаємодія для людей похилого віку є дуже важливою і може мати значний вплив на їх фізичне та психічне здоров'я, а також на їх загальний рівень задоволення життям. Тому соціальні працівники та різні організації повинні сприяти створенню умов для збереження та зміцнення соціальної взаємодії людей похилого віку з оточуючим світом.

1.3.3. Роль сім'ї та громадськості в підтримці людей похилого віку: можливості та перспективи.

Роль сім'ї та громадськості в підтримці людей похилого віку є дуже важливою, оскільки ці люди потребують особливої уваги і догляду. Сім'я може забезпечити підтримку та допомогу людині похилого віку, що дозволяє їй зберігати свою самостійність і гідність. Головне завдання родини полягає в тому, щоб допомогти старшим людям вирішувати їх проблеми та підтримувати їх фізичне і психічне здоров'я. Сімейні взаємини – це складний феномен, складна психічна реальність, що включає як міфологічні, так і сучасні рівні свідомості, а також індивідуальні й колективні, онтогенетичні, соціогенетичні та філогенетичні передумови [13, с.8]. Сім'я є основою життя кожної людини, в тому числі і для людей похилого віку. Сімейна підтримка може виявитися надзвичайно важливою для старших людей, які часто зіткнулися з проблемами самотності та ізоляції. У багатьох країнах існують програми допомоги родинам, які доглядають за людьми похилого віку, а також інші форми соціальної підтримки для старших людей та їхніх родин. Громадськість також може відігравати важливу роль у підтримці людей похилого віку, забезпечуючи їм доступ до соціальних послуг та розваг. Багато місцевих організацій

проводять спеціальні заходи для людей похилого віку, такі як екскурсії, заняття з йоги, малювання тощо. Це допомагає людям похилого віку залишатися активними та уникнути соціальної ізоляції. Також вона може допомогти людям похилого віку. Наприклад, волонтери можуть надавати послуги допомоги в побуті, підтримки при здійсненні медичних процедур, супроводження на місцях або просто бути компанією та розважати людей. Крім того, існують спеціальні громадські організації, які допомагають людям похилого віку з різними проблемами, такими як соціальна ізоляція, фінансові проблеми та інші. Громадськість може забезпечити допомогу у догляді за людьми похилого віку, які потребують особливої уваги. Наприклад, можуть бути створені волонтерські групи, які надають допомогу в прибиранні, закупівлі продуктів, проведенні часу з людьми похилого віку та інше. У загальному, родина та громадськість можуть забезпечити людям похилого віку необхідну підтримку та допомогу для забезпечення гідного життя. Доцільним є підтримка розвитку соціальних програм, які допомагають старшим людям, а також сприяння розвитку волонтерського руху та громадських організацій, які діють на благо людей похилого віку. Роль сім'ї та громадськості в підтримці людей похилого віку полягає в тому, щоб забезпечити їм необхідну підтримку, яка дозволяє зберігати самостійність і гідність, підвищує якість їхнього життя та допомагає уникнути соціальної ізоляції.

Висновки до першого розділу

Під час вивчення поняття та сутності соціальної адаптації, було встановлено, що цей процес означає здатність індивіда адекватно взаємодіяти з соціальним середовищем, враховуючи його норми, цінності та очікування. Він включає розуміння та прийняття соціальних ролей, формування позитивних стосунків, набуття необхідних навичок та здібностей для ефективної інтеграції в оточуюче середовище.

Теоретичний аналіз проблеми старіння показав, що цей процес є невід'ємною частиною життєвого циклу і супроводжується фізичними, психологічними та соціальними змінами. Люди похилого віку можуть зіткнутися з різними труднощами у соціальній адаптації, такими як втрата ролей, зміни в здоров'ї та залежність від інших. Соціально-психологічна підтримка є важливим елементом у соціальній адаптації, що включає в себе допомогу та підтримку оточуючого середовища та відіграє важливу роль у поліпшенні процесу адаптації людей похилого віку.

Аналіз практик соціальної роботи показав, що вона включає в себе широкий спектр дій, спрямованих на полегшення соціальної адаптації людей похилого віку. Вона може включати в себе надання інформаційної та психологічної підтримки, навчання навичкам самообслуговування, організацію соціальних заходів та забезпечення доступу до соціальних послуг. Важливою складовою успішної соціальної роботи є підтримка взаємодії людей похилого віку з оточуючим світом, включаючи родину, друзів, спільноту та соціальні установи.

В цілому, перший розділ надає фундаментальне розуміння соціальної адаптації та виявляє зв'язок між старінням, соціально-психологічною підтримкою та соціальною роботою з людьми похилого віку. Це важлива передумова для подальшого розгляду проблеми та розробки успішних стратегій соціальної підтримки і покращення соціальної адаптації людей похилого віку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Для організації емпіричного дослідження процесу соціальної адаптації людей похилого віку було розроблено план, який включає в себе наступні етапи:

1. Визначення мети та завдання дослідження.
2. Вибір методів дослідження.
3. Розробка інструментів для проведення дослідження.
4. Визначення характеристики вибірки.
5. Збір та обробка даних.
6. Аналіз результатів.
7. Формулювання висновків.

Мета дослідження: Визначення рівня соціальної адаптації людей похилого віку і вивчення факторів, що впливають на їхню здатність успішно інтегруватися в суспільство.

Завдання дослідження – збір та аналіз даних про соціальні взаємодії та якість життя людей похилого віку.

Вибір методів дослідження:

- **Анкетування:** Для отримання інформації про потреби та проблеми людей похилого віку було проведено анкетування серед 10 учасників. Була використана структурована анкета з питаннями, спрямованими на визначення соціальної адаптації, здоров'я, соціальної підтримки та інших аспектів.
- **Спостереження:** За допомогою спостережень було вивчено поведінку людей похилого віку в різних ситуаціях. Спостереження проводилися в центрах соціальної підтримки та побутових умовах.

- **Інтерв'ю:** Для отримання більш детальної інформації були проведені інтерв'ю з представниками цієї цільової групи. Інтерв'ю дозволило глибше вивчити їхні потреби, проблеми та індивідуальні особливості.

Розробка інструментів дослідження включає в себе: створення анкети для тестування людей похилого віку (додаток А), розробку інтерв'ю-сценарію (додаток Б) та складання плану для спостереження.

Розробка анкети відбувалася за таким планом:

1. Створення відповідного заголовку, який відображає ціль та контекст анкети.
2. Включення питання про особисту інформацію, таку як вік, стать та інші фактори, які можуть впливати на соціальну адаптацію.
3. Запитання про основні виклики, з якими на їх думку частіше за все зіштовхуються люди похилого віку.
4. Огляд ефективних стратегій та методів для підтримки соціальної адаптації літніх людей.
5. Оцінка важливості індивідуальних підходів до кожного клієнта.
6. Визначення переваг успішної соціальної адаптації літніх людей до навколишнього середовища.

Розробка інтерв'ю-сценарію:

1. Написання вступу: інтерв'ю починається з ввічливого вступу, роз'яснення мети дослідження та запитання про згоду на участь.
2. Запитання про самовідчуття рівня власної соціальної адаптації.
3. Визначення основних перешкод, з якими зіштовхуються літні люди.
4. Визначення рівня комунікабельності та вміння заводити нові знайомства та контакти.
5. Огляд включеності в різні соціальні заходи.
6. Вивчення зв'язків з родиною та друзями.
7. Заключні питання: власне бачення покращення процесу адаптації та рекомендації від учасників іншим людям похилого віку.

