

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи

КОБИШ ТЕТЯНА ІВАНІВНА

**СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ У ЛУЦЬКОМУ
ГЕРІАТРИЧНОМУ ПАНСІОНАТІ**

Спеціальність: 252 «Соціальне забезпечення»

Освітньо-професійна програма «Соціальне забезпечення»

Науковий керівник:

КОРПАЧ НАДІЯ ІВАНІВНА

кандидат педагогічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 22

засідання кафедри соціальної роботи

та педагогіки вищої школи від 02.06. 2025 р.

Завідувач кафедри

проф. Чернета С. Ю. _____

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	9
1.1. Поняття та сутність соціального захисту людей похилого віку.....	9
1.2. Характеристика людей похилого віку як об'єкта соціального захисту.....	15
1.3. Основні напрями та форми соціального захисту людей похилого віку	22
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ У ЛУЦЬКОМУ ГЕРІАТРИЧНОМУ ПАНСІОНАТІ	30
2.1. Дослідження організації та статусу соціального захисту людей похилого віку у Луцькому геріатричному пансіонаті	30
2.2. Рекомендації щодо покращення становища людей похилого віку в умовах геріатричного пансіонату	38
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	46
ДОДАТКИ.....	51

АНОТАЦІЯ

Кобиш Т. І. «Соціальний захист людей похилого віку у Луцькому геріатричному пансіонаті». Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр». Спеціальність: 232 «Соціальне забезпечення».

Мета дослідження полягає у розробці рекомендацій для підвищення ефективності соціального захисту людей похилого віку у Луцькому геріатричному пансіонаті.

Об'єкт дослідження – соціальний захист людей похилого віку.

Предмет дослідження – особливості організації соціального захисту людей похилого віку у Луцькому геріатричному пансіонаті.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття «соціальний захист», сутність, принципи соціального захисту людей похилого віку. Здійснена характеристика людей похилого віку як об'єкта соціального захисту. Проаналізовані основні напрями соціального захисту людей похилого віку: пенсійне забезпечення, соціальна допомога, соціальне обслуговування.

Соціальне обслуговування людей похилого віку включає в себе обслуговування вдома, напівстаціонарне обслуговування, стаціонарне обслуговування та термінове.

Досліджено організацію та стан соціального захисту людей похилого віку у Луцькому геріатричному пансіонаті де здійснюється стаціонарне обслуговування. На основі висновків розроблено рекомендації щодо покращення соціального захисту людей похилого віку в умовах геріатричного пансіонату.

Ключові слова: люди похилого віку, соціальний захист, соціальне обслуговування, активне довголіття, геріатричний пансіонат.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Суспільство будь-якої країни має турбуватися про благополуччя усіх своїх громадян забезпечуючи їх права і гарантії для належного рівня життя. Найбільш уразливим категоріям населення (безробітним, внутрішньо переміщеним особам, особам з інвалідністю, сім'ям із складними життєвими обставинами, багатодітним сім'ям, людям похилого віку та ін.) надаються різні види допомоги і пільг.

Категорія людей похилого віку привертає увагу тому, що вона займає велику частку населення і в світі і в Україні. Зокрема, у 2020 році 60-ти річне населення світу становило 1 мільярд людей, а це у 2,5 рази більше, ніж у 1980 р. (382 млн.) [14]. Водночас, за інформацією Міністерства соціальної політики України в нашій державі налічується до 9 млн. літніх людей [24]. На жаль, «Україна входить до 10 «найстаріших» країн світу, спостерігається досить тривожна тенденція зі зростанням кількості людей похилого віку» [4] на фоні зменшення народжуваності.

Сучасна ситуація вимагає зміни політики щодо людей похилого віку від забезпечення їхніх потреб до інтеграції у суспільне життя, оскільки 60 років (в Україні – це пенсійний вік) не є показником похилого віку. Поняття «людина похилого віку» містить низку чинників, які є індивідуальними, адже одні люди у свої 60 років мають міцне здоров'я, ведуть активний спосіб життя, працюють та ведуть власний бізнес – інші навпаки. Водночас підвищується рівень життя, надання медичних послуг, що призводить до того, що тривалість життя сучасних людей збільшується. Виходячи з цього межі похилого віку стають умовними та індивідуальними.

У науковій літературі зустрічаються такі поняття як «літні люди», «третього віку», «старші люди» та ін. У своєму дослідженні ми будемо опиратися на класифікацію ВООЗ і наукові дослідження, у яких наголошується, що з 60 років наступає вік, який називають «похилий». Цей

вік супроводжується припиненням активної професійної діяльності, появляється фізична слабкість, відбуваються психологічні, ціннісні, мотиваційні зміни.

Варто також звернути увагу на те, що війна в Україні внесла деякі зміни у тенденціях. За даними Пенсійного фонду України, «на 1 січня 2023 року в Україні налічувалося 10 687 921 пенсіонерів, а на кінець року їхня кількість скоротилася до 10 516 537 осіб» [45]. Це не означає що частка пенсіонерів зменшилась – це вплив міграційних процесів пов'язаних з війною. Водночас, у 2023 році «до Уповноваженого надійшло 813 звернень (5530 повідомлень) про порушення прав людини і громадянина у сфері соціального захисту. У зверненнях громадяни найчастіше піднімали питання пенсійного забезпечення, отримання державної соціальної допомоги, встановлення статусів осіб пільгових категорій» тощо [45]. Звичайно, що війна в Україні тільки загострила проблеми літніх людей та сприяє виникненню нових, тому, досліджувана нами категорія людей потребує більшої уваги щодо соціальної допомоги, підтримки та підвищення активності самих людей похилого віку.

Соціально-економічні та особисті права і свободи даної категорії населення закріплені у Конституції України, Законах України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні», «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування», «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», «Про соціальний захист дітей війни» та інших законодавчо-нормативних документах, які регулюють відносини у цій сфері. Зокрема, у Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 р. наголошувалося на поліпшенні умов для самореалізації громадян похилого віку та їх участі у процесах розвитку суспільства; забезпеченні їх здоров'я та благополуччя; створення сприятливого середовища для активного життя; створення системи захисту прав громадян похилого віку [30].

Враховуючи великі демографічні проблеми сьогодення, Кабінетом Міністрів України було прийнято Стратегію демографічного розвитку України на період до 2040 року (від 30 вересня 2024 р.), де знову наголошується на необхідності підтримки здоров'я та благополуччя осіб похилого віку, створенню умов для їх активної життєдіяльності» [29].

Водночас, вітчизняні дослідники такі як: Н. Борецька, Л. Баранник, О. Длугопольський, С. Корецька, М. Лукашевич, Ю. Пасічник, В. Скуратівський досліджували сутність соціального захисту, умови, принципи його здійснення та питання фінансування. М. Руденко, Н. Болотіна – фінансово-правові основи соціального захисту.

І. Зверева, А. Капська, О. Комарова, Т. Семигіна, В. Чайковська, В. Шахрай та ін. займалися дослідженнями щодо надання соціальних послуг людям похилого віку. М. Житинська, Е. Помиткін, О. Коваленко, Л. Лук'янова, Л. Московець, І. Ушакова свої наукові праці спрямували на соціальні, психологічні проблеми та загалом характеристику людей похилого віку.

Оцінюючи демографічну ситуацію старіння населення у світі Всесвітня організація охорони здоров'я запропонувала нову вікову класифікацію: «до 45 років – молодий вік, від 45 до 60 років – середній вік, від 60 до 75 – похилий вік, від 75 до 90 – старечий вік, 90+ – це вік довгожителів» [6]. На думку директорки Інституту демографії Елли Лібанової, нові підходи до визначення віку, безсумнівно, будуть впливати і на соціальну політику в державі і на людей похилого віку. Вона наголосила на тому, що, «Активне довголіття відкриває нові можливості для людської цивілізації. Ми зобов'язані використовувати структурні зміни на користь як суспільства загалом, так і старших людей, зокрема» [6].

А відтак, попри наявну нормативно-правову базу, значну кількість наукових праць питання соціального захисту людей похилого віку, спрямованого на активне довголіття, залишається актуальним та потребує більш детального дослідження. Це зумовило вибір теми нашого дослідження

«Соціальний захист людей похилого віку у Луцькому геріатричному пансіонаті».

Мета дослідження – розробити рекомендації для підвищення ефективності соціального захисту людей похилого віку у Луцькому геріатричному пансіонаті.

Завдання дослідження:

- розкрити поняття «соціальний захист», сутність та принципи соціального захисту людей похилого віку;
- здійснити характеристику основних проблем досліджуваної нами категорії людей;
- розкрити основні напрями та форми соціального захисту людей похилого віку;
- дослідити організацію та стан соціального захисту людей похилого віку на прикладі Луцького геріатричного пансіонату;
- розробити рекомендації щодо покращення соціального захисту людей похилого віку в умовах геріатричного пансіонату.

Об'єкт дослідження – соціальний захист людей похилого віку.

Предмет дослідження – особливості організації соціального захисту людей похилого віку у Луцькому геріатричному пансіонаті.

Методи дослідження: теоретичні та емпіричні: аналіз наукової літератури, нормативно-правових документів що регулюють діяльність геріатричних пансіонатів; синтез з метою узагальнення інформації щодо соціального захисту людей похилого віку в геріатричному пансіонаті; бесіди із працівниками та мешканцями пансіонату; детальний аналіз звітів.

Практичне значення полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані соціальними працівниками, майбутніми соціальними працівниками під час проходження практики у процесі роботи з людьми похилого віку та членами їх родин.

Апробація результатів. Основні положення та результати досліджень були оприлюднені на XVI Всеукраїнській науково-практичній конференції

науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (14 травня 2025 р.) та висвітлені у тезах «До проблеми соціального захисту людей похилого віку». Педагогіка [Текст] : зб. наук. пр. : матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (14 травня 2025 р.) /за ред. В. З. Антонюка, С. Ю. Чернети та ін.. Луцьк, 2025. С. 49-51.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1. Поняття та сутність соціального захисту людей похилого віку

Ефективна система соціального захисту населення є важливою для будь-якого суспільства на різних етапах його функціонування. Вона є гарантом його стабільності та розвитку, а громадяни, в свою чергу, отримують захист від різноманітних негараздів.

Досліджуючи поняття «соціальний захист» варто зазначити що трактувань його дуже багато, оскільки він охоплює усі категорії населення та усі сфери суспільного життя. Наукові дослідження щодо зазначеного поняття торкаються соціології, соціальної роботи, економіки, права тощо. Однак, дуже часто науковці трактують це поняття як гарантії громадянам України щодо їх матеріального забезпечення у різних випадках (повна, часткова або тимчасова втрата працездатності, безробіття, втрата годувальника, похилий вік та ін.) інші вказують на те, що:

- це цілий комплекс і організаційних, і економічних, і правових заходів, які направлені на забезпечення благополуччя кожного громадянина [34];

- допомога у зв'язку із станом здоров'я, віком, недостатнім забезпеченням засобами гідного існування тощо [22, с. 558];

- допомога не тільки вразливим верствам населення, а й підтримка створення соціальних гарантій для економічно активної частини населення [9];

– створення не тільки інститутів соціального захисту, законів, які б чітко регулювали їх діяльність а й різноманітних економічних заходів, що сприяють підвищенню добробуту кожного громадянина [18, с. 381];

– діяльність держави, яка спрямована загалом на формування й розвиток всебічно розвиненої особистості, водночас, виявлення та подолання негативних чинників, які на неї впливають. Поряд з тим, це сукупність економічних і правових гарантій, що сприятимуть додержання соціальних прав громадян та ін. [3; 34];

– «це комплекс організаційно-правових та економічних заходів, [42; 34]; спрямованих на захист добробуту кожного члена суспільства в конкретних економічних умовах» [34], що ґрунтуються на соціальній справедливості й рівності прав» [42].

Отже, розглянувши незначну частину трактувань досліджуваного поняття, «соціальний захист», на нашу думку, – це система соціально-економічних заходів спрямованих на забезпечення гідного життя людини та задоволення її соціальних потреб. Загалом, кожній людині потрібно створити відповідні умови для її розвитку, самореалізації, забезпечити людям мінімально необхідний життєвий рівень.

А відтак, для того щоб створити людині належне середовище для життєдіяльності існує ціла система її соціального захисту, а саме: виплата різноманітних пенсій, допомога по безробіттю; матеріальна допомога при народженні дитини; дотації і житлові субсидії; допомога на поховання; захист осіб, котрі постраждали в результаті аварії на Чорнобильській атомній електростанції, внутрішньо переміщеним особам; соціальне забезпечення в системі інтернатних установ, територіальних центрів та ін. [1].