Розробка плану спостереження:

Для проведення спостереження процесу соціальної адаптації людей похилого віку до навколишнього середовища знадобиться наступний план:

1. Визначення контексту: Розкриття місця і часу проведення спостереження. Це може бути громадське місце, таке як парк, культурний центр, супермаркет або будь-яке інше місце, яке люди похилого віку зазвичай відвідують.
2. Вибір спостережуваної групи: Вибір групи людей похилого віку, яка буде спостерігатися. Це може бути група, зібрана спеціально для дослідження, або випадкові особи.
3. Встановлення спостережуваних показників: Визначення конкретних аспектів соціальної адаптації, які потрібні для спостереження. Наприклад, це може бути рівень спілкування з іншими, участь у громадських заходах, взаємодія з родиною або знайомими.
4. Проведення спостереження: Перебуваючи на місці спостереження, необхідно слідкувати за поведінкою і взаємодією людей похилого віку. Відбувається запис спостережених даних відповідно до протоколу.
5. Забезпечення конфіденційності: Важливим елементом такого дослідження є забезпечення конфіденційності учасників дослідження. Не можна розголошувати особисту інформацію про людей похилого віку у своїх записах або в публічних звітах.
6. Аналіз та інтерпретація даних: Після закінчення спостереження, аналізується зібрана інформація. Виокремлюються ключові висновки та тенденції, що стосуються соціальної адаптації людей похилого віку.
7. Підготовка звіту: Формуються висновки і зібрані дані у звіті.

Важливо враховувати етичні аспекти під час проведення спостереження, забезпечуючи повагу до приватності та добробуту учасників дослідження.

Визначення характеристики вибірки:

Для визначення характеристик вибірки, тобто групи людей похилого віку, яка буде досліджуватися, можна врахувати наступні аспекти:

1. Вік: Визначення діапазону віку, який відповідає дослідженню.

2. Стать: Включання представників обох статей (чоловіків та жінок) або лише одну стать.
3. Соціальний статус: Включає в себе розгляд різних соціальних статусів учасників.
4. Місце проживання: Проводиться досліджування людей, які проживають в сільській місцевості, місті або в інших типах населених пунктів.
5. Здоров'я: Врахування стану здоров'я учасників, зокрема фізичного і психологічного стану.
6. Соціальний контекст: Дослідження людей, які живуть самі, у сім'ї, у групі співмешканців або в інших умовах.
7. Інші фактори: Будь-які інші характеристики, які можуть бути важливими для дослідження, наприклад, етнічна приналежність, мова тощо.

Важливо враховувати, що характеристики вибірки повинні відповідати дослідницькій меті і питанням. Вибірka повинна бути репрезентативною та дозволити отримати достовірні та значущі результати.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Нами було проведено емпіричні дослідження соціальної адаптації різних людей похилого віку. До них входили: анкетування, інтерв'ю та спостереження.

Першим дослідженням було анкетування: в ньому прийняло участь 10 людей похилого віку, жіночої та чоловічої статі, які входять до вікового діапазону від 55 до 90 років. Усі учасники в момент проведення дослідження мали різний соціальний статус, стан здоров'я, та всі вони живуть у місті Київ та мають різний склад сім'ї. Також, всі учасники мають одну етнічну приналежність та розмовляють переважно українською мовою.

Результати анкетування представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

№	1. Стать	2. Вік	3. Основні виклики	4. Стратегії та методи	5. Індивідуальний підхід	6. Переваги адаптації
1	a	b	a, d	a, b, e,	a	a, c
2	b	c	b, c, f	b, c	c	b, d, e
3	a	d	b, c, e	c, d	b	a, c, d
4	b	b	b, f	a, d, f	a	c, d
5	b	b	a, c, d	b, c, e	e	a, b
6	b	c	a, e, f	a, c, e	a	a, c
7	a	a	d, f	c, d, e	a	b, d, e
8	b	b	c, d	d	b	a, d, e
9	b	c	b, d	e, f	c	b, c, d
10	a	b	a, c, d	b, c	a	a, b, d

1. В першому питанні учасники вказували свою стать: 60% є жінками, 40% - чоловіками.
2. Друге питання показує нам інформацію про вік учасників: більшість з них належить до вікової категорії 60-69 років (50%), після чого йде категорія 70-79 років (30%). В категоріях від 55 до 60 років та від 80 до 90 років – по 10%.
3. Третє питання ознайомлює нас з основними викликами. З якими на думку літніх людей вони зіштовхуються найчастіше під час процесу адаптації. Найбільш поширеними основними викликами є фінансові труднощі (60%), фізичні обмеження та погіршення здоров'я (50%). 40% опитуваних стикнулися з втратою соціального статусу, самотністю, психологічними проблемами та стресом.
4. Четверте питання включає в себе розгляд стратегій та методів для підтримки соціальної адаптації. Найбільш ефективними виявилися: розвиток навичок

самоогляду (60%), психологічна підтримка та консультування (50%), надання підтримки інформаційної (40%) та у вирішенні фінансових та побутових проблем(40%).

5. П'яте питання стосується важливості індивідуального підходу до кожного клієнта: його визнають дуже важливим 50% учасників, важливим – 20%, середньо важливим – 20%, не важливим – 10%.
6. Шосте питання стосується переваг успішної соціальної адаптації: за результатами дослідження, вона має багато переваг, таких як підтримка фізичного та психологічного здоров'я (70%), покращення якості життя (60%), збереження соціальних зв'язків та стимулювання соціальної активності (50%), зменшення почуття самотності та відчуття відсутності підтримки (50%) та розширення можливостей для самореалізації та розвитку (30%).

Це загальний аналіз відповідей на анкету, що допомагає зрозуміти деякі тенденції та уявлення осіб похилого віку щодо соціальної адаптації. Ці висновки надають загальне розуміння про процес соціальної адаптації людей похилого віку. Однак, важливо врахувати, що результати анкети є суб'єктивними думками учасників і можуть варіюватися в залежності від конкретних особистих ситуацій та досвіду кожної людини.

Другим дослідженням було інтерв'ювання тих самих 10 людей похилого віку, які проходили анкетування. Відповіді учасників проведеного інтерв'ю наведені у таблиці 2 (додаток В).

1. Перше питання було спрямоване на відчуття успішності рівня своєї соціальної адаптації. Обрана група оцінює рівень своєї адаптації як середній в більшості випадків.
2. Друге питання стосувалося основних перешкод, з якими люди похилого віку зіштовхуються під час адаптації до світу. Найчастіше зустрічається такі проблеми, як втрата соціального статусу, погіршення фізичного та психологічного здоров'я та відчуття самотності.

3. Третє питання визначає способи знаходження нових соціальних контактів. Частіше за все нові знайомства відбуваються на групових культурних заходах, в центрах для людей літнього віку та через сімейні заходи.
4. Четверте питання допомагає зрозуміти рівень включеності літніх людей в участь у різних соціальних заходах та групах. 70% опитуваних учасників за можливістю беруть участь у різних соціальних заходах.
5. П'яте запитання показує ступінь підтримки від родини, друзів та спеціалістів соціальної сфери. Найчастіше необхідну підтримку пенсіонери отримують від родини, рідше – від друзів та знайомих, не часто – від спеціалістів соціальної сфери.
6. Шосте питання включає в себе огляд найбільш поширених ресурсів та послуг для поліпшення процесу пристосування. Найчастішою відповіддю є консультування та підтримка у здійсненні побутових потреб.
7. Сьоме питання ознайомлює нас з планами людей похилого віку щодо покращення соціального благополуччя. Найчастіше вони бажають покращити фінансовий стан та спрямовані на збереження здоров'я.
8. Восьме питання включає в себе поради іншим людям похилого віку, які знаходяться в процесі соціальної адаптації. В більшості випадків ці поради стосуються активної участі у групових заняттях, знаходженні нових хобі, залучення до суспільного життя та відкритості до нових знайомств.

Третім дослідженням цієї ж вибірки було спостереження.

Спостереження та запис даних: Спостереження відбувалося за поведінкою та взаємодією кожної особи в її природному середовищі, як вдома, так і у громадських місцях, на зустрічах з друзями тощо. Для кожного спостережуваного фіксувалися дані щодо метрик соціальної адаптації. Записи включали кількість соціальних контактів, рівень включеності в розмову, прояви задоволеності або незадоволеності. Після збору даних проводився аналіз, який включав порівняння та категоризацію результатів. Це дозволило встановити загальні тенденції та визначити відмінності між учасниками дослідження. Порівняння досліджуваних осіб допомогло зрозуміти, як різні фактори впливають на рівень соціальної адаптації.

На основі проведеного дослідження можна зробити кілька висновків щодо рівня соціальної адаптації людей похилого віку:

- Виявлено, що наявність сильних соціальних зв'язків та підтримки з боку родини, друзів або спільноти позитивно впливає на рівень соціальної адаптації учасників дослідження.
- Люди з кращим фізичним здоров'ям проявляють більшу активність та більшу схильність до соціальних взаємодій, що сприяє їхній соціальній адаптації.
- Виявлено, що люди, які активно беруть участь у громадському житті, наприклад, волонтерство або участь у громадських заходах, мають вищий рівень соціальної адаптації.
- Відмінності в рівні соціальної адаптації можуть бути пов'язані з індивідуальними факторами, такими як характер, особистісні риси та життєвий досвід.

Загалом, емпіричне дослідження виявило, що соціальна адаптація людей похилого віку залежить від різних факторів. Детальніші дослідження із залученням більшої кількості учасників можуть допомогти розширити наші знання щодо цієї теми і сприяти розробці програм та послуг, спрямованих на поліпшення соціальної адаптації літніх людей.

Висновки до другого розділу

На основі проведеного анкетування, інтерв'ю та спостереження групи з 10 осіб похилого віку жіночої та чоловічої статі, які входили до вікового діапазону від 55 до 90 років, було зроблено наступні висновки:

- Найбільш поширеними основними викликами для людей похилого віку є фінансові труднощі, фізичні обмеження та погіршення здоров'я та втрата соціального статусу.
- Найбільш ефективними стратегіями та методами для підтримки соціальної адаптації виявилися: розвиток навичок самоогляду, психологічна підтримка та консультування, надання інформаційної підтримки та допомоги у вирішенні фінансових та побутових проблем.

- Дуже важливим є індивідуальний підхід до кожного клієнта у вирішенні проблеми пристосування до навколишнього світу.
- Більшість учасників дослідження виявили наявність сильних соціальних зв'язків та підтримки з боку родини, друзів або спільноти. Це сприяє їхній соціальній адаптації та створює відчуття приналежності.
- З'ясовано, що учасники з кращим фізичним здоров'ям проявляють більшу активність та більшу схильність до соціальних взаємодій. Вони здатні брати участь у різних активностях та інтеракціях, що сприяє їхній соціальній адаптації.
- Багато учасників, які брали активну участь у громадському житті, такому як волонтерство або участь у громадських заходах, виявили вищий рівень соціальної адаптації. Це свідчить про важливість активності та взаємодії зі спільнотою для підтримки соціальної адаптації.
- Було помічено, що індивідуальні різниці в характері, особистісних рисах та життєвому досвіді можуть впливати на рівень соціальної адаптації. Деякі учасники можуть мати більшу схильність до соціальних взаємодій, тоді як інші можуть переважно обирати більш обмежене соціальне коло.
- Висвітлено важливість підтримки з боку сім'ї, друзів та спільноти для покращення соціальної адаптації людей похилого віку. Це може бути емоційна підтримка, допомога в забезпеченні доступу до соціальних активностей та створенні сприятливого середовища для соціальної взаємодії.

В цілому, ці дослідження надають підтвердження важливості соціальної взаємодії, фізичного та психологічного здоров'я, соціальної активності для досягнення високого рівня соціальної адаптації серед людей похилого віку.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

3.1. Аналіз існуючих програм соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку

В Україні існують різні програми соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку. Деякі з них виконуються державними органами, а інші - неприбутковими організаціями. Ось кілька прикладів таких програм:

1. **Програма «Екстрені соціальні послуги в умовах воєнного стану»:** Вона надає літнім людям можливість отримати необхідні їм соціальні послуги терміново. Люди похилого віку зможуть отримати критично важливу соціальну допомогу, в тому числі притулок або стаціонарний догляд, лише за заявою, а відповідні рішення уповноважені органи або надавачі послуг прийматимуть протягом 1 доби. Відповідно до ухваленого рішення Уряду під час воєнного стану літнім людям екстрено може надаватися наступна соціальна допомога:

- інформування, консультування, консультативний кризовий телефон,
- надання притулку, нічний притулок, короткотермінове проживання;
- підтримане проживання осіб похилого віку;
- соціальний супровід осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах,
- догляд вдома, догляд стаціонарний, денний догляд, паліативний догляд;
- соціально-психологічна реабілітація;
- натуральна допомога,
- транспортні послуги [5].

2. **Реформа підтримки ветеранів:** метою цієї реформи є забезпечення дотримання прав ветеранів війни та розвиток системи їх соціального захисту, медичного забезпечення, психологічної реабілітації, соціальної та професійної адаптації [7]. Вона надає можливість для ветеранів війни (в тому числі і для людей похилого

віку) пройти реабілітацію та отримати належне лікування у закладах санаторно-курортного типу, грошові компенсації та послуги з соціальної адаптації.

3. **Фонд паліативної допомоги «ЛаВіта»:** допомагає важко та невиліковно хворим та їх сім'ям медичними виробами, засобами для підтримки особистої гігієни без води. Також спеціалісти надають психологічну підтримку та консультують у питаннях знеболення, догляду та влаштування в госпіс [15].
4. **Програма «Доступні ліки»:** Ця програма дозволяє отримувати ліки від серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу та бронхіальної астми на безоплатній основі або з невеликою доплатою. Аптеці вартість ліків компенсує держава. Принципи цієї програми відповідають кращим міжнародним практикам. Вона допомагає зменшити фінансове навантаження на літніх людей та збільшити доступність ліків [9].
5. **Програма «Громада відкритих можливостей для людей похилого віку на 2021-2023 роки»:** метою програми є створення умов для всебічного розвитку, підвищення соціального потенціалу і підтримки соціальних здібностей людей похилого віку та реінтеграції їх в активне життя громади [1, с.1]. Основними завданнями та напрямками програми є:

- Підвищити чутливість суспільства до можливостей та потреб людей похилого віку.
- Покращити якість, різноманітність та доступність послуг для людей похилого віку.
- Підвищити компетенції людей поважного віку в сфері інформаційно-комунікаційних технологій та інструментів участі в суспільному житті [1, с. 8-9].