Питання соціального захисту є пріоритетним і знайшло своє відображення у Конституції України, зокрема, ч. 2 ст. 47 містить позиції щодо права на житло (побудувати, придбати, взяти в оренду); ст. 48 – достатній життєвий рівень (харчування, одяг, житло); ст. 49 – право на медичне обслуговування; ст. 50 – право на безпечне для життя і здоров'я

довкілля; ст. 53 – право на освіту (незалежно від віку, статі, стану здоров'я, релігійних переконань та ін.) [1].

Науковці виділяють такі основні складові системи соціального захисту, а саме: пенсійне забезпечення; забезпечення на випадок безробіття; матеріальну допомогу сім'ям; різноманітні форми соціальної допомоги й соціальних послуг щодо людей похилого віку, осіб з інвалідністю, дітей-сиріт, внутрішньо переміщених осіб та ін.

Основними функціями соціального захисту населення є попередження дії соціальних ризиків; досягнення соціальної справедливості через перерозподіл національного продукту; подолання бідності серед населення [1].

Варто також зазначити, що соціальний захист здійснюють державні заклади та установи усіх рівнів, асоціації підприємців, громадські організації, фонди соціального страхування та ін.. Об'єктами соціального захисту можуть бути багатодітні сім'ї, пенсіонери, інваліди, діти-сироти, безхатки, матері одиночки, військовослужбовці та їх сім'ї, внутрішньо переміщені особи.

Відповідно від об'єктів і їх потреб залежить і форма їх захисту, а саме: різні види пенсій (соціальні, за вислугу років, з причини втрати годувальника, у зв'язку з інвалідністю тощо); різноманітні державні допомоги (на поховання, сім'ям з дітьми, житлово-комунальні субсидії); соціальне обслуговування (у будинках-інтернатах, обслуговування на дому, в територіальних центрах тощо); різноманітні пільги окремим категоріям населення (ветеранам війни і праці, дітям війни) тощо.

Більш детально розглянемо особливості захисту людей похилого віку. Людина в цьому віці стає вразливою до навколишніх змін, починає відчувати брак особистісних і матеріальних ресурсів, які в подальшому відобразяться у вигляді тих чи інших негативних змін у самої людини і держави загалом.

«За прогнозами ООН до 2025 року населення світу зросте в порівнянні з 1950 роком у три рази, а чисельність людей літнього віку – у 6 разів, у той час як число старих людей (старших 80 років) збільшиться в 10 разів» [5].

«Згідно з національним демографічним прогнозом на період до 2025 року частка осіб віком від 60 років становитиме 25%, а у 2030 році – понад 26% [4].

Враховуючи те, що старіння людини призводить до поступового руйнування і втрати важливих функцій її організму в цілому, або ж його окремих частин, підтримка цієї категорії людей є вкрай важливою. Водночас аналіз становища людей похилого віку свідчить про те, що вони є найбільш соціально незахищеною категорією населення та потребують особливої уваги з боку держави.

«Соціальний захист людей літнього і старого віку – це комплекс економічних, соціальних і правових гарантій для громадян літнього і старого віку, що ґрунтується на принципах поваги і милосердя зі сторони держави» [33].

Соціальний захист осіб похилого віку базується на створенні цілого комплексу економічних, соціальних та правових гарантій, які б забезпечили належний рівень їх життя поряд з іншими членами суспільства, адже у свій час вони працювали на розвиток держави і заслуговують на це. Зокрема, люди похилого віку потребують гарантій у забезпеченні своїх життєво важливих потреб, а саме: житлі, охороні здоров'я, повноцінному харчуванні, створенні умов для подальшої праці (якщо людина бажає), міжособистісному спілкуванні тощо. Отож, вирішення соціально-економічних, сімейно-побутових, емоційно-психологічних проблем літніх людей належить органам соціального захисту населення.

Водночас, варто зазначити, що соціальний захист людей похилого віку реалізується і на державному (гарантоване надання законодавчо встановлених пенсій, послуг і пільг відповідно до грошових і соціальних нормативів) і регіональному (додаткове забезпечення з урахуванням місцевих умов і можливостей) рівнях.

Соціальний захист людей похилого віку спрямований на те, щоб вони не опинилися в абсолютній бідності самі з собою і здійснюється у таких

напрямах: соціальна допомога; пенсійне забезпечення; соціальне обслуговування.

При здійсненні соціального захисту населення похилого віку дуже важливо дотримуватись таких принципів:

- принцип адресності, що передбачає надання соціальної допомоги конкретній людині з урахуванням її індивідуальних потреб;
- принцип гарантованості, що передбачає обов'язкове надання допомоги старим людям, що звернулися за допомогою;
- принцип диференційованого підходу при визначенні розмірів і видів допомоги залежно від місця проживання й специфіки умов;
- принцип комплексності, що передбачає можливість надання одночасно декількох видів допомоги (грошової, натуральної, у вигляді послуг, пілг тощо);
- принцип самостійності місцевих органів влади й соціального захисту у справі організації й проведення заходів щодо надання соціальної допомоги в поєднанні із централізованими заходами;
- принцип соціального реагування, що передбачає перегляд соціальних нормативів у зв'язку із зростанням вартості життя, підвищенням мінімального розміру оплати праці й прожиткового мінімуму [37].

Водночас, у постанові Генеральної Асамблеї ООН (1999 р.) наголошується на наступних принципах, які об'єднані у п'ять груп: незалежність, участь, догляд, реалізація внутрішнього потенціалу, гідність [25].

Принцип «незалежність» – це доступ до об'єктів та засобів задоволення людських потреб; можливість працювати або приймати рішення щодо припинення трудової діяльності; можливість брати участь в освітніх програмах та професійної підготовки; мати безпечні умови проживання, отримувати допомогу для проживання в домашніх умовах до тих пір, поки це можливо.

Принцип «участь» – це залучення літніх людей до активної участі у житті суспільства шляхом створення організацій або асоціацій осіб похилого віку які сприяли б розробці та реалізації державної політики у сфері їх добробуту.

Принцип «догляд» пов'язаний із забезпеченням догляду і захисту з боку сім'ї та суспільства; доступу до соціальних і правових послуг; дотриманням в соціальних установах прав людини і основних свобод, включаючи повну повагу гідності, переконань, потреб та особистого життя; доступу до медичного обслуговування задля відновлення оптимального рівня фізичного, психічного та емоційного стану та запобігання захворювань.

Принцип «реалізація внутрішнього потенціалу» пов'язаний із наданням доступу людям похилого віку до суспільних цінностей в галузі освіти, культури, для духовного і культурного розвитку та відпочинку.

Принцип «гідність» відповідає за недопущення будь-якої експлуатації, та насильства щодо літніх людей, забезпечення їм права на справедливе поводження незалежно від віку, статі, расової або етнічної приналежності, інвалідності або іншого статусу, а також від їх попереднього економічного внеску [25].

Отже, соціальний захист людей похилого віку – це система соціально-економічних заходів для забезпечення гідного життя літніх людей та задоволення їх соціальних потреб. Він базується на вирішенні соціально-економічних, сімейно-побутових, емоційно-психологічних проблем на основі принципів незалежності, участі, догляду, реалізації внутрішнього потенціалу та гідності.

1.2. Характеристика людей похилого віку як об'єкта соціального захисту

Проблеми людей похилого віку сьогодні знаходяться в центрі уваги багатьох соціальних інститутів (сім'ї, держави, суспільства), які відображаються у різноманітних соціальних програмах та проєктах, спрямованих на забезпечення гідного рівня життя літніх людей.

Що стосується дослідження таких понять як вік, старіння, старість, довголіття, безсмертя, людських уявлень про життєві процеси, об'єктивні закони життя, питання довголіття детально вивчає така наука як геронтологія.

В Енциклопедії сучасної України за ред. кол. (М. Дзюба та ін.) подається таке трактування вищезазначеного поняття – «геронтологія (від грец. γέροντος – стара людина і грец. λόγος – слово, знання) – це розділ біології та медицини, наука, яка вивчає механізми і процеси, що зумовлюють старіння живих організмів», зокрема людини) [2].

Варто також зазначити, що геронтологія містить наступні розділи: біологія старіння, геріатрія та соціальна геронтологія. Якщо біологія старіння вивчає процес старіння людини, причини розвитку патологічних процесів, що властиві старіючому організму то геріатрія вивчає виникнення, розвиток, діагностику, лікування та попередження вікової патології, особливості захворювань у похилому віці, а також організацію медико-соціальної допомоги особам старших вікових груп. Соціальна геронтологія у свою чергу, вивчає вплив умов життя на процеси старіння та старіючу людину та розробляє заходи, які могли б усунути чинники зовнішнього середовища що людина могла повноцінно довше жити.

На основі ґрунтовних досліджень у сфері геріатрії та геронтології учені вважають, що кожні п'ять років як фізіологічно так і психологічно особи старшого віку зазнають суттєвих змін. Виходячи з цього, дослідники

зауважують про те, що старіння організму є закономірним процесом внаслідок чого життєво важливі органи або їх окремі частини поступово змінюються і в кінцевому результаті поступове старіння організму призводить до старості [15]. Цей етап характеризується такими особливостями як:

- припиненням активної професійної діяльності внаслідок чого відбувається звуження кола спілкування;
- появою фізичної слабкості;
- появою психологічних, ціннісних, мотиваційних змін тощо.

Старіння людини є неминучим процесом на який напряму пов'язаний із зношенням організму (зменшення мускульної маси та фізичної сили; зниження еластичності кровоносних судин; прогресування хронічних хвороб, психофізіологічне безсоння; погіршення дії імунної системи, температурний дисбаланс, демінералізація кісток, стискання хребта, сутулість постави; зміни зовнішності (сухість та зморшки шкіри, посивіння та випадання волосся голови) [31].

Водночас на процес старіння впливає і сама особистість через цінності, стиль і зміст свого життя (шкідливі звички, життєві стресові ситуації, негативне сприйняття старості тощо).

Для нашого дослідження є цінною думка ряду науковців щодо видів старіння таких як, природне (що відповідає послідовності соціовікових змін), сповільнене (більш повільний темп соціовікових змін), передчасне (більш швидке старіння під впливом професійних, соціально-економічних, екологічних, побутових, особистісних чинників) [10, с. 52-53].

Інші вказують на такі різновиди старості: хронологічна (рік); фізіологічна (стан здоров'я), психологічна (сприйняття себе як літню людину), соціальна [14].

Загалом, на тривалість життя людини впливають такі чинники як: стать; доступність та рівень медичного обслуговування, гігієна; спадковість;

якість продуктів харчування; фізична активність; спосіб життя та соціальне середовище.

Враховуючи зазначене вище науковці виділяють такі типи пристосування до старості:

– «щаслива старість», коли людина має урівноважену нервову систему, є гармонійною особистістю, займається інтелектуальною працею. Такі люди з легкістю відносяться до свого віку, знаходять переваги у новому соціальному статусі та насолоджуються їм, згадуючи приємні моменти свого життя. Ставляться філософськи і з мудрістю до багатьох реальних ситуацій, у тому числі і до смерті;

– «нешаслива старість». Зазвичай такі люди самотні, безпорадні, часто згадують старі образи та неприємні моменти свого життя, невпевнені в собі тощо. Таким літнім людям притаманні різноманітні захворювання, які їх турбують від чого вони постійно перебувають у тривожному стані;

– «психопатологічна старість», як правило, супроводжується депресією, іпохондрією. Перебуваючи в такому стані літні люди постійно вигадують собі та оточуючим проблеми та конфлікти, а відтак, постійно перебувають у кризовій ситуації [43].

Для нашого дослідження доцільно розглянути також типи старих людей на яких наголошують О. Сергєєнкова, О. Столярчук, О. Коханова, О. Пасєка, а саме:

– конструктивний тип, який характеризується внутрішньою врівноваженістю, оптимізмом, позитивним мисленням, критичним ставленням до себе, терпимістю до інших людей, мають високу самооцінку плани на майбутнє та позитивне ставлення до втрати роботи;

– залежний тип характеризується хорошою здатністю до адаптації у новій соціальній дійсності; без будь-яких амбіцій ставиться до подальшого як професійного так і особистого життя; схильний до підпорядкування; повністю орієнтується на сім'ю;

– захисний тип – людина дуже стримана на емоції; пряма і відверта у спілкуванні; відмовляється від допомоги; не намагається змінювати свої звички;

– агресивно-обвинувачувальний тип характеризується тим, що у власних життєвих помилках звинувачує інших людей. Такі люди є досить імпульсивними, до оточуючих ставляться негативно та підозріло; як правило заперечують старіння;

самозвинувачувальний тип характеризується пасивністю, депресією, відсутністю бажання боротися з труднощами. Сприймає своє життя як дощ, а відтак є безініціативною [31].