Соціально-психологічна підтримка для людей похилого віку є важливим аспектом забезпечення їхнього добробуту і якості життя. Існують різні програми і сервіси, які надають підтримку і допомогу цій групі населення:

1. Соціальні служби: Багато країн мають програми соціальної підтримки для людей похилого віку. Ці служби можуть надавати допомогу у консультуванні, юридичних питаннях, повсякденних справах, таких як приготування їжі,

прибирання помешкання, покупки ліків та продуктів харчування, а також забезпечувати компанію і певні соціальні контакти.

2. Групові заняття: Багато центрів для людей похилого віку організують групові заняття, включаючи заняття з фізичної активності, медитації, художньої та арт-терапії та інших видів розвитку. Ці заняття не лише сприяють фізичному і психологічному здоров'ю, але й створюють можливості для соціальної взаємодії та спілкування з оточуючими.
3. Телефонні гарячі лінії: Багато організацій пропонують гарячі телефонні лінії для людей похилого віку, де вони можуть отримати психологічну підтримку, консультації та різноманітні поради. Це може бути особливо корисно для тих, хто живе один і відчуває психологічну незахищеність та нестабільність.
4. Комп'ютерні та мобільні додатки: Існують спеціальні додатки, які розроблені спеціально для підтримки людей похилого віку. Вони можуть містити функції для моніторингу здоров'я, нагадування про записи на прийоми до лікарів, час вживання ліків, соціальних мереж для спілкування з родиною та друзями, а також інформацію про розпорядок дня та активності, що сприяють збереженню функціональності.
5. Онлайн-ресурси: Багато організацій надають онлайн-ресурси для людей похилого віку, такі як веб-сайти з інформацією про здоров'я, порадами щодо догляду за собою, форуми для обговорення та спілкування з іншими користувачами.

Це лише кілька прикладів програм соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку. Важливо зазначити, що доступні програми можуть відрізнятися залежно від регіону та місця проживання. Рекомендується звертатися до місцевих організацій, соціальних служб або державних установ, щоб отримати більш детальну інформацію про наявні програми соціальної підтримки для людей похилого віку у певному регіоні.

Соціальна адаптація людей похилого віку є важливим аспектом забезпечення їхнього комфорту і якісного життя. Різні країни світу надають різноманітні програми та послуги, спрямовані на допомогу літнім людям у процесі адаптації до

змін, що відбуваються в їхньому житті. Ось кілька прикладів таких програм та послуг у різних країнах:

1. Америка: Програма "Age-Friendly Cities and Communities" (Сприятливі міста та громади для літніх людей) - це програма, яка адаптує свої послуги та фізичні структури у різних містах, для того, щоб вони були більш інклюзивними та сприйнятливими до потреб населення, щоб покращити якість їхнього життя з процесом старіння. Дружнє місто сприяє здоровому старінню шляхом оптимізації ресурсів для покращення здоров'я, безпеки та залучення людей похилого віку до суспільства.

Завданнями цієї програми є:

- Працювати над тим, щоб люди похилого віку мали більше можливостей брати участь в активному повсякденному житті;
- Пропонувати літнім людям можливість рости та розвиватися як особистість, роблячи внесок у свою громаду;
- Дозволити літнім людям старіти з гідністю та певною автономністю;
- Впливати на здорове старіння через політику, послуги, середовище та ресурси.

На малюнку 1 відображені міста, які входять у процес приєднання до Мережі, а також філії-учасники. Туди входять: Аргентина, Болівія, Бразилія, Канада, Чилі, Колумбія, Коста-Ріка, Куба, Мексика, Перу, Пуерто Ріко, Сполучені Штати Америки та Уругвай [17].

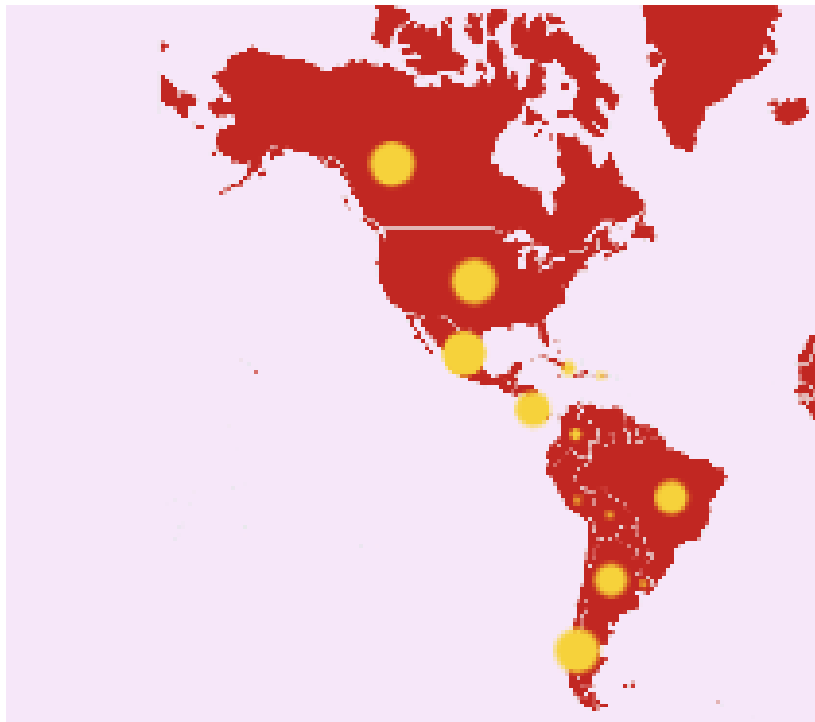


рис. 1

2. **Нідерланди: "Buurtzorg"** (Місцева допомога) - це голландська організація догляду вдома, яка привернула увагу міжнародної спільноти своїм інноваційним використанням незалежних бригад медсестер для надання відносно недорогої допомоги. Buurtzorg – це організація охорони здоров'я, заснована в 2006 році з моделлю цілісного догляду під керівництвом медсестер, яка зробила революцію в громадському лікуванні в Нідерландах. Коли медсестри заходять до пацієнта додому, вони надають не лише медичні послуги, але й допоміжні послуги, такі як одягання та купання, які зазвичай доручаються менш підготовленому та дешевшому персоналу. Команди з 10-12 висококваліфікованих медсестер беруть на себе відповідальність за догляд за 50-60 пацієнтами в певному районі. Це забезпечує гнучкість організації роботи для задоволення потреб як медсестер, так і пацієнтів. Організація має найбільш задоволену робочу силу серед будь-якої голландської компанії, нараховуючи понад 1000 співробітників. Дослідження KPMG опубліковані у січні 2015 року, показують, що компанія є недорогим постачальником послуг догляду вдома. Коли до аналізу були додані витрати на будинки престарілих, лікарів і лікарні, загальні витрати на одного пацієнта були приблизно середніми для Нідерландів.

Організація описує пакет із шести послідовних послуг, які не можуть надаватися окремо:

- оцінити потреби клієнта; оцінка є цілісною та включає медичні потреби, довгострокові потреби та особисті/соціальні потреби. На основі отриманої інформації буде складено індивідуальний план догляду;
- створення інформаційної бази для неформальної допомоги та надання її потребуючим;
- визначити та залучити офіційних опікунів;
- надання допомоги;
- підтримка клієнта в його соціальних ролях.
- сприяти самообслуговуванню та незалежності. [16].

3. **Швеція: "Elderly Care"** (Догляд за людьми літнього віку): Шведська система догляду за людьми похилого віку має на меті допомогти людям жити незалежним життям. Охорона здоров'я та соціальна допомога людям похилого віку є важливою частиною політики соціального забезпечення Швеції.

З 10 мільйонів жителів Швеції 20% переступили стандартний вік виходу на пенсію в 65 років. Очікується, що до 2040 року ця цифра зросте до 23%, частково через велику кількість шведів, які народилися в 1940-х роках. Очікувана тривалість життя в Швеції є однією з найвищих у світі: 81 рік для чоловіків і близько 84 років для жінок. Понад 5% населення Швеції мають вік 80 років і старше. Оскільки все більше громадян цієї вікової групи мають гарне здоров'я, їхні потреби в догляді знизилися з 1980-х років. Догляд за людьми похилого віку регулюється Законом про соціальні послуги і в основному є відповідальністю муніципалітетів та в основному фінансується за рахунок муніципальних податків і державних грантів. У 2020 році муніципальні витрати на догляд за людьми похилого віку у Швеції становили 135,3 мільярда шведських крон. Витрати на охорону здоров'я, які оплачують самі люди похилого віку, субсидуються.

В країні надається доступне житло, яке шведські муніципалітети зобов'язані забезпечити таким чином, щоб вони відповідали потребам людей похилого віку

та осіб з обмеженими можливостями. «Житло для людей похилого віку» — це звичайні будинки для людей віком від 55 років, іноді для людей старше 70 років. У таких будинках пріоритетом є саме доступність. Деякі з них нещодавно побудовані, а інші – звичайні будинки, які стали більш доступними в рамках переобладнання або ремонту.

Однією з цілей догляду за людьми похилого віку є допомога людям похилого віку та людям з обмеженими можливостями жити незалежним життям. Це включає проживання у власних домівках якомога довше. Літні люди, які продовжують жити вдома, можуть отримати різну підтримку, щоб полегшити життя. Наприклад, майже всі муніципалітети Швеції пропонують готові страви, які можна доставити додому.

Коли літня людина вже не в змозі справлятися з потребами повсякденного життя, вона може звернутися за допомогою до муніципальних служб допомоги вдома. Обсяг такого догляду залежить від оцінки потреби. Люди похилого віку з інвалідністю можуть отримувати допомогу цілодобово, а це означає, що багато з них можуть залишатися вдома протягом усього життя. Важкохворі також можуть отримати медичну та соціальну допомогу вдома.

Кожен муніципалітет визначає власні тарифи на обслуговування людей похилого віку. Вартість залежить від таких факторів, як рівень чи вид наданої допомоги та дохід особи. Максимальна плата за допомогу вдома, денні заходи та деякі інші види догляду становить приблизно 2300 шведських крон на місяць.

Муніципалітети пропонують денні заходи для людей похилого віку та людей з обмеженими можливостями, які потребують стимулювання та реабілітації. Ці заходи в першу чергу орієнтовані на людей з деменцією або розумовими вадами. Денні заходи допомагають багатьом продовжувати жити вдома.

Волонтери таких організацій, як Шведський Червоний Хрест та багатьох інших, також відвідують людей похилого віку, які живуть вдома чи в спеціалізованих будинках для літніх людей. Під час візиту можуть включатися такі дії, як розмова, прогулянка або супровід когось під час візиту до лікаря чи лікарні [19].

4. Німеччина: «Senior Transportation Services» (Система транспортних послуг для літніх людей) - це система, яка забезпечує безпечну та зручну можливість пересування до медичних установ, магазинів, соціальних заходів та інших місць. Її місія полягає в тому, щоб допомогти літнім жителям Берліна, віком від 55 років, жити самостійно у власних домівках. Волонтери STS забезпечують безперебійне, безпечне, надійне та економічне медичне транспортування на зустрічі за містом, в аптеки та заклади догляду, та щоб відвідати близьких [18].

Це лише частина прикладів з багатьох програм та послуг, які надаються у різних країнах світу для успішного процесу соціальної адаптації людей похилого віку. Кожна країна має свої особливості і підходи до розв'язання цього питання, і вони можуть різнитися залежно від культурних, соціальних і економічних умов кожної конкретної країни.

3.2. Рекомендації щодо вдосконалення програм соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку

Порівнюючи програми з підтримки соціальної адаптації людей похилого віку в Україні та за кордоном, можемо спостерігати, що в інших країнах система допомоги літнім людям розвинута більше. Це може бути наслідком різних факторів:

- 1. Рівень розвитку.** В інших країнах, особливо в більш розвинених, системи підтримки соціальної адаптації літніх людей охоплюють ширший спектр послуг і вони мають більшу доступність.
- 2. Фінансування.** В Україні програми та послуги для покращення соціальної адаптації найчастіше обмежені фінансовими ресурсами, що в свою чергу впливає на їх доступність та якість. В той же час, за кордоном у програмах спостерігається більше фінансування і забезпеченість ресурсами для надання високої якості послуг.

3. **Інфраструктура.** Важливо краще розвивати інфраструктуру, яка спрямована на забезпечення легкого доступу літніх людей до різних будівель, громадського транспорту, медичних закладів, магазинів тощо.
4. **Усвідомлення.** Українське суспільство потребує більшого поглиблення у проблему старіння та соціальної адаптації до нового середовища. Цей етап спіткає кожного, тому важливо усвідомлювати значимість підтримки процесу соціальної адаптації літніх людей. У деяких закордонних країнах проводиться більше культурно-соціальних заходів, спрямованих на ознайомлення з цією проблемою.

Порівнюючи систему підтримки соціальної адаптації в Україні з програмами, які існують у більш розвинутих країнах, можна зробити висновок, що існує потреба у подальшому розвитку та покращенні системи підтримки літніх людей в Україні.

Враховуючи результати проведеного дослідження, аналізу та порівняння існуючих соціально-психологічних програм підтримки для людей похилого віку, можна виділити основні аспекти для покращення та вдосконалення програм соціально-психологічної підтримки в Україні:

1. **Забезпечення адекватного фінансування.** Важливо виділити достатні ресурси для розвитку та реалізації програм соціально-психологічної підтримки, щоб забезпечити їх ефективне функціонування та доступність для більшої кількості людей похилого віку. Цей етап включає фінансування необхідних послуг, навчання та підготовку персоналу, а також вдосконалення інфраструктури для забезпечення доступності.
2. **Розвиток інтердисциплінарного підходу.** Цей підхід передбачає співпрацю та взаємодію різних секторів, фахівців та організацій з метою забезпечення комплексної та цілісної підтримки літніх людей. Інтердисциплінарний підхід дозволяє охопити різні аспекти життя літніх людей, такі як соціальні, медичні, психологічні та економічні. Це дозволяє забезпечити комплексне задоволення їхніх потреб і проблем. Спільна робота фахівців з різних галузей дозволяє створювати ефективні та інтегровані рішення для підтримки соціально-

психологічної адаптації літніх людей. Це допомагає уникнути фрагментації та дублювання послуг.