Враховуючи те, що старіння – це біологічні зміни в організмі, це настрої, ставлення до світу науковці виділяють наступні види старіння:

– біологічне (поступове згасання функцій організму, зростання вразливості організму, зниження ефективності роботи різних органів і систем організму людини);

– соціальне старіння (обмеження зв'язків із соціальним світом, зміна соціальних ролей та соціального статусу людини);

– психологічне старіння (зростання тривожності відношення людини до старіння та неминучої смерті) [15, 19].

На думку І. Ушакова біологічне старіння відбувається внаслідок біологічних вікових змін; психологічне старіння пов'язане безпосередньо із власним ставленням до процесу старіння; соціальне старіння дуже тісно пов'язане із зміною соціального статусу в суспільстві [43, с. 48].

Як і види старості різні так і 60-ти річні є різними. М. Греллер зазначає, що людина пенсійного віку стосовно професійної діяльності може перебувати у кількох статусах:

1. Людина, яка скористалася можливістю виходу на пенсію і не бажає працювати далі.

2. Пенсіонер, який продовжує професійну діяльність, зберігає активність, розвиває свої трудові навички, відповідально ставиться до роботи.

3. «Виштовханий» – змусили вийти на пенсію (він не працює, отримує пенсію, але має потребу у трудовій діяльності).

4. Пенсіонер, який відновив роботу після виходу на пенсію [15].

На ставлення людини до виходу на пенсію впливає низка чинників, а саме: стан здоров'я (хвора людина з легкістю залишає роботу), характер і умови праці літньої людини; фінансове становище, яке має дві сторони. З одного боку, людина з хорошим фінансовим становищем з легкістю йде на заслужений відпочинок, з іншого – маючи достатньо фінансів, боїться втратити свій суспільно-професійний статус [15].

Здійснюючи психологічну, педагогічну та соціальну характеристику людей похилого віку М. Житинська виділяє такі соціально-психологічні проблем людей похилого віку:

1. Неналежне відношення близьких людей (різні види насильства, зневага, занедбаність, агресивна поведінка, позбавлення комфортних умов проживання, фінансові утиски, соціальна ізоляція) тощо.

2. Погіршення фізичної активності, смерть рідних та близьких людей, втрата зору та слуху, вікова криза.

3. Низький матеріальний стан.

4. Вдівство чи другий шлюб, імпотенція, клімакс.

5. Вплив захворювання на психологічні та фізіологічні можливості тощо [12].

І. Сопко, досліджуючи становище літніх людей у нашій державі також наголошує на низці проблем людей похилого віку: втраті основних соціальних зв'язків, які зумовлені виходом на пенсію, і відповідно, зниженням соціальної активності, працездатності, звуженням інтересів, кола спілкування. Великою проблемою є негаразди із здоров'ям, відсутність фінансування для якісного лікування [35].

Для людей похилого віку характерна соціально-психологічна та морально-ціннісна дезадаптація в суспільстві внаслідок зміни сучасної системи соціальних установок і цінностей, зниження рівня толерантності особистості; криза пізнього віку, переживання відсутності життєвої перспективи, обмеженість самореалізації та інші особистісні проблеми [35].

Проблеми із здоров'ям літніх людей підсилюють такі проблеми як: відсутність уваги; хронічні захворювання; обмежені фінансові ресурси; слабка доступність соціального обслуговування (якісних медичних, соціальних та психологічних послуг); бар'єри у спілкуванні з молодим поколінням, звідси почуття ізоляції та відчуження; почуття втрати соціальної значимості, несприятливості та безпорадності; обмежені можливості для активного та змістовного проведення часу [38].

Водночас, стан людей похилого віку значно погіршується коли вони потрапляють у кризову ситуацію. Причини можуть бути різноманітні:

- їм складно перелаштуватись з кваліфікованого, авторитетного працівника на звичайну людину з меншими доходами;
- активне трудове життя переходить у менш активне (чітко визначений попередній алгоритм життя різко зупинився) водночас появляється багато вільного часу;
- світ, в якому людина постійно була в русі кардинально змінюється адже діти виросли, колеги «забули», друзі поступово покидають цей світ;
- загострюються наявні хвороби та з'являються нові;
- з віком літня людина починає усвідомлювати, що вона стає більш залежною від інших (починає лякати її безпорадність) [12; 43].

В період кризи похилого віку, люди, як правило, аналізують своє життя, порівнюють свої досягнення та невдачі, плюси та мінуси. Після переосмислення своїх прожитих років та неможливістю що-небудь змінити, літня людина часто страждає від негативних емоцій, самотності.

Враховуючи те, що на процес старіння впливає і сама особистість варто згадати ще й особистісні кризи. На межі пізньої зрілості та старості (55-65

років) дуже часто стикаються із передпенсійною кризою. Вихід на пенсію кардинально змінює спосіб життя людини, включаючи втрату важливої соціальної ролі та значущого місця у суспільстві, відокремлення людини від своєї референтної групи, звуження кола спілкування, погіршення матеріального становища тощо. Цей період є дуже тяжким для більшості старіючих людей і характеризується негативними емоційними переживаннями. Варто зазначити що такі переживання не є стандартними а дуже різняться залежно від характеру праці, від цінностей особистості, від рівня психологічної готовності людини до зміни статусу, її особистісних особливостей та життєвої позиції.

Не межі переходу людини до старості дослідники відмічають ще й кризу ідентичності. Це така внутрішньоособистісна криза, коли над процесами фізіологічного старіння людина не задумується, вона впевнена що є незамінною і психологічно не готує себе до настання пенсійного віку. Такий підхід принесе дуже глибокі переживання при виході на пенсію.

Отже, люди похилого віку потребують належної допомоги і є об'єктом соціального захисту при вирішенні таких проблем: соціальних – обмеження зв'язків із соціальним світом, зниження активності, відсутність змістовного проведення часу; економічних – низькі пенсії, обмеження у виконанні своїх професійних функцій, які не дозволяють забезпечити гідний рівень життя; медичних – погіршення загального стану здоров'я, поступове згасання різних функцій організму, загострення хронічних захворювань, обмежений доступ до якісної медичної допомоги та необхідних ліків, зростання вразливості організму, зниження ефективності роботи різних органів і систем організму людини; емоційно-психологічних – зростання тривожності по відношенню людини до старіння та неминучої смерті; самотність (дуже часто живуть окремо від дітей); пошук сенсу життя; почуття втрати соціальної значимості, непотрібності та безпорадності.

1.3. Основні напрями та форми соціального захисту людей похилого віку

Сьогодні соціальна політика в державі спрямована на розв'язання проблем старіння населення із використанням можливостей його здорового та активного довголіття задля добробуту і держави і самих громадян.

Гурбота про людей похилого віку здійснюється на основі:

- Декларації ООН із проблем старіння (прийнята Генеральною Асамблеєю ООН 1991 р., затверджена Резолюцією 47/5 від 16.10.92 р.), яка містить основні стандарти ООН щодо людей похилого віку [25];

- Міжнародного (Віденського) плану дій із проблем старіння (прийнятий Всесвітньою асамблеєю з проблем старіння, підтриманий Генеральною Асамблеєю ООН в Резолюції 37/51 від 03.12.82 р.). Зміст цього плану містить рекомендації для розв'язання найбільш важливих проблем людей похилого віку які пов'язані із здоров'ям та харчуванням; захистом прав людей похилого віку; соціального забезпечення; освіти тощо. Загалом цей документ містить рекомендації для досягнення законодавчих гарантій економічного та соціального забезпечення людей похилого віку;

- Європейської соціальної хартії (3 травня 1996 р) (ст. 23) в якій наголошено, що потрібно створювати умови для того, щоб людина якомога довше могла залишатися повноцінним членом суспільства, активно у суспільному, соціальному і культурному житті. Інформувати її щодо послуг і програм, медичного обслуговування з метою вільного вибору свого способу життя у тому оточенні якому їй комфортно і стільки часу скільки вона бажає. Водночас, наголошується на тому, що літні люди, які проживають у будинках для літніх людей, мають отримувати належну допомогу із повагою до їхнього особистого життя і гарантій участі у прийнятті рішень в умовах проживання в даній установі [11];

— Мадридського Міжнародного плану дій із проблем старіння (8-12 квітня 2002 р.) відповідно до якого людям літнього віку мають гарантуватися безпечні та достойні умови проживання та можливість продовження активної рівноправної участі в житті суспільства без гендерної та будь-якої іншої форм дискримінації [20].

Враховуючи міжнародні нормативні документи в Україні створена ціла система Законів на підтримку людей літнього віку, а саме: «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» (1994 р; редакція від 01.01.2025 р.); «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» (1993 р.; редакція від 04.04.2025 р.); «Про соціальний захист дітей війни» (2005 р; редакція від 15.11.2024 р.); «Про жертви нацистських переслідувань» (2000 р; редакція від 01.01.2025 р.); «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» (2003 р; редакція від 04.04.2025 р.); «Про соціальні послуги» (2019 р; редакція від 15.11.2024 р.); «Про реабілітацію інвалідів в Україні» (2006 р; редакція від 04.04.2025 р.) та ін..

Основна мета соціального захисту людей похилого віку полягає у забезпеченні гідного життя, позбавлення від бідності та надання конкретної допомоги. Соціальний захист літніх людей реалізується на державному і регіональному (міському) рівнях.

На державному рівні забезпечується гарантоване надання законодавчо-встановлених пенсій, послуг і пільг у відповідності із грошовими і соціальними нормативами, а регіональному – враховуються місцеві умови і можливості для додаткового підвищення рівня забезпечення.

Соціальний захист цієї особливої соціально-вікової групи доцільно здійснювати у трьох напрямках:

- профілактичному задля зменшення чи усунення чинників ризику;
- підтримці з метою збереження максимально можливого рівня самостійності;

– представництві і захисті інтересів літніх людей, які потребують допомоги (недієздатні) [33, с. 71].

Загалом склалися три основні напрями діяльності органів соціального захисту населення та людей похилого віку: пенсійне забезпечення; соціальна допомога; соціальне обслуговування [37; 33, с. 71]. Пенсійне забезпечення полягає у забезпеченні права на отримання гарантованих законодавством встановлених розмірів пенсій.

Соціальна допомога здійснюється через забезпечення в грошовій чи натуральній формі, у вигляді послуг чи пільг, наданих з врахуванням законодавчо встановлених державою соціальних гарантій із соціального забезпечення [37]. Серед видів соціальної допомоги можна виділити термінову соціальну допомогу (одноразову); адресну соціальну допомогу, яка здійснюється у кризовій ситуації; бригадну форму допомоги важкохворим, яка надається комплексно з наданням соціальних і медичних послуг [37].

Соціальне обслуговування включає сукупність соціальних послуг, які надають громадянам похилого віку або інвалідам вдома і у спеціалізованих державних закладах та структурах, що діють за підтримки органів місцевого самоврядування. Основні види соціальних послуг для клієнтів геронтологічної групи; соціально-побутові, соціально-медичні, соціально-економічні, соціально-правові, морально-психологічна підтримка.

Соціальне обслуговування людей похилого віку включає в себе: соціальне обслуговування вдома, напівстаціонарне обслуговування у відділеннях денного (нічного) перебування, стаціонарне соціальне обслуговування в стаціонарних закладах соціального обслуговування (будинках-інтернатах, пансіонатах тощо), термінове соціальне обслуговування для надання невідкладної допомоги одноразового характеру чи соціально-консультативна допомога (спрямована на адаптацію громадян похилого віку, розвиток їхньої орієнтації на власні сили) [33].

Дамо коротку характеристику окремим формам соціального обслуговування. Зокрема, за місцем проживання літніх людей здійснюються такі соціальні послуги: «організація харчування і доставка продуктів додому; допомога у придбанні медикаментів, продовольчих і промислових товарів першої необхідності; сприяння в організації медичної допомоги та інших правових форм; підтримка умов проживання у відповідності з гігієнічними вимогами; організація різних соціально-побутових послуг в залежності від умов проживання; допомога в оформленні різних документів; допомога в оформленні у стаціонарний заклад соціального обслуговування» [37].

Стаціонарне соціальне обслуговування спрямоване на надання різносторонньої соціально-побутової допомоги людям літнього і старого віку, які повністю чи частково втратили здатність до самообслуговування.

Напівстаціонарні, в свою чергу, форми соціального обслуговування включають відділи денного і нічного перебування, реабілітаційні центри, медико соціальні відділи. Напівстаціонарне соціальне обслуговування включає в себе соціально-побутове, медичне і культурне обслуговування людей похилого віку, організацію їх харчування, відпочинку, забезпечення їх участі в посильній трудовій діяльності і підтримування активного способу життя.