3. **Розвиток професійного персоналу.** Потрібно забезпечити навчання та підвищення кваліфікації фахівців, що працюють з літніми людьми, зокрема соціальними працівниками, психологами, медичним персоналом. Кваліфікований персонал в цій галузі забезпечує високу якість послуг, ефективну взаємодію з літніми людьми та врахування їхніх потреб. Вони повинні мати належні знання, навички і емпатію для розуміння потреб та проблем літніх людей.
4. **Популяризація та усвідомлення.** Важливо проводити інформаційні кампанії та освітні заходи, щоб підвищити усвідомленість суспільства щодо важливості підтримки людей похилого віку. Це означає, що потрібно звертати увагу на освіту та підвищення обізнаності громадськості, професіоналів та політиків щодо потреб та проблем старшого покоління. Це може допомогти змінити стереотипи та покращити умови для їхнього життя.
5. **Розвиток інноваційних підходів.** Інновації дозволяють впроваджувати нові ідеї, методи та технології, що сприяють більш ефективній та цілеспрямованій підтримці літніх людей. Використання нових технологій та інноваційних рішень може сприяти поліпшенню програм соціально-психологічної підтримки. Наприклад, впровадження телемедицини, використання мобільних додатків для спілкування та надання інформації, використання віртуальної реальності для стимулювання активності тощо.
6. **Залучення громадськості та волонтерів.** Активна участь громадськості та волонтерів може забезпечити додаткову підтримку, активно залучати громадські ресурси та створювати позитивне соціальне середовище для літніх людей. Громадські організації можуть створювати програми, які пропонують можливості для волонтерів допомагати літнім людям. Це можуть бути підтримка в домашньому господарстві, супровід на медичні прийоми, соціальна взаємодія та інше. Волонтери можуть бути людьми з різних сфер життя, які мають бажання та час допомогти тим, хто цього потребує. Також такі

організації можуть створювати умови для підтримки та розвитку волонтерів, такі як надання якісного навчання, наставництво та визнання їхнього внеску. Це допоможе залучити більше людей до добровільної роботи та зберегти їхню мотивацію.

7. Оцінка та постійне вдосконалення. Необхідно проводити систематичну оцінку ефективності та результативності програм соціально-психологічної підтримки, а також враховувати отримані дані для постійного вдосконалення цих програм та адаптації до змінних потреб літніх людей. Для цього можуть бути використані такі підходи:

1. Розробка конкретних метрик та показників для оцінки ефективності програм соціально-психологічної підтримки. Це можуть бути, наприклад, зменшення рівня депресії або тривалості стресу, покращення якості сну, збільшення соціальної підтримки тощо.
2. Систематичний збір даних про учасників програм та їх результати. Це може включати опитування, анкетування, спостереження та інші методи збору даних. Оцінка результатів дозволяє зрозуміти, наскільки програми соціально-психологічної підтримки досягають своїх цілей та впливають на клієнтів.
3. Використання контрольної групи, яка не отримує підтримку, для порівняння результатів з групою, що отримує підтримку. Це дозволяє виявити специфічний вплив програми на учасників, враховуючи інші фактори, що можуть впливати на результати.
4. Залучення учасників програм до процесу оцінки шляхом збору зворотного зв'язку: їхнього враження, думок та відгуків. Також це допомагає зрозуміти їхні потреби, задоволення та сприйняття підтримки, а також виявити можливі проблеми або покращення.

Ці рекомендації спрямовані на забезпечення більш ефективної та доступної соціально-психологічної підтримки для різних категорій населення та можуть сприяти покращенню програм з соціальної адаптації для людей похилого віку в Україні, створюючи більш сприятливе та доброзичливе середовище для їх

пристосування та поліпшення якості їхнього життя. Отримання якісної та ефективної соціально-психологічної підтримки вимагає системних зусиль та постійного вдосконалення програм. Ці програми повинні бути розроблені та вдосконалені з урахуванням потреб та реалій спільноти, забезпечуючи гармонію і підтримку для поліпшення психологічного благополуччя громадян.

Висновки до третього розділу

У цьому розділі було проведено теоретичний аналіз та порівняння існуючих програм соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку в Україні та закордоном, а також надані рекомендації щодо їх вдосконалення. Існують різноманітні програми соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку, як українського, так і закордонного походження. Вони спрямовані на різні аспекти соціальної адаптації літніх людей, включаючи психологічну підтримку, активність, здоров'я та соціальну взаємодію.

За результатами проведеного аналізу дізналися, що програми соціально-психологічної підтримки літніх людей у багатьох країнах розвинуті більше, у порівнянні з Україною. Іноземні програми часто мають більше охоплення, фінансування та різноманітніші підходи, спрямовані на задоволення різних потреб літніх людей. Також їм приділяють більшу увагу та вважають дуже значимими та важливими. Одна з основних відмінностей полягає у комплексності та інтердисциплінарному підході закордонних програм. Вони включають співпрацю різних спеціалістів, таких як психологи, соціальні працівники, медичні працівники, з метою забезпечення комплексної підтримки літнім людям. Українські програми можуть отримати значну перевагу, якщо вони розроблять інтердисциплінарний підхід, співпрацюючи з різними професіоналами для забезпечення всебічної підтримки.

Покращення програм з підтримки людей похилого віку в Україні вимагає системного підходу та спільних зусиль уряду, неприбуткових організацій, професійного співтовариства, суспільства та волонтерів. Тільки через регулярну працю над вдосконаленням програм та реалізацію запропонованих рекомендацій можна забезпечити якісну та ефективну соціально-психологічну підтримку літнім людям в Україні.

Рекомендації щодо вдосконалення програм соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку в Україні включають:

- Забезпечення адекватного фінансування.
- Розвиток інтердисциплінарного підходу.
- Розвиток професійного персоналу.
- Популяризація та усвідомлення.
- Розвиток інноваційних підходів.
- Залучення громадськості та волонтерів.
- Оцінка та постійне вдосконалення.

Загальним завданням є постійна праця над вдосконаленням програм соціально-психологічної підтримки для людей похилого віку в Україні, забезпечення їхньої доступності, розширення охоплення та забезпечення якісної та комплексної підтримки літнім людям.

ВИСНОВКИ

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань, а також перевірки гіпотези, ми провели емпіричне дослідження. Аналізуючи отримані результати, можна зробити наступний висновок:

1. Визначено теоретичні аспекти соціальної адаптації людей похилого віку.

В результаті проведення теоретичного аналізу поняття соціальної адаптації людей похилого віку визначено такі основні положення:

1. Поняття соціальна адаптація визначається як інтеграція людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості та рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків. Це процес взаємодії людини та соціального середовища, який передбачає адаптацію особистісних якостей, потреб, цінностей та навичок до вимог та умов суспільства.
2. Сутність соціальної адаптації полягає у здатності людини пристосовуватись до соціального оточення та взаємодіяти з іншими людьми в межах соціальних норм і цінностей.
3. Фактори, що впливають на соціальну адаптацію, можуть бути різними і складатися з біологічних, психологічних та соціальних чинників.
 - Основні аспекти соціальної підтримки в процесі соціальної адаптації можуть такі:
 - Емоційна підтримка.
 - Інформаційна підтримка.
 - Нормативна підтримка.
 - Матеріальна підтримка.
 - Інструментальна підтримка.
4. Соціальні аспекти соціальної адаптації людей похилого віку охоплюють широкий спектр питань, пов'язаних з їх взаємодією з оточуючим світом. До цих питань належать:

- Соціальна підтримка.
- Економічні питання.
- Участь у соціальних програмах.
- Розвиток нових соціальних контактів та зв'язків.
- Проблема соціальної ізоляції та самотності.
- Адаптація до нових соціальних ролей.