Нестаціонарні форми соціального обслуговування спрямовані на соціальне обслуговування за місцем проживання, термінове соціальне обслуговування, соціально-консультативну допомогу, соціально-психологічну допомогу. Нестаціонарні форми соціального обслуговування створені для надання соціальної допомоги і обслуговування людей похилого віку, що надають перевагу звичній для них домашній обстановці [37; 33].

У процесі діяльності у сфері соціального обслуговування людей похилого віку науковці визначають наступні принципи, яких потрібно дотримуватись, а саме: надання державних гарантій; забезпечення рівних можливостей щодо отримання соціальних послуг і їхньої доступності;

наступність, поступовість, доступність усіх видів соціального обслуговування; орієнтування соціального обслуговування на індивідуальні потреби громадян; пріоритетність заходів із соціальної адаптації [37; 33].

Варто зазначити, що значна частина людей похилого віку в Україні обслуговуються у територіальних центрах соціального обслуговування. Територіальні центри утворюється для здійснення соціального обслуговування та надання соціальних послуг громадянам, які потребують сторонньої допомоги, за місцем проживання, в умовах стаціонарного, тимчасового або денного перебування. Вони функціонують на основі Типового положення про територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) (Постанова Кабінету Міністрів України від 29 грудня 2009 року № 1417 «Деякі питання діяльності територіальних центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг)» [8].

У територіальному центрі можуть утворюватися різні структурні підрозділи (відділення): соціальної допомоги вдома; денного перебування; стаціонарного догляду для постійного або тимчасового проживання; організації надання адресної натуральної та грошової допомоги.

Наприклад, у Територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Луцької міської територіальної громади функціонують такі структурні підрозділи: соціальної допомоги вдома; денного перебування; організації надання адресної натуральної та грошової допомоги. «Станом на 01.01.2024 року структурними підрозділами територіального центру обслуговується 3496 мешканців громади, з яких 957 отримують послугу догляду вдома (за місцем проживання), в тому числі 111 - у сільській місцевості. Всього ж за 2023 рік надано 448 793 соціальні послуги для 4310 громадян» [40].

«Серед послуг, які надаються структурними підрозділами установи, є послуга із забезпечення щоденними гарячими обідами протягом одного-двох місяців на рік безкоштовно. Так, протягом звітного періоду в їдальні

територіального центру забезпечено харчуванням за кошти місцевого бюджету 1415 осіб.

Особи, які перебувають на обліку в установі періодично забезпечуються продуктовими наборами, придбаними за кошти місцевого бюджету, або надходять до територіального центру як благодійна допомога. У 2023 році допомогу продуктовими наборами отримали 3828 громадян. Крім того, протягом січня-березня завершено видачу допомоги у вигляді макаронних виробів (20 кг), яку, за ініціативи Луцького міського голови розпочали видавати восени 2022 року. Таку допомогу у звітному періоді отримали 1493 мешканців громади» [40].

Стаціонарне соціальне обслуговування, як одну із форм соціального захисту люди похилого віку можуть отримати в пансіонатах (державних, приватних). Їх діяльність здійснюється відповідно до Типового положення про будинок-інтернат для громадян похилого віку та осіб з інвалідністю від 2 вересня 2020 р. № 772 [41]. У зазначеному документі дається трактування поняття будинку-інтернату, а саме «Будинок-інтернат для громадян похилого віку та осіб з інвалідністю ... є стаціонарним інтернатним закладом соціального захисту, що утворюється для цілодобового проживання (перебування) та догляду за громадянами похилого віку та особами, які за станом здоров'я потребують стороннього догляду, соціально-побутового, медичного обслуговування, соціальних послуг і комплексу реабілітаційних заходів...» [41].

Залежно від профілю такі будинки-інтернати функціонують як геріатричні пансіонати для громадян похилого віку, які потребують стороннього догляду або підтримки в проживанні та будинки-інтернати для осіб з інвалідністю віком від 18 до 60 років.

У геріатричний пансіонат приймаються на державне утримання громадяни похилого віку, які досягли пенсійного віку, а також особи, які мають інвалідність першої і другої групи старші за 18 років, які за станом здоров'я потребують стороннього догляду, побутового і медичного

обслуговування, яким відповідно до медичного висновку не протипоказане перебування у будинку-інтернаті і які не мають працездатних родичів, зобов'язаних їх утримувати за законом. У геріатричному пансіонаті забезпечується соціально-побутове обслуговування, цілодобове медичне обслуговування, у тому числі здійснюється забезпечення життєво необхідними ліками, відбувається диспансеризація проживаючих, лікування, організація консультативної медичної допомоги фахівцями, а також госпіталізація хворих у лікувально-профілактичні установи [44].

Загалом, державні гарантії людям похилого віку для їх гідного і повноцінного життя базуються на:

- «реалізації права на працю відповідно до професійної підготовки, трудових навичок і з урахуванням стану здоров'я;
- забезпечення пенсіями і допомогою; надання житла;
- створення умов для підтримання здоров'я і активного довголіття відповідно до сучасних досягнень науки;
- забезпечення реалізації права на соціальні послуги» [7].

Відповідно до права на достатній рівень життя людям похилого віку Конституцією України гарантується виплата пенсій різних видів допомоги, в тому числі і натуральної. Водночас, тим хто не має права на пенсійне забезпечення держава надає соціальну допомогу. Реалізуючи право на охорону здоров'я держава гарантує безоплатну кваліфіковану медичну допомогу [16] в геріатричних пансіонатах, лікарнях, амбулаторно-поліклінічних установах, вдома, відповідно до законодавства України про охорону здоров'я. Варто також зазначити, що люди літнього віку поряд з іншими громадянами можуть користуватися санаторно-курортним лікуванням тощо.

Отже, при наявності достатньої нормативно-правової бази, соціальний захист людей похилого віку здійснюється за такими напрямками: пенсійне забезпечення, соціальна допомога та соціальне обслуговування. Соціальне

обслуговування здійснюється як за місцем проживання так і стаціонарних закладах (будинках-інтернатах, пансіонатах тощо).

Волинський національний університет імені Лесі Українки

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО

ВІКУ У ЛУЦЬКОМУ ГЕРІАТРИЧНОМУ ПАНСІОНАТІ

2.1. Дослідження організації та стану соціального захисту людей похилого віку у Луцькому геріатричному пансіонаті

Луцький геріатричний пансіонат діє згідно Положення про Луцький геріатричний пансіонат [19]. Він є стаціонарним інтернатним закладом соціального захисту, для цілодобового проживання та догляду за громадянами похилого віку та особами, які за станом здоров'я потребують стороннього догляду, соціально-побутового, медичного обслуговування, соціальних послуг та комплексу реабілітаційних заходів. Варто також зазначити, що цей заклад внесений до Реєстру надавачів соціальних послуг [19]. Загалом, пансіонат функціонує з дотриманням принципів гуманності, законності, доступності послуг, конфіденційності, поваги до особистості, захисту прав людини на гідні умови життя, надання медичної допомоги та ін.. Даний заклад фінансується з різних джерел (надходження коштів за 2021 р. та 2024 р.) (табл.1)).

Таблиця 1

Джерела фінансування пансіонату

Дата	Обласний бюджет	Спец-фонд	Пенсійний фонд	Плата за проживання	Благодій-на допомога	Усього
01.01. 2022 р.	20068,9 тис. грн.	6242,0 тис. грн	26966,5 тис. грн.,	1666,9 тис. грн	121,0 тис. грн	55065,3 тис.грн
01.01. 2025 р.	29194,7 тис.грн	7524,1 тис. грн.	5231,7 тис. грн	1261,2 тис. грн	527,7 тис.грн	43739,4 тис грн

Фінансове забезпечення здійснюється з різних джерел: обласного бюджету, спецфонду, Пенсійного фонду, індивідуальної плати за проживання та благодійної допомоги. Проаналізувавши надходження коштів можна відмітити, що у 2021 році надійшло на 11325,9 грн. більше ніж у 2024 році. Збільшились надходження з обласного бюджету, спецфонду, благодійної допомоги, водночас, зменшились надходження з пенсійного фонду та оплати за проживання. Зокрема, протягом 2024 року поступило благодійної допомоги у натуральному вигляді на суму 527,7 тис. грн. від Благодійних фондів: «Старе місто», «Дитяча Місія України», «ЛЕСТ ХЕЛП», «Місія допомоги»; Благодійної організації «Мережа 100 відсотків життя Рівне»; Громадської організації «Європейський вектор Волині»; Волинської обласної організації соціальної сфери «ВОЦЕМДМК» та ін..

З метою надання належного соціального захисту людям похилого віку, крім медичних працівників, у даному закладі трудиться ціла кагорта інших фахівців (табл.2).

Таблиця 2

Працівники пансіонату згідно штатного розпису

Дата	Ставки							
	Дієт-сестра	Харчоблок	Інструктор з трудової адаптації	Організатор культурно-дозвілевої діяльності	Соціальний працівник	Психолог	Інші	Усього
01.01. 2022 р.	1	7	1	1	1	-	3	113,5
01.01. 2025 р.	1	7	-	1	1	1	34,5	115,5

З вищезазначеної інформації можна зробити висновок, що порівняно з 2021 роком у 2024 році відбулися такі зміни: у 2025 році появилася ставка психолога, не стало інструктора з трудової адаптації, добавилося 1,5 ставки інших працівників. У 2021 р. були вакансії на 1,25 ставки: інженер з охорони

праці – 0,5 ставки; електромонтер – 0,25 ставки; молодша медсестра палатна – 0,5 ставки; а в 2024 році вакансії на 3,25 ставки: молодша медсестра (палатна) – 0,5 ставки; молодша медсестра прибиральниця службових приміщень – 0,5 ставки; робітник з обслуговування й ремонту будинків – 0,5 ставки; електромонтер – 0,25 ставки; молодша медсестра роздавальниця їжі – 1 ставка; інструктор з трудової адаптації – 0,5 ставки.

Варто зазначити, що по прибуттю до пансіонату визначається ступінь/рівень індивідуальних потреб отримувача даної соціальної послуги та відображається у індивідуальному плані надання соціальної послуги «догляд стаціонарний». Водночас з кожним отримувачем соціальної послуги укладається договір про надання соціальної послуги «Стаціонарний догляд» керуючись вимогами Державного стандарту стаціонарного догляду за особами, які втратили здатність чи не набули такої здатності. Зокрема, здійснюється спостереження за станом здоров'я літніх людей; надається допомога в організації реабілітаційних та медичних послуг; надається допомога в організації самообслуговування та проведення культурного дозвілля тощо.

Для мешканців створені комфортні, по-домашньому затишні умови проживання, адже вони проживають в одномісних, двомісних та тримісних кімнатах з урахуванням стану їхнього здоров'я. В кімнатах вони можуть розмістити фотографії рідних, картини, та інші для них цінні і потрібні речі.

Водночас, на поверхах житлового корпусу розташовані санітарні кімнати; місця відпочинку обладнані телевізорами, холодильниками, мікрохвильовими печами, електричними чайниками, м'якими меблями, килимовими виробами, поручнями. Для спілкування з рідними та іншими відвідувачами, облаштовані спеціальні місця.

Зазначений вище заклад є установою відкритого типу, де мешканці можуть вільно виходити за межі закладу, відвідувати рідних, вирішувати особисті питання, працювати тощо. Пансіонат розрахований на 170 планових

ліжко-місць. Кількість проживаючих, форми утримання та гендерний склад подано в табл. 3.

Таблиця 3

Кількість проживаючих осіб у Луцькому геріатричному пансіонаті

Дата	Державне утримання	Платна основа	Диференційоване утримання	Чоловіки	Жінки	Усього
01.01.2022 р.	127 осіб	14 осіб	4 особи	72 особи	73 особи	145 осіб
01.01.2025 р.	151 особа	4 осіб	10 осіб	73 особи	92 особи	165 осіб

Виходячи з поданих даних станом на 01.01.2022 року у Луцькому геріатричному пансіонаті проживало 145 осіб, що на 20 осіб менше ніж у 2024 році. Із 165 осіб (2024 р.), які проживають у пансіонаті 50 осіб були із числа внутрішньо переміщених осіб (Донецька, Дніпропетровська, Харківська, Луганська та Київська області). Загалом за 2024 рік до закладу поступило 30 осіб (10 чоловіків, 20 жінок), на жаль 23 особи (7 чоловіків, 16 жінок) померло.