5. Психологічні аспекти соціальної адаптації людей похилого віку включають в себе:

- Зміна соціальної ролі.
- Психологічна підготовка до пенсії.
- Зміна самооцінки.
- Соціальна ізоляція.
- Фізичні обмеження.
- Конфлікти з близькими.
- Стресові ситуації.

2. Проведено емпіричне дослідження соціальної адаптації людей похилого віку, визначено проблеми та фактори, які впливають на цей процес.

Найбільш поширеними основними викликами для людей похилого віку є:

- фінансові труднощі
- фізичні обмеження
- погіршення здоров'я
- втрата соціального статусу

Найбільш ефективними стратегіями та методами для підтримки соціальної адаптації виявилися: розвиток навичок самодогляду, психологічна підтримка та консультування, надання інформаційної підтримки та допомоги у вирішенні фінансових та побутових проблем. Також важливим виявився індивідуальний підхід до кожного клієнта.

Висвітлено важливість підтримки з боку сім'ї, друзів та спільноти для

покращення соціальної адаптації людей похилого віку. Це може бути емоційна підтримка, допомога в забезпеченні доступу до соціальних активностей та створенні сприятливого середовища для соціальної взаємодії.

3. Проведено аналіз соціальних програм з підтримки соціальної адаптації.

Закордоном система допомоги літнім людям розвинута краще, ніж в Україні. Це може бути наслідком таких факторів:

- Рівень розвитку країни
- Фінансування подібних програм та систем
- Розвинена інфраструктура
- Рівень усвідомлення проблеми громадськістю

4. Надано рекомендації щодо покращення існуючих програм підтримки процесу соціальної адаптації людей похилого віку.

Враховуючи результати проведеного дослідження, аналізу та порівняння існуючих соціально-психологічних програм підтримки для людей похилого віку, можна виділити основні аспекти для покращення та вдосконалення програм соціально-психологічної підтримки в Україні:

- Забезпечення адекватного фінансування.
- Розвиток інтердисциплінарного підходу.
- Розвиток професійного персоналу.
- Популяризація проблеми та покращення усвідомлення.
- Розвиток інноваційних підходів.
- Залучення громадськості та волонтерів.
- Оцінка та постійне вдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вінницька міська рада. Рішення про затвердження програми «Громада відкритих можливостей для людей похилого віку Вінницької міської територіальної громади на 2021-2023 роки».
<https://2021.vmr.gov.ua/Branches/ContentLibrary/61daf56d-7fe7-4460-98b1-c76a7311f23c/48/%D0%A0%D1%96%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%90%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%9B%D0%9F%D0%92.pdf>
2. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. // Соціогуманітарні проблеми людини. — 2005. — № 1.
3. Губський Ю.І., Чайковська В.В., Царенко А.В. Оптимізація медико соціальної допомоги людям літнього віку в Україні шляхом розвитку служби паліативної та хоспісної допомоги : V Національний конгрес геронтологів і геріатрів України (Київ, 12-14 жовтня 2010 року) / Ю.І Губський, В.В. Чайковська, А.В. Царенко // Проблеми старіння і довговіччя. – 2010. – Т. 19. – С. 310.
4. Дугінець, В. М., Єрмилова, Т. В., Головіна, Т. В. (2008). Інновації – конкурентоспроможність– лідерство.
5. Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України. Міністерство соціальної політики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.kmu.gov.ua/news/litni-lyudi-ta-lyudi-z-invalidnistyu-zmozhut-pid-chas-vijni-otrimati-socialni-poslugi-ekstreno-protyagom-1-dnya-lishe-na-pidstavi-zayavi>
6. Єрмолаєва М. В. Організація навчання людей похилого віку як соціальний механізм протистояння стресам пізнього віку / М. В. Єрмолаєва, Є. В. Федорова. // Світ психології. – 2008. – № 4. – С. 187-193
7. Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України. Реформа підтримки ветеранів. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.kmu.gov.ua/diyalnist/reformi/bezpeka-ta-oborona/reforma-pidtrimki-veteraniv>

8. Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. Соціальна робота: підручник. Київ, 2009.
9. Міністерство охорони здоров'я України. Програма реімбурсації «Доступні ліки» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/dostupni-liki>
10. Налчаджян, А. А. Соціально-психологічна адаптація особистості (форми, механізми и стратегії). Єреван. – 1988.
11. Піаже, Ж. Генетична епістемологія Ж. Піаже / С. Д. Максименко // Проблеми сучасної психології. - 2016. - Вип. 32.
12. Прокопенко, Н.А. / Соціальна адаптація в пенсійному періоді життя: проблеми і умови [Електронний Ресурс] / Режим доступу – URL <http://biology.pp.ua/socio-demographic/81-socialnaya-adaptaciya-vpensionnomperiode-zhizni-problemy-i-usloviya.html>
13. Психологія сім'ї: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Вид. 2-ге, змін. та доповн.– Луцьк : Вежа-Друк, 2021.
14. Спенсер Г. Наукові, політичні та філософські дослід. СПб., -1866.
15. Фонд паліативної допомоги «ЛаВіта» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.lavita.fund/?gclid=Cj0KCQjw4NujBhC5ARIsAF4Iv6dWOUka3MP3gIYuZfnEzFM5clV2_gKtEUrKfI-6Uf5BwJHtQfUTlpIaAleiEALw_wcB
16. Buurtzorg International <https://www.buurtzorg.com/>
17. Pan American Health Organization (PAHO) <https://www.paho.org/en/topics/age-friendly-cities-and-communities#:~:text=An%20age%2Dfriendly%20city%20or,of%20life%20as%20they%20age.>
18. Senior Transportation Services <http://seniorrides.org/>
19. Sweden Sverige: Elderly care in Sweden <https://sweden.se/life/society/elderly-care-in-sweden>

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція для заповнення анкети "Соціальна адаптація людей похилого віку":

1. Перед початком заповнення анкети, забезпечте собі комфортні умови, де ви зможете сконцентруватися на запитаннях і відповідях.
2. Прочитайте кожне запитання уважно та ретельно розгляньте всі варіанти відповідей.
3. Виберіть один або кілька варіантів відповідей, які найбільше відповідають вашим уподобанням, думкам або досвіду.
4. Якщо варіант відповіді не повністю відповідає вашим уявленням, виберіть той, який найбільше підходить або найближчий до вашої точки зору.
5. Відповідайте на всі запитання відверто та чесно, враховуючи свій власний досвід та спостереження.
6. Після заповнення всіх запитань, перевірте свої відповіді, щоб переконатися, що вони відображають ваші індивідуальні думки та переконання.
7. Після завершення анкети надайте бланк з відповідями соціальному працівнику, або в разі якщо ви заповнювали анкету онлайн – надішліть відповіді на наступну пошту Lilyskuratova@gmail.com.

Дякуємо за участь у заповненні анкети "Соціальна адаптація людей похилого віку".

Ваші відповіді допоможуть нам отримати цінні дані для подальшого дослідження.