Медико-реабілітаційне обслуговування людей похилого віку, які проживають в пансіонаті здійснюється згідно затвердженого «Плану медичного обслуговування мешканців Луцького геріатричного пансіонату». Відповідно до цього плану щоденно проводиться медичний огляд мешканців у їх кімнатах. За його результатами, у разі потреби призначається медичне лікування. Варто зазначити, що мешканці 100% забезпечуються медикаментами, при потребі надається невідкладна медична допомога. З реабілітаційною метою літні люди забезпечені палицями, ходунками, сечоприймачами тощо.

Задля психологічного благополуччя серед мешканців пансіонату періодично проводиться оцінювання їх психоемоційного стану, індивідуальних потреб та навичок людей похилого віку. Налагоджена тісна співпраця з медичними закладами Луцька, а саме: Луцькою міською

клінічною лікарнею, Волинською обласною клінічною лікарнею, Волинським обласним госпіталем ветеранів війни, Волинським обласним онкологічним диспансером, Волинським обласним фтизіопульмонологічним медичним центром. У вищезазначених закладах мешканці пансіонату отримують різноманітні медичні послуги.

Варто також наголосити на тому, що у пансіонаті є сучасне медичне обладнання, кабінет масажу, фізпроцедур, зал реабілітації, кабінет психолога. Постійно і систематично проходять заняття з ерготерапії, кінезотерапії, лікувальної фізкультури, фізичної і психологічної реабілітації, ароматерапії, адже у закладі працює п'ять спеціалістів-реабітологів. Кількість медичних працівників Луцького геріатричного пансіонату подано в табл. 4.

Таблиця 4

Кількість медичних працівників Луцького геріатричного пансіонату

Дата	Лікарі	Медичні сестри	Молодші медсестри	Усього в пансіонаті
01.01.2022 р.	2	1	56,5	113,5
01.01.2025 р.	3,5	11	55,5	115,5

З вищезазначеної інформації можна зробити висновок, що порівняно з 2021 роком у 2024 році відбулися такі зміни: у 2025 році зменшилася ставка молодшої медсестри, на 1,5 ставки збільшилося лікарів (загалом на 0,5 збільшилась ставка медичних працівників). Із зазначених цифр можна зробити висновок, що задля надання належного рівня медичного обслуговування, із збільшенням контингенту збільшуються ставки лікарів. За логікою дослідження у табл. 5 ми подали стан здоров'я мешканців.

З даної таблиці видно, що ліжкохворих у 2025 році на 20 чоловік більше, а у колісному візку на 48 мешканців менше. Водночас у 2021 р. налічувалось 85 чол. з підтвердженою інвалідністю, зокрема I гр. – 40, II гр. – 38, III гр. – 7 чол. За цей рік поступило 45 осіб, з них: 23 жінки, 22 чоловіки.

Таблиця 5

Стан здоров'я мешканців пансіонату

Дата	Ліжко-хворі	У колісному візку	Самостійно пересуваються	Особи з інвалідністю	Усього
01.01. 2022 р.	62	65	65	85	145
01.01. 2025 р.	82	17	66	95	165

У 2024 році осіб з інвалідністю на 10 чоловік більше (95 чол.). З 7 осіб знаходилося на паліативному догляді. Померло 26 осіб (13 чол., 13 жін.). Водночас з установи вибуло 7 осіб: 3 жін. і 4 чол.

Проаналізуємо також скільки коштів витрачається на утримання одного підопічного (табл.6).

Таблиця 6

Вартість утримання одного підопічного

Дата	Харчування на день	Медичне обслуговування	Вартість утримання в день	Вартість утримання в місяць
01.01. 2022 р.	86,69 грн.	7,88 грн	522 грн	10700 грн.
01.01. 2025 р.	131,54 грн.	8,57 грн.	467 грн.	15200 грн

Отже можна сказати що у 2024 році на утримання в місяць виділялося на 4 500 грн. більше ніж у 2021 році, однак у 2021 році на 55 грн більше виділялося на утримання одної людини в день. Щодо харчування, то мешканці пансіонату 4 рази харчуються. Оскільки в пансіонаті є посада дієтолога то при складанні меню враховуються рекомендації лікаря з урахуванням віку і стану здоров'я підопічних.

Можна сказати, що мешканці пансіонату харчуються повноцінно, адже на їхньому столі постійно є овочі, фрукти, тваринне масло, кисломолочні

продукти, м'ясо та м'ясні продукти, риба, ковбасні вироби, сир твердий, та інше.

Характеристика соціального захисту людей похилого віку не була б повною без аналізу культурно-дозвілєвої діяльності у даному закладі. Зокрема, у процесі залучення людей похилого віку до такого виду діяльності враховуються їх індивідуальні потреби, фізичні, когнітивні та психоемоційні можливості.

Для того щоб кожна людина змогла знайти справу за інтересами діють гуртки художньої самодіяльності, любителів поезії, любителів історії, інтелектуальний клуб, шахово–шахматний клуб, драматичний клуб та ін.

У Луцькому геріатричному пансіонаті затверджений План культурно-масової роботи згідно якого проводяться заходи до релігійних свят за участю мешканців пансіонату: різдвяний концерт «На Різдво Христове Ангел прилетів»; «Різдвяний Вертеп» у Світлиці пансіонату; великодній концерт за участі колективів «Теремчани» та «Морошки» Теремнівського БК.

Концерти до різноманітних свят: Дня закоханих; Дня матері та Міжнародного дня медичної сестри; Дня вишиванки; Дня працівника культури та майстрів мистецтв України; Міжнародного дня захисту людей похилого віку; дня Конституції України, Незалежності України та ін.

Для мешканців пансіонату були організовані екскурсії в Жидиченський монастир; культпохід в обласний академічний український музично-драматичний театр ім. Т. Г. Шевченка на перегляд вистави «Державна зрада».

Літні люди брали участь у: Міжнародній Сеньйоріаді «Спорт для всіх»; в обласному турнірі «Срібна ліга: Турнір мудрості»; брей-рингу між студентами Університету третього віку та командою пансіонату «Ерудит» та ін. [19]. У Звіті також зазначено, що активність людей похилого віку у культурно-масових заходах сягає 56%. У соціальних мережах та на сайті

пансіонату постійно висвітлюються основні заходи, які проводяться в пансіонаті.

Варто також зазначити, що відповідно до наказу Міністерства соціальної політики від 26.11.2018 р. № 1778, Положення про Луцький геріатричний пансіонат з метою адаптації, відновлення втрачених функцій організму, підтримки фізичного та психологічного впливу на організм, мешканцям пропонується долучатись до миття посуду; прибирання своїх кімнат та прилеглої території; доглядати за кімнатними рослинами; плести маскувальні сітки для військових, виготовляти окопні свічки, ліпити вареники, бити горіхи на сухі пайки для Збройних сил України; плести вироби з лози та соломи та ін.. Таких бажаючих налічувалось до 30 осіб.

Отже, у Луцькому геріатричному пансіонаті захист людей похилого віку організовується з урахуванням соціальної політики держави із спрямуванням на активне довголіття, а саме: здійснюється комплексний підхід, що охоплює фізичне здоров'я; психологічний добробут; соціальну активність людей похилого віку. Економічний аспект їхнього захисту забезпечується фінансуванням з різноманітних джерел: обласного, спецфонду, Пенсійного фонду, плати за проживання окремих громадян. Наявний постійний медичний огляд та нагляд за змінами у стані здоров'я мешканців пансіонату, систематична реабілітаційна допомога та належна організація культурного дозвілля.

Однак, для більш ефективного соціального захисту людей похилого віку, із врахуванням активізації їх активності, ми розробили рекомендації які розкриємо у наступному пункті.

2.2. Рекомендації щодо покращення становища людей похилого віку в умовах геріатричного пансіонату

Активне старіння осіб літнього віку є одним з найважливіших завдань сучасної державної політики. Саме це допоможе підвищити якість життя у процесі старіння. Б. Крімер вважає, що реалізовувати потенціал для фізичного, соціального і ментального добробуту впродовж усього життя, варто за трьома складовими: здоров'я, соціальна інтеграція та зайнятість осіб літнього віку [17].

Відповідно, потрібна більш тісна взаємодія органів виконавчої влади з інститутами громадянського суспільства, освітніми і навчальними установами, установами та закладами, що здійснюють соціальний захист громадян похилого віку на державному та місцевому рівнях.

Враховуючи основні завдання, які визначені у Цілях сталого розвитку України на період до 2030 року (2019 р.), прийнятих на підтримку схваленого документа № 70/1 лідерами країн на засіданні Генеральної асамблеї ООН у вересні 2015 року; Стратегії демографічного розвитку до 2040 року (2024 р.), а саме: підтримка здоров'я та благополуччя осіб похилого віку; створення умов для реалізації їх активної життєдіяльності ми рекомендуємо підсилити соціальну активність літніх людей шляхом:

1. Продовження трудової діяльності із забезпеченням гнучкого режиму робочого часу.
2. Більш активного залучення людей похилого віку до волонтерської діяльності.
3. Популяризації навчання впродовж життя шляхом участі в освітніх програмах (Університет третього віку).
4. Заохочення до здорового способу життя, як умови здорового та активного довголіття.

5. Залучення волонтерів із числа майбутніх соціальних працівників до формування позитивного ставлення до людей похилого віку та просвітницькій діяльності серед самих людей похилого віку про об'єктивний характер їх старіння і можливість мати гідну старість.

6. Організації груп само- та взаємодопомоги «Пенсіонер-пенсіонеру».

7. Підвищення рівня спілкування між мешканцями пансіонату.

8. Сприяння забезпеченню широкої участі благодійних, релігійних, громадських об'єднань у розвитку системи надання первинних і довготривалих послуг громадянам похилого віку.

Розкриємо сутність зазначених нами шляхів, зокрема, залучення людей похилого віку до професійної діяльності є дуже важливим оскільки ті, які працюють бачать більше перспектив у своєму житті, задоволені ним, беруть на себе відповідальність за нього, а не перекладають на плечі інших. Водночас на рівні держави планується створити відповідні умови, за яких людина похилого віку, яка має силу та бажання працювати довше, незважаючи на визначений державою пенсійний вік, могла продовжувати свою трудову діяльність. Такий підхід неминучий, адже в умовах війни (мобілізація, еміграція молоді) демографічна криза тільки підсилилась, тому пенсіонерів потрібно розглядати як реальний кадровий резерв, а не суспільний тягар [23].

О. Жолнович наголошує, що, потрібно заохочувати підприємців до найму на роботу людей 60+. Вона зазначила, що «у межах реалізації Стратегії демографічного розвитку до 2040 року, Міністерство соціальної політики України впроваджує:

- податкові стимули для роботодавців (зниження єдиного соціального внеску та податку на дохід фізичної особи);
- професійне перенавчання для старших людей;
- послуги підтриманого проживання для тих, хто має фізичні обмеження або статус внутрішньо переміщених осіб» [23].

Допомогти мотивувати людей похилого віку до участі у волонтерській діяльності, навчанні впродовж життя шляхом участі в освітніх програмах (Університет третього віку), до здорового способу життя; надати самим людям похилого віку про об'єктивний характер їх старіння і можливість мати гідну старість допоможуть волонтери із числа майбутніх соціальних працівників.

Рекомендуємо проводити з людьми похилого віку бесіди, дискусії, вправи на відповідні теми: дискусію «У чому Ви бачите переваги літнього віку»; вправи: «Незакінчені речення», «Я ціную себе за...», «Сфери, що потребують розвитку», «Проектний малюнок»; міні-лекції: «Вік та стереотипи», «Навчання впродовж життя затримує передчасне старіння» та ін.

Спілкування осіб похилого віку, що перебувають в будинках-інтернатах, пансіонатах має дуже велике значення, адже через об'єктивні й суб'єктивні чинники психіка літньої людини, яка проживає в будинку-інтернаті, може бути не належного рівні. Вона або закривається від оточуючих або ж дуже часто з ними сперечається. Така поведінка сприяє створенню конфліктного середовища де сама людина стає його жертвою.

Як правило, конфлікти осіб похилого віку, котрі живуть у будинках-інтернатах, пов'язані з одним чи кількома (внутрішніми й зовнішніми конфліктами) цієї ж людини. Внутрішньоособистісні конфлікти, властиві «неуспішним» людям похилого віку, які незадоволені собою й навколишнім світом. Зовнішні конфлікти проявляються в елементарних побутових речах, які виникають випадково, але викликають у його суб'єкта бурхливу емоційну реакцію.

Загалом, емоційна сфера осіб похилого віку, котрі перебувають у будинках-інтернатах, пансіонатах характеризується почуттям образи (на рідних, на неуважний персонал тощо), депресивними станами середньої і важкої форми.

З метою налагодження спілкування між мешканцями, ми пропонуємо студентам-волонтерам проводити Психологічні вправи для літніх людей, які рекомендує лікар-реабілітолог Пансіонату для людей похилого віку «Турбота», а саме:

1. Вправа «Назви своє ім'я». Часто буває, що людині не подобається її власне ім'я. Під час проведення вправи пропонується на деякий час його змінити. Вибирається будь-яке ім'я (від зменшено-пестливого варіанту до імені дуже відомої людини). Учасник його пише і прикріплює на бейджик, а усі інші звертаються до нього відповідно до нового імені.

Літня людина повинна представитись цим ім'ям і коротко розповісти чому її називають саме так. Вона вільна фантазувати, і це дуже добре. Як варіант – просто розповісти які теплі спогади пов'язують її з цим ім'ям.

Таким чином закладається перша цеглинка в фундамент гарного настрою. Можливо, збувається чиясь крихітна мрія.

2. Вправа «Приведи друга». У цій вправі перед учасниками ставиться завдання протягом певного часу знайти одного або декілька друзів за інтересами. Наприклад, хто любить грати в шахи, у кого улюблена тварина собака або просто такий же колір очей. Обмеження в часі допомагає впоратися із сором'язливістю. Мета – спілкування. Люди похилого віку у вільному порядку переміщуються по кімнаті, підходять до тих, хто на їхню думку, володіє такими якостями. Цікавляться ними, розповідають про себе, знайомляться і відкриваються.

3. Вправа «Подивись мені в очі». Дуже легка і приємна вправа, але виконувати її можна тільки парній кількості гравців. Люди похилого віку стають в коло і закривають очі. За командою волонтера вони повинні відкрити очі і подивитись на когось. Люди, які зустрілися поглядами беруться за руки і відходять. Ця вправа вносить веселі нотки і знижує напругу.

4. Вправа «Я думаю, ти найкращий». У цій вправі потрібно говорити тільки хороше про іншу людину. Кожен говорить про кожного і виділяє

якусь позитивну якість, якою, на думку відповідаючого, наділений інший член групи. При цьому, по можливості пояснює, чому він так подумав про незнайому людину. Ця вправа на об'єднання.

5. Вправа «Ми різні, але ми схожі». Літнім людям пропонується підійти до іншої людини і сказати дві фрази. Перша обов'язково повинна починатися зі слів: «Я думаю, що ми обидва з тобою...», а друга: «Я думаю, що відрізняємося тим, що...». Коли всі учасники поспілкуються один з одним, можна буде обговорити, чому вони подумали саме так, і наскільки їх припущення збіглися з дійсністю [28].

Окрім зазначених вище рекомендацій і для студентів-волонтерів і для соціальних працівників, які безпосередньо взаємодіють із особами літнього віку варто звернути увагу на таке:

1. Люди похилого віку вважають, що молодь ще не має життєвого досвіду, тому співчуття швидше шукають в однолітках. Однак, спільну мову з однолітками не завжди знаходять, оскільки кожен з них має свої незмінні переконання. Тому слід налаштувати людину на позитивну ноту, знайти щось спільне.

2. Враховуючи низьку обізнаність літніх людей про громадські, благодійні організації, Університет третього віку студентам-волонтерам, соціальним працівникам варто надати інформацію про їх діяльність. Поінформувати про різноманітні заходи, які проводяться і в громаді і в пансіонаті та допомогти людині похилого віку відвідати їх.

3. Не відхиляйтесь від заданої теми чи мети, чітко та повільно відповідати на задані питання.

4. Проявляти цікавість, уважність до розповідей про життя літньої людини та знайти точки зіткнення, адже у цьому віці вони дуже цінують повагу до себе.

5. Не намагайтесь нав'язати свою думку, навіть якщо вам здається, що вона більш правильна. Якщо людина літнього віку не розуміє для чого їй робити те чи інше завдання, доводить вашу неправоту, варто просто

спокійним тоном пояснити, що ви є фахівцем і ви є більш компетентними у цьому питанні.

6. Не варто загострювати увагу на фізичному здоров'ю людей літнього віку: поганому зору, слуху, фізичних вадах, поганій концентрації, тривожності, імпульсивності та інших проблемах.

7. Допоможіть у разі потреби знайти допоміжних відповідних спеціалістів: медиків, психологів, консультантів.

8. Будьте стриманими, не піддавайтесь провокаціям.

9. Використовуйте вправи на знайомство, власні відчуття, вираження емоцій, позитивні сприйняття, психологічного та фізичного розслаблення тощо (додаток А).

10. Користуйтеся техніками стабілізації емоційного стану (додаток Б).

Водночас, доцільно набувати пам'ятку для людей літнього віку з таким змістом:

1. Організуйте свій вільний час. Шукайте улюблені заняття, хобі та людей за спільними інтересами.

2. Намагайтеся проводити більше часу зі своїми друзями/колегами/сусідами.

3. Не уникайте можливості взяти участь у заходах чи програмах, спрямованих на дозвілля літніх людей які проводяться у пансіонаті.

4. Запишіться до Університету третього віку.

5. Намагайтесь щодня дізнаватись щось нове для себе.

Отже, для ефективнішого соціального захисту людей похилого віку з врахуванням здорового та активного довголіття рекомендуємо долучати волонтерів з числа майбутніх соціальних працівників, які б мотивували їх до більш активного життя через продовження трудової активності, навчання впродовж життя, діяльність групи взаємодопомоги «Пенсіонер-пенсіонеру» тощо.

ВИСНОВОК

Результати проведеного дослідження дають підставу для таких висновків:

Соціальний захист людей похилого віку трактується як законодавчо-нормативні гарантії, які спрямовані на забезпечення гідного життя, задоволення соціальних потреб та покращення їм становища (відносно до інших вікових категорій громадян) у разі настання старості. Він базується на вирішенні соціально-економічних, сімейно-побутових, емоційно-психологічних проблем на основі принципів незалежності, участі, догляду, реалізації внутрішнього потенціалу та гідності.

Процес старіння і сама старість накладає відбитки на особистість, а відтак, вони стикаються з низкою проблем: низьким матеріальним станом; неналежним відношенням близьких людей (зневага, занедбаність, агресивна поведінка, позбавлення комфортних умов проживання, соціальна ізоляція) тощо; проблемами із здоров'ям (втрата зору та слуху, погіршення фізичної активності); особистими проблемами (вдівство чи другий шлюб, імпотенція, клімакс); психологічними (смерть рідних та близьких людей переживання відсутності життєвої перспективи тощо).

Безсумнівно, сьогодні соціальна політика в державі спрямована на розв'язання проблем і старіння населення і гідної старості. Загалом склалися три основні напрями діяльності органів соціального захисту населення та людей похилого віку, зокрема: пенсійне забезпечення, соціальна допомога та соціальне обслуговування.

Соціальне обслуговування людей похилого віку включає в себе соціальне обслуговування вдома, напівстаціонарне обслуговування у відділеннях денного перебування; стаціонарне соціальне обслуговування в будинках-інтернатах, пансіонатах тощо.

Організація соціального захисту у Луцькому геріатричному пансіонаті спрямована на підтримку фізичного здоров'я, психологічного добробуту,

соціальну активність людей похилого віку. Здійснюється постійний медичний нагляд за змінами у стані здоров'я, систематична реабілітаційна допомога, проводяться різноманітні заходи у рамках культурного дозвілля, терапії.

Належний догляд забезпечується фінансуванням з різноманітних джерел: обласного, спецфонду, Пенсійного фонду, плати за проживання окремих громадян. Мешканці мають гідні умови проживання, отримують повноцінне медичне обслуговування, належне харчування, можливість зайнятися дозвіллям за інтересами тощо. Однак активність проявляють тільки 58 % мешканців.

Для покращення стану та становища людей похилого віку у пансіонаті пропонуємо залучати волонтерів, із числа майбутніх фахівців соціальної сфери, які нададуть інформацію про: роль і місце волонтерської діяльності у житті людини; навчання впродовж життя шляхом участі в освітніх програмах (Університет третього віку); інформацію про об'єктивний характер їх старіння і можливість мати гідну старість; техніки стабілізації емоційного стану тощо.

Для цього доцільно проводити з ними бесіди, дискусії, вправи на відповідні теми: дискусію «У чому ви бачите переваги літнього віку»; вправи: «Незакінчені речення», «Я ціную себе за...», «Сфери, що потребують розвитку», «Проектний малюнок»; міні-лекції: «Вік та стереотипи», «Навчання впродовж життя затримує передчасне старіння» тощо. Доцільно також організувати групи само- та взаємодопомоги «Пенсіонер-пенсіонеру».

Дотримання наших рекомендацій допоможе людям похилого віку більш комфортно старіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баранник Л. Б. Соціальний захист громадян: навчальний посібник. Вид. 2-ге, доповнене і перероблене. Дніпро: Університет митної справи та фінансів, 2017. 246 с
2. Безруков В. В., Дупленко Ю. К. Геронтологія. Енциклопедія сучасної України / ред.кол.:І. М. Дзюба [та ін.]; НАН України, НТШ. К. Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006. Т.5.: Вод Гн. 728 с. ISBN 966-02-3355-8.
3. Болотіна Н. Право людини на соціальне забезпечення в Україні: проблема термінів і понять. *Право України*. 2000. № 4. С. 36.
4. Визначення віку, з якого особа може вважатися особою похилого віку: огляд міжнародного досвіду та національні практики. URL: <https://www.prostir.ua/wp-content/uploads/2018/12/%D0%9E%D0%B3%-D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BC%D1%96%D0%B6%D0%BD%-D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%83> (дата звернення: 25.02.2025).
5. Визначення віку, з якого особа може вважатися особою похилого віку. URL: <https://www.prostir.ua/m/?id=172474> (дата звернення: 25.02.2025).
6. ВООЗ змінила вікову градацію молодості: хто тепер вважатиметься пенсіонером. URL: <https://krivbass.city/news/view/vooz-zminila-vikovu-gradatsiyu-molodosti-hto-teper-vvazhatimetsya-pensionerom> (дата звернення: 12.03.2025).
7. Гарантії гідного старіння: заходи для забезпечення достатнього життя, здоров'я та соціального захисту для людей похилого віку. URL: <https://legalaid.gov.ua/publikatsiyi/garantiyi-gidnogo-starinnya-zahody-dlya-zabezpechennya-dostatnogo-zhyttya-zdorovya-ta-soczialnogo-zahystu-dlya-lyudej-pohylogo-viku/> (дата звернення: 20.01.2025).

8. Деякі питання діяльності територіальних центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг) від 29 грудня 2009 р. № 1417 Київ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1417-2009-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.02.2025).
9. Дідківська Л. І., Головка Л. С. Державне регулювання економіки: навч. посіб. К.: Знання-Прес, 2000. 209 с.
10. Довідник для людей літнього віку / [упоряд.: Рубцов В. П., Фіалко С. В.; за ред. В. В. Чайковської, Л. А. Стаднюка]. Т.:Тернограф, 2010. 256 с.
11. Європейська соціальна хартія (переглянута). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_062#Text (дата звернення: 15.12.2024).
12. Житинська М. О. Психолого-педагогічна та соціальна характеристика людей похилого віку як об'єкта соціально-педагогічної підтримки. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19261/Zhytynska.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 28.11.2024).
13. Житинська М. О. Деякі аспекти соціального захисту людей похилого віку в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*: збірник наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Вип.19(11). С. 154-159.
14. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 220 с.
15. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку. Навч. посібн. / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ: Вид-во ТОВ «Геопринт». 2021. 288 с.
16. Конституція України, прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 10.11.2024).