Анкета "Соціальна адаптація людей похилого віку"

1. Вкажіть вашу стать:

- a. Чоловіча
- b. Жіноча

2. Вкажіть ваш вік:

- a. Молодше 60 років
- b. 60-69 років

- c. 70-79 років
 - d. 80 років і старше
3. *Які, на вашу думку, основні виклики, з якими зіштовхуються люди похилого віку під час соціальної адаптації? (Оберіть всі відповіді, які вам підходять)*
- a. Втрата соціального статусу
 - b. Самотність та відчуття відсутності підтримки
 - c. Фізичні обмеження та погіршення здоров'я
 - d. Фінансові труднощі
 - e. Втрата близьких людей
 - f. Психологічні проблеми та стрес
4. *Які стратегії та методи, на вашу думку, є ефективними для підтримки соціальної адаптації людей похилого віку? (Оберіть всі відповіді, які вам підходять)*
- a. Організація соціальних заходів та зустрічей
 - b. Надання інформаційної підтримки та консультування
 - c. Розвиток навичок самодогляду та самообслуговування
 - d. Підтримка у вирішенні фінансових та побутових потреб
 - e. Психологічна підтримка та консультування
 - f. Залучення до активностей та волонтерської роботи
5. *Чи вважаєте ви важливим індивідуальний підхід до кожного клієнта під час соціальної адаптації?*
- a. Так, дуже важливо
 - b. Так, важливо
 - c. Середньо важливо
 - d. Не дуже важливо
 - e. Не важливо
6. *Які ви бачите переваги успішної соціальної адаптації для людей похилого віку? (Оберіть всі відповіді, які вам підходять)*
- a. Покращення якості життя
 - b. Збереження соціальних зв'язків та стимулювання соціальної активності

- c. Зменшення почуття самотності та відчуття відсутності підтримки
- d. Підтримка фізичного та психологічного здоров'я
- e. Розширення можливостей для самореалізації та розвитку

Додаток Б

Інтерв'ю - сценарій "Соціальна адаптація людей похилого віку"

Вступне слово: Доброго дня! Дякуємо, що погодилися взяти участь у нашому дослідженні. Якщо ви готові, ми розпочнемо інтерв'ю на тему "Соціальна адаптація людей похилого віку". Метою цього інтерв'ю є отримання від вас цінної інформації, яка покращить розуміння проблеми, та досвіду щодо викликів та успіхів у процесі соціальної адаптації. Ваша думка дуже важлива для нашого дослідження.

1. Як ви відчуваєте свою соціальну адаптацію? Оцініть її по шкалі від 1 до 10, де 1 - дуже погана, а 10 - дуже хороша?
2. Які, на вашу думку, основні перешкоди, з якими зіштовхуються люди похилого віку під час соціальної адаптації?
3. Як ви знаходите нові соціальні контакти або знайомитеся з новими людьми?
4. Чи брали ви участь у різних соціальних заходах або групах?
5. Чи отримуєте ви підтримку від родини, друзів або спеціалістів у галузі соціальної роботи під час процесу адаптації?
6. Які ресурси або послуги ви використовуєте для поліпшення своєї соціальної адаптації? Наприклад, консультування, підтримка у здійсненні побутових потреб, групові заняття тощо.
7. Чи маєте ви плани щодо покращення вашого соціального благополуччя?
8. Які поради ви могли б дати іншим людям похилого віку, які знаходяться в процесі соціальної адаптації?

Заключення: Дякуємо вам за вашу участь у нашому інтерв'ю. Ваші відповіді надають важливий внесок у наше дослідження та розуміння соціальної адаптації людей похилого віку. Ваш досвід і рекомендації допоможуть вдосконалити роботу соціальних працівників та покращити якість життя цільової групи. Будь ласка, зверніть увагу, що ваші відповіді будуть оброблені конфіденційно та використовуватимуться лише у наукових цілях.

Додаток В

Таблиця 2.2

№	1	2	3	4	5	6	7	8
1	7	Самотність та відчуття відсутності підтримки, фізичні обмеження та погіршення здоров'я, фінансові труднощі.	Зустрічаюся з новими людьми на групових заняттях та культурних заходах	Так, беру участь у групових заняттях в центрі для пенсіонерів	Так, отримую підтримку від родини та друзів	Підтримка у здійсненні побутових потреб	Планую займатися волонтерською роботою	Рекомендую брати участь у групових заняттях та знаходити нові хобі
2	5	Втрата соціального статусу, самотність та відчуття відсутності підтримки	В основному знайомлюся з людьми на родинних заходах	Не брав участь, бо не маю можливості	Отримую підтримку від родини	Консультації у питаннях з приводу соціального забезпечення	Покращити фінансове становище	Рекомендую шукати спільні інтереси з іншими людьми
3	8	Втрата соціального статусу, фізичні обмеження та погіршення здоров'я фінансові труднощі	В основному через групові заняття та активності центру для людей похилого віку	Так, беру участь у групових заняттях та туристичних поїздках	Отримую підтримку від друзів та спеціалістів в у галузі соціальної роботи	Групові заняття та підтримка у здійсненні побутових потреб	Покращити фінансове становище та зберегти здоров'я	Рекомендую активно долучатися до суспільного життя
4	6	Самотність та відчуття Відсутності підтримки, фізичні Обмеження та погіршення здоров'я	Зустрічаюся з новими людьми на культурних заходах та групових заняттях	Так, беру участь у групових заняттях у спортивному клубі	Отримую підтримку від родини та друзів	Консультації та підтримка у здійсненні побутових потреб	Покращити фінансове становище та зберегти здоров'я	Рекомендую знаходити хобі та взаємодіяти з різними поколіннями
5	9	Втрата соціального статусу, самотність та відчуття відсутності підтримки, фінансові	В основному через центри для людей похилого віку та громадські	Так, беру участь у групових заняттях	Отримую підтримку від родини та спеціалістів в у галузі	Колективні зустрічі та заняття	Покращити фінансове становище та зайнятися волонтерською діяльністю	Рекомендую довіряти собі та бути відкритим до нових знайомств

		труднощі	заходи		соціальної роботи			
6	3	Самотність та відчуття відсутності підтримки, фізичні обмеження та погіршення здоров'я	Через сусідів та знайомих родини	Ні, не брав участь	Так, отримую підтримку від родини	Консультації з приводу стану здоров'я	Покращити здоров'я та знайти нові хобі	Рекомендую знаходити спільні інтереси з іншими людьми
7	8	Втрата соціального статусу, самотність та відчуття відсутності підтримки	Зустрічаюся з новими людьми на групових заняттях та лекціях	Так, беру участь у групових заняттях	Отримую підтримку від родини та друзів	Активне використання державних програм	Покращити фінансове становище та зайнятися волонтерською діяльністю	Рекомендую не боятися шукати нові можливості
8	6	Самотність та відчуття відсутності підтримки, фізичні обмеження та погіршення здоров'я	Через групові заняття та культурні заходи	Так, брав участь у групових заняттях у спортивному клубі	Отримую підтримку від родини та друзів	Консультації та підтримка у здійсненні побутових потреб	Покращити фінансове становище	Рекомендую бути активним та не втрачати інтерес до навколишнього світу
9	7	Втрата соціального статусу, самотність та відчуття відсутності підтримки	Знайомлюся з новими людьми на спеціальних заходах для пенсіонерів	Ні, не брав участь	Так, отримую підтримку від родини, спеціалістів у галузі соціальної роботи	Групові заняття	Покращити фінансове становище	Рекомендую не соромитися просити допомоги
10	10	Самотність та відчуття відсутності підтримки, фізичні обмеження та погіршення здоров'я	Зазвичай через сусідів та знайомих	Так, брав участь у групових заняттях у центрі соціальної допомоги	Отримую підтримку від родини та друзів	Групові заняття	Покращити фінансове становище та зайнятися волонтерською діяльністю	Рекомендую бути відкритим до нових знайомств та можливість їй