17. Крімер Б. О. Соціальна інтеграція осіб літнього віку в Україні як складова політики «активного старіння». *Соціально-трудові відносини: теорія та практика*. 2014. № 2. С. 445-450. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/stvttp_2014_2_67 (дата звернення: 16.12.2024).
18. Ліанова Л., Палій О. Ринок праці та соціальний захист. К., 2004. 491 с.
19. Луцький геріатричний пансіонат URL: <https://geriatricpansionat.lutsk.ua/%d0%bf%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%bd%d1%8f-%d0%bf%d1%80%d0%be-%d0%bb%d1%83%d1%86%d1%8c%d0%ba%d0%b8%d0%b9-%d0%b3%d0%b5%d1%80%d1%96%d0%b0%d1%82%d1%80%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%b8%d0%b9-%d0%bf/> (дата звернення: 20.02.2025).
20. Мадридський Міжнародний план дій із проблем старіння: міжнародний документ ООН від 8–12 квітня 2002 р. URL: <https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/MIPAA/political-declaration-en.pdf> (дата звернення: 10.01.2025).
21. Москаленко В. Сутність соціального захисту та його місце в політиці соціальної держави. *Наукові записки*. 2003. Т. 21. С. 41-45.
22. Нагребельний В. П., Болотіна Н. Б. Соціальний захист. *Юридична енциклопедія: В 6 т. К., 1998. Т.5*
23. Пенсіонерів планують активно залучати на ринок праці: які вакансії та привілеї пропонують. URL: <https://expert.in.ua/society/13042025-pensioneriv-planuyut-aktyvno-zaluchaty-na-rynok-pratsi-yaki-vakansiyi-ta-pryuvileyi-proponuyut/> (дата звернення 2.02.2025).
24. Похилий вік – не вирок: Мінсоцполітики працює над Стратегією активного довголіття. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/23668.html> (дата звернення 28.12.2024).
25. Принципи Організації Об'єднаних Націй щодо відношення людей похилого віку. URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/oldprinc.shtml (дата звернення 28.12.2024).

26. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо соціального захисту осіб похилого віку: Проект Закону України від 29 жовтня 2020 р. № 4285. URL: <https://www.msp.gov.ua/projects/523/> (дата звернення 28.12.2024).

27. Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні: Закон України від 16.12.1993 р. № 3721-XII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3721-12#Text> (дата звернення 15.11.2024).

28. Психологічні вправи для літніх людей. Рекомендації нашого інтернату для літніх в Києві. URL: <https://tyrbota.ua/ua/stati/psixologicheskie-uprazhneniya-dlya-pozhilyx-lyudej-rekomendacii-nashego-internata-dlya-pozhilyx-v-kieve/> (дата звернення 15.01.2025).

29. Про схвалення Стратегії демографічного розвитку України на період до 2040 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/922-2024-%D1%80#Text> (дата звернення 15.11.2024).

30. Про схвалення Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80> (дата звернення 10.11.2024).

31. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

32. Система соціальної допомоги людям похилого віку / уклад. : Я. М. Раєвська, Л. П. Мельник, Ж. В. Мельник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 187 с.

33. Система соціального захисту в Україні: навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; уклад. О. О. Матрос. Умань : Візаві, 2021. 175 с.

34. Скуратівський В., Палій О. Соціальна політика. К.: Вид-во УАДУ, 2003. 265 с.

35. Сопко І. І. Становище людей похилого віку в Україні. *Вісник Львівського університету*. Серія : Соціологічна. 2013. Вип. 7. С. 298-305.
36. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. по-сіб./ Іванова І. Б. К.: Університет «Україна», 2023. 220 с. С.24-26
37. Соціальне забезпечення людей літнього і старого віку. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/sociology/29799/> (дата звернення 08.03.2025).
38. Соціальні проблеми людей похилого віку в Україні URL: <https://seniorcare.org.ua/soczialni-problemy-lyudej-pohylogo-viku-v-ukrayini/> (дата звернення 05.03.2025).
39. Стратегії демографічного розвитку України на період до 2040 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/922-2024-%D1%80#Text> (дата звернення 05.01.2025).
40. Територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Луцької міської територіальної громади. URL: <https://www.social.lutsk.ua/tercentr.php> (дата звернення 12.02.2025).
41. Типове положення про будинок-інтернат для громадян похилого віку та осіб з інвалідністю. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/772-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення 05.12.2024).
42. Тімофєєва М. І. Сутність соціального захисту населення. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2016. № 6 (230). С. 169 -174.
43. Ушакова І. М. Геронтопсихологія: підручник. Харків: НУЦЗУ, 2014. 236 с.
44. Храпко І. Є. Мережа установ соціального захисту населення України. *Економіка. Управління. Інновації*. 2013. № 1. С. 7.
45. Щорічна доповідь про стан додержання та захисту прав і свобод людини і громадянина в Україні у 2023 році. URL: <https://ombudsman.gov.ua/report-2023/images/documents/annual-report-2023.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма соціальної роботи з людьми похилого віку

(з елементами тренінгу)

Заняття №1

Тема: Знайомство.

Мета: Ознайомлення учасників з правилами групової взаємодії, формування довіри та згуртованості учасників групи.

I. Знайомство (10 хв.).

Ведучий: «Добрий день, мене звати» Я буду проводити заняття програми. Основною метою занять буде розвиток позитивного світовідчуття і забезпечення хорошого настрою кожного учасника. А також для вас буде новий досвід спілкування, досвід нової взаємодії. А зараз, будь-ласка розкажіть коротко про себе, щоб ми могли ближче познайомитись, а також висловіть власні очікування від даних занять, що б ви хотіли взяти від них, чого навчитись.

Учасники представляють себе, розповідають про свої очікування від занять.

Ознайомлення учасників тренінгу з принципом «тут і тепер».

Ведучий допомагає учасникам у посиленні відчуття актуального:

Більшість людей погодяться з тим, що інколи вони лише наполовину «тут», що вони ніби сплять наяву, втрачають зв'язок з теперішнім або певним чином уникають ситуації в теперішньому. Актуальне з точки зору часу завжди в теперішньому. Те, що відбулось в минулому, було актуальне тоді, а те, що відбудеться в майбутньому буде актуальне тоді, коли станеться. Те, що тепер – і є актуальним, а відтак потрібно зосереджуватись на теперішньому. Звідси, якщо ми хочемо розвинути відчуття актуального, необхідне підкреслення таких слів як «зараз» і «в цей момент».

Ведучий зазначає, що незважаючи на те що всі учасники вже знайомі між собою, вони не настільки добре знають один одного насправді. І саме для того, щоб краще пізнати один одного, він пропонує вправу під назвою «Знайомство».

II. Вправа «Знайомство» (10 хв.).

Мета: Познайти учасників групи поближче один з одним, допомогти зосередитись на власних відчуттях.

Хід вправи. Ведучий пропонує учасникам розбитися парами. Потім протягом 10 хв. один учасник пари розпитує іншого про все, що його цікавить (захоплення, день народження, улюблена страва і т.д.). Через 10 хв. партнери міняються ролями. Після закінчення ведучий пояснює учасникам, що вони по черзі мають розповісти один про одного, але розповідь будується від імені того, про кого говорять. Причому той про кого розповідають після закінчення розповіді, має право поправити або додати про себе те, що вважає за потрібне. Той партнер, який розповідає, стоїть позаду іншого і тримає свої руки на його плечах для кращого відчуття контакту.

Ведучий: «А зараз ви поділитесь власними відчуттями, які у вас виникали під час цієї вправи, що ви помітили, чи було вам комфортно в ролі свого товариша. Будь-ласка, уникайте оціночних суджень, критики, по можливості говоріть від свого імені, використовуючи я висловлювання».

Зворотний зв'язок (10 хв.).

Після закінчення учасники розповідають про свої відчуття, які виникали під час цієї вправи: чи було їм комфортно в ролі свого партнера, що відчували, коли про них забули дещо сказати або неправильно сказали.

Ведучий: «А зараз для оптимізації нашої наступної роботи, тобто наступних зустрічей, нам необхідно прийняти правила нашої взаємодії».

Прийняття групою правил взаємодії (10 хв.).

Ведучий зазначає, що для ефективної взаємодії учасникам групи необхідно прийняти правила, яких би усі дотримувались і, за невиконання яких, необхідно придумати певні покарання (звісно в рамках «розумного»).

Учасникам дається 5 хв. для запису правил на листочку. Після цього кожний учасник пропонує певне правило і, якщо група погоджується, то ведучий записує на аркуші (формат А 1) паперу маркерами. І це означає, що правило прийняте. Ведучий також може пропонувати певні правила для прийняття.

Ведучий: «Зараз наше заняття підійшло до завершення. Я пропоную вам поділитись враженнями від даного заняття».

III. Підведення підсумків.

Кожний учасник розповідає про свої враження від заняття, про те, з якими відчуттями він залишає це заняття, «що беруть із собою, а що залишають». Ведучий пропонує учасникам у вільний для себе час зосереджувати увагу на власних відчуттях.

Заняття №2.

Тема: «Мої відчуття».

Мета: Зосередження учасників на власних відчуттях, вираження емоційних станів, формування згуртованості групи.

I. Вираження кожним учасником своїх відчуттів: в якому стані вони прийшли на заняття, чого їм зараз найбільше хочеться.

II. Вправа.

Мета: Навчити розрізняти нюхові, слухові та тактильні відчуття.

Учасники із закритими очима ходять по кімнаті в хаотичному порядку, наштотуючись час від часу один на одного. Пізніше, через 5 хвилин, учасники зосереджують свою увагу на слухових відчуттях (за командою тренера). Ще через 5 хвилин зосереджують увагу на нюхових відчуттях. Знову через 5 хвилин дотикаються один до одного тильною стороною долоні. Після цього внутрішньою стороною долоні шукають партнера.

Тобто залишаються в контакті з тією людиною, з якою найбільш комфортно. Причому однією рукою можна бути з одним партнером, а іншою – з іншим.

Зворотний зв'язок.

Учасники розповідають, що вони відчували чи помічали під час всієї вправи, чому саме залишились в контакті з цим партнером.

Вправа «Емоційні стани».

Мета: Навчити виражати власні емоції.

Учасники по черзі пробують зобразити емоційні стани: радість, гнів, страх, ніжність, задоволення, подив, інтерес, відчай. Потім кожний учасник доводить рису до межі, включаючи жести.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок заняття.

Заняття №3.

Тема: Психологічна та фізична релаксація.

Мета: Навчити досягати психологічного та фізичного розслаблення.

I. Вираження кожним учасником своїх відчуттів, у якому стані вони прийшли на заняття, чого зараз найбільше хочеться.

II. Вправа «Дарую своє місце іншому».

Учасникам, які добре влаштувались на стільці і які застигли в м'язових зажимах, пропонується «подарувати своє місце іншому»: для цього необхідно вміти пройти по аудиторії і присісти на будь-яке інше місце. Необхідно запитати учасника, чи добре йому сидіти тепер на іншому місці.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Ось він я!»

Учасники тренінгу по черзі виходять перед групою, мімічно, даруючи привітання всім, ніби кажучи: «Я вам радий, мені приємно з вами працювати». Зворотний зв'язок.

Вправа «Гра зі стільцями».

Перед аудиторією виставляється декілька стільців. Один із учасників пересідає з одного стільця на інший, пластично і мімічно виражаючи наступне:

«Хороший стілець, але попробую я посидіти на іншому!» Кожний учасник програє таку пантомімічну розмову із собою.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок.

Заняття №4.

Тема: Я змінююсь.

Мета: Розвиток позитивного самоприйняття.

I. Вступ.

II. Вправа «Контраргументи».

Учасникам пропонується скласти список слабких сторін, які необхідно розмістити на лівій половині листка. На правому боці, навпроти кожного пункту, вказуються позитивні сторони, які можна протиставити слабким.

Контраргументи необхідно розвернути й обґрунтувати, можна підтвердити прикладами.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Уявіть себе дитиною».

У кожному з нас до сих пір знаходиться дитина. Основою нашого життєвого сценарію є те, як нас запрограмували в дитинстві. Пропонується взяти листок паперу і написати на лівій стороні список всього того негативного, що їхні батьки, знайомі, родичі говорили про них. А потім, справа, всі ті хороші, що про них говорили рідні та знайомі.

Обговорення:

– Який з цих списків довший?

– Який з них в більшій мірі визначає ваше ставлення до себе?

Вправа «Дзеркальне відображення суджень партнера».

Мета: розвиток уміння знаходити позитивне у негативній ситуації.

Група ділиться на пари. Одна людина описує будь-яку ситуацію з негативної сторони. Інший знаходить позитивні аспекти цієї ситуації.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок заняття.

Заняття №5.

Тема: Впевнена поведінка.

Мета: Закріплення позитивного самоприйняття, зосередження на відчуттях та бажаннях, тренування впевненої поведінки та голосу.

I. Вступ.

Учасники розповідають про відчуття, з якими вони прийшли на заняття.

II. Вправа «Чесноти».

Мета: Закріпити позитивне самосприйняття.

Учасники по колу називають спочатку власні чесноти, а потім партнерів за тим порядком, в якому вони називались.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Впевнена поведінка».

Мета: Тренування впевненої поведінки.

Один чоловік виходить з кімнати, а потім заходить. Йому необхідно пройти так, щоб ніхто не помітив. Інший проходить так, щоб звернули увагу.

Вас образили і ви хочете, щоб цього ніхто не помічав. Інший хоче це усім показати. Вам необхідно, щось взяти з ящика, а в кутку кімнати лежить собака і гризе кістку. Необхідно пройтись мимо собаки коли він зовсім вас не знає, але зовсім трошки і якщо це ваш собака.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Голос».

Мета: навчити впевнено переконувати співрозмовника, формувати тембр впевненого голосу.

Учасникам пропонується за допомогою голосу розізнати, наслідати, переконати уявного співрозмовника.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок заняття.

Заняття №6.

Тема: Уміння встановлювати контакт.

Мета: Зосередження на власних відчуттях та бажаннях, розвиток уміння встановлювати контакт.

I. Вступ.

II. Вправа «Контакт».

Мета: Розвинути вміння встановлювати контакт із співрозмовником.

Учасники стають в рядок. Кожен учасник тренінгу по черзі має встановити контакт з іншим учасником групи (чи це контакт очима, чи за руку, чи поцілунок в щічку і т.д.)

Зворотний зв'язок.

Вправа «Відчуття».

Мета: Навчити розрізняти власні відчуття.

Протягом 10 хвилин, відчуваючи будь-яку емоцію, відчуття; особливо сильні і неприємні, пропонується визначити, що саме відчуває кожен учасник.

Коли це перестане складати для кожного із учасників тренінгу трудність, пропонується перейти до наступного стану – навчитись словами виражати свої емоції, відчуття, розказати про них.

Зворотний зв'язок

III. Підведення підсумків.

Ведучий наголошує на тому, що впевненість у собі багато в чому пов'язана з визнанням права мати будь-які відчуття і вміння їх виражати, незалежно від того, позитивні вони, чи негативні. Учасники по черзі розповідають, з якими відчуттями залишають групу.

Заняття №7.

Тема: Я – висловлювання.

Мета: Вираження відчуттів, емоцій, формування вміння говорити від власного Я.

I. Вступ.

Ведучий: «Основними рисами впевненої у собі особистості є вміння виражати власні відчуття, емоції, говорити від власного Я. Саме тренуванню цих умінь ми і присвятимо сьогоднішнє наше заняття. Але, перш ніж перейти безпосередньо до вправ, я хочу почути, з якими відчуттями ви прийшли сьогодні, що ви відчуваєте, чого зараз найбільше хочеться.

(Вираження кожним учасником власних відчуттів).

Ведучий: А зараз перейдемо до наступної вправи.

II. Вправа «Вербалізація відчуттів» (10 хв.).

Мета: Формування техніки «Я–висловлювань».

Кожний учасник групи повинен виразити власні відчуття трьом іншим членам групи (одне позитивне і одне негативне), сформулювавши до них спочатку «Ти–висловлювання». Потім те ж саме відчуття виражається через «Я–висловлювання».

Висновок. Дана вправа показує, наскільки добре ми вміємо використовувати «Я–висловлювання», чи комфортно відчуваємо себе говорячи від власного «Я».

Ведучий: А зараз я прошу поділитись власними відчуттями, які виникали під час вправи.

Зворотний зв'язок.

Необхідно проаналізувати, які відчуття виникають у людини, до котрої звертались з «Я та Ти–висловлюваннями».

Ведучий: «А для наступної вправи я прошу поділитись на пари».

Вправа (20 хв.).

Мета: Розвиток вміння висловлювати власні бажання через «Я–висловлювання».

Учасники тренінгу розбиваються на пари. Учасники сідають обличчям до партнера і дивляться йому в очі, їм необхідно сказати три фрази, котрі будуть розпочинатись із слів «Я повинен».

Потім партнер також говорить три фрази, котрі будуть розпочинатись з тих самих слів. На фразу товариша не потрібно реагувати. Знову необхідно сказати три фрази, замінивши «Я повинен» на «Я хочу».

Потім три фрази «Я не можу», замінюються на три фрази «Я не хочу». Потім три фрази «Я боюсь, що» замінюються на «Я хотів би».

Фрази «Я хочу», «Я не хочу», «Я хотів би» свідчать про вираження своїх бажань і потреб. Вільне вираження свідчить про впевненість.

Висновок. Вільне вираження власних бажань свідчить про впевненість особистості у собі.

Ведучий: Поділіться, будь-ласка, відчуттями які у вас виникли під час виконання цієї вправи. Які фрази вам було комфортніше говорити? Що ви помітили під час виконання даної вправи?

Зворотний зв'язок.

Члени групи висловлюють власні відчуття та враження від виконаної вправи. Зосереджують увагу на тому, які фрази їм було комфортніше говорити ті, які містять слова примусу, чи фрази, які висловлюють власні бажання та потреби.

III. Підсумок заняття.

Члени групи зосереджують увагу на власних відчуттях. Розказують про те, з якими відчуттями залишають дане заняття, що вони взяли від даного заняття.

Заняття №8.

Тема: Я та інші члени групи.

Мета: Формування вміння зосереджуватись на власних відчуттях, висловлювати власні відчуття до кожного члена групи, опис емоцій.

I. Вступ.

II. Вправа «Глина».

Мета: Закріпити вміння розрізняти власні відчуття. Зосередження уваги на вмінні протидіяти.

Учасники розбиваються на пари. Партнер ліпить дві фігури, які він собі уявляє і називає їх. Причому, спочатку це буде одна фігура з глини, яка підкоряється своєму скульптору, а інша фігура з глини, яка протидіє. Після цього учасники міняються місцями.

Зворотний зв'язок.

Розповідь кожним учасником групи про інших членів групи по черзі. Які відчуття виникають до партнерів, чи добре вони пізнали один одного. Задають питання, які цікавлять. При цьому звертаються «напрямую», по імені («Віталій, скажи мені, чого ти такий завжди сумний» і т.д.). Коли розповідають один про одного, то також звертаються по імені. Наприклад: «Надіє, я відчуваю до тебе симпатію».

Зворотний зв'язок.

Вправа «Емоційна автобіографія».

Мета: Навчити розрізняти власні емоції, проаналізувати які емоції переважають протягом життя.

Учасникам тренінгу пропонується написати автобіографію свого емоційного життя. Потім свій емоційний автопортрет у сучасному житті і наприкінці пропонується дати майбутню емоційну біографію – бажану і небажану. Учасник групи звертається до партнера, який його знає і якому він довіряє; запитує, чи справедливі з їх точки зору автобіографія та автопортрет.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок заняття.

Заняття №9.

Тема: Поведінка в різних ситуаціях.

Мета: Формування навичок відповідей в різноманітних ситуаціях, вміння усвідомлювати та висловлювати власні відчуття.

I. Вступ.

Учасникам пропонується описати випадки, коли вони хотіли проявити впевненість, але все ж вели себе невпевнено або агресивно.

II. Вправа «Ехо».

Мета: Навчити відтворювати тон, інтонацію, емоції партнера, зосередження на власних відчуттях.

Члени групи розбиваються на пари. Один учасник протягом декількох хвилин розповідає текст за його бажанням (це може бути вірш, привітання і т.д.). Партнер за ним це все повторює. Потім вони міняються ролями. Причому бажано відтворювати тон, інтонацію, емоції.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Ситуації».

Учасникам тренінгу пропонується підібрати 10-15 ситуацій, котрі для них важкі. На кожную ситуацію їм необхідно написати впевнену, невпевнену і агресивну відповідь.

Зворотний зв'язок.

Вправа «Тренуємо відчуття».

Мета: Тренування вміння зосереджуватись на власних відчуттях та усвідомлення їх.

Члени групи формуються по три чоловіки. Один говорить фрази, які розпочинаються зі слів «Я бачу», «Я відчуваю», «Я усвідомлюю» по черзі, дивлячись на партнера. А третій спостерігає. Через 5 хвилин ролі міняються.

Зворотний зв'язок.

III. Підсумок заняття.

Заняття №10.

Тема: Мої зміни.

Мета: Підведення підсумків кожним учасником групи.

I. Ведучий: Сьогодні ми підійшли з вами до завершального заняття. Протягом дев'яти зустрічей ми з вами плідно попрацювали і останнє наше заняття буде присвячено підведенню підсумків. Кожний

учасник поділиться тим, яких змін йому вдалось досягти, що йому вдалось взяти від даних занять.

Але, перш, ніж перейти безпосередньо до заняття, я попрошу вас поділитися вашими відчуттями.

Ведучий: «А для наступної вправи я прошу поділитись вас на пари».

II. Вправа «Компроміс» (10хв.).

Мета: Навчити учасників знаходити компроміс із партнером.

Учасники розбиваються на пари. Опираючись плечима на партнера, вони сидять навколішках, перехрестивши руки в ліктях. Партнерам необхідно, опираючись один на одного, встати, докладаючи при цьому якомога менше зусиль, тобто не перетягуючи на себе всю вагу.

Висновок. Дана вправа показує, наскільки добре ми можемо знаходити компроміс, чи беремо ми більше на себе, чи покладаємось на інших не лише у вправі, але і у реальному житті.

Ведучий: «А зараз будь-ласка поділіться власними відчуттями, спостереженнями. Що ви відчували під час вправи, що помітили».

Зворотний зв'язок.

Партнери діляться тим, що відчували під час вправи. Розповідають, наскільки вони брали вагу на себе, чи опирались більше на партнера. Учасники діляться тим, чи відповідає це поведінці в реальному житті.

Ведучий: «Для виконання наступної вправи я попрошу вас встати».

Вправа «Свічка». (10 хв.)

Мета: Показати рівень довіри до кожного учасника групи.

Один учасник стає всередині кола, а інші передають руками по колу.

Висновок. Дана вправа показує рівень довіри до інших учасників групи.

Наскільки учасник всередині кола міг розслабитись, чи був напруженим, чи боявся, що його не втримають.

Ведучий: «Зараз, можливо, хтось хоче висловитись».

Зворотний зв'язок.

Учасники розповідають, що вони відчували під час вправи, чи змогли повністю розслабитись, чи були зажаті і боялись, що їх не втримають. Що відчували, коли підтримували товариша в колі, чи боялися, що не втримають.

Ведучий: «А зараз я хочу запропонувати вам розповісти про те, що кожен учасник взяв для себе від занять, яких змін ви змогли досягти, що залишаєте тут, а що берете з собою».

Оцінка результатів. Підведення загального підсумку проведеної роботи з учасниками тренінгу.

(Джерело: Заняття програми соціальної роботи з людьми похилого віку <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/27527/2/Extract%20pages%20from%20%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8C%D0%BE.pdf>)

Прості техніки стабілізації емоційного стану

Методи стабілізації – це психологічні техніки, які допомагають опанувати емоції, пов’язані зі стресом, розвивати навички регуляції емоцій, виявляти та залучати ресурси, які у вас є. Ось кілька прикладів технік, які можна використовувати самостійно.

1. Техніка “Заземлення”

Заземлення – це набір нескладних стратегій для позбавлення/відділення від емоційного болю. Наприклад, гнів, печаль тощо.

Заземлення прив’язує до сьогодення і до реальності. Використовується для того, щоб установити контроль над почуттями та залишатися в безпеці.

Для цього можна назвати:

- 5 предметів в полі зору;
- 4 предмети якогось кольору;
- 3 речі, які ви відчуваєте на своїй шкірі;
- 2 речі, які ви відчуваєте на запах;
- 1 річ, яку можна відчутти на смак, тощо. Порядок не має значення.

2. Вправа «Тут і тепер».

Переорієнтуйте себе у просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з таких запитань:

Який сьогодні день?

Яке сьогодні число?

Який сьогодні місяць? Який рік?

Яка зараз пора року?

3. Стабілізаційна вправа

Антистресове дихання 4:8.

Спробуйте дихати повільно.

Вдих (рахуємо 1,2,3,4) – пауза (затримуємо дихання на 1,2) – видих (рахуємо 1,2,3,4,5,6,7,8).

Важливо, щоб видих був удвічі довшим.

Робіть цю вправу не менше 10 разів.

4. Інтелектуальне заземлення.

1. Докладно опишіть середовище навколо вас, використовуючи всі органи чуття («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біля стіни дерев'яна шафа...»).

2. Опишіть ваші буденні, щоденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви).

3. Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».

4. Прорахуйте до 10, 100, зворотний рахунок.

5. Фізична стабілізація.

1. Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.

2. Можна поплескати себе по плечах, порухайте великими пальцями стоп.

3. Потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці. Втисніть п'яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились.

4. Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло тощо).

6. Стабілізаційна техніка в уяві.

Вправа «Безпечне місце»

Уявіть безпечне місце.

Замалуйте собі місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчувати дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

(Джерело: Прості техніки стабілізації емоційного стану URL: <https://irc.osvita-konotop.gov.ua/metodi-stabilizaci%D1%97-emocijnogo-stanu.html>)