

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ

ВРУБЛЕВСЬКА Юлія Василівна
Соціально-психологічна адаптація людей літнього віку до посттрудоного
періоду: виклики сучасності/ Socio-psychological adaptation of elderly people
to the post-labor period: challenges of modernity
спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСЗМ-22
Ю. В. Врублевська

ТЕРНОПІЛЬ-2025

АНОТАЦІЯ

Врублевська Ю. В. Соціально-психологічна адаптація людей літнього віку до посттрудового періоду: виклики сучасності. – Рукопис.

Дослідження на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 053 Психологія, освітня програма «Психологія» – Західноукраїнський національний університет. – Тернопіль, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено похилий вік як соціально-психологічний феномен, визначено його значення у життєвому шляху особистості та особливості психологічної зрілості. Проаналізовано чинники трансформації способу життя людей похилого віку, їх психосоціальну адаптацію, труднощі та бар'єри пристосування. Охарактеризовано ефективні технології соціально-психологічної підтримки, методи адаптації та шляхи подолання соціальної ізоляції серед самотніх літніх людей.

ANNOTATION

Vrublevska Yu. V. Socio-psychological adaptation of elderly people to the post-labor period: challenges of modernity. – Manuscript.

Research for the degree of higher education "Master" in the specialty 053 Psychology, educational program "Psychology" – West Ukrainian National University. – Ternopil, 2025.

The qualification work investigates old age as a socio-psychological phenomenon, determines its significance in the life path of an individual and the features of psychological maturity. The factors of transformation of the lifestyle of elderly people, their psychosocial adaptation, difficulties and barriers to adaptation are analyzed. Effective technologies of socio-psychological support, methods of adaptation and ways of overcoming social isolation among lonely elderly people are characterized.

Зміст

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ВИМІР.....	7
1.1. Похилий вік як соціально-психологічний феномен.....	7
1.2. Зрілість як нормативний етап онтогенезу та соціально-психічного розвитку особистості.....	13
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ПСИХОСОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ: ЗАВДАННЯ ТА ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ.....	21
2.1. Трансформаційні перетворення способу життя літніх людей.....	21
2.2. Особливості процесу адаптації літньої людини в сучасному суспільстві.....	27
Висновки до розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ГЕРІАТРИЧНИХ ЦЕНТРІВ.....	37
3.1. Технології адаптації людей у геріатричних закладах.....	37
3.2. Шляхи подолання проявів асоціальної поведінки серед самотніх літніх людей.....	42
Висновки до розділу 3.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Протягом останніх десятиліть світова спільнота зіштовхнулася з однією з ключових демографічних тенденцій сучасності – стрімким збільшенням середньої тривалості життя та, як наслідок, зростанням кількості осіб похилого віку. У країнах з високим рівнем соціально-економічного розвитку частка людей старшого віку сьогодні сягає майже чверті від загальної чисельності населення, і ця тенденція має стійкий характер. Такий процес зумовлює істотні зміни у соціальній структурі суспільства, системі міжпоколінних взаємин та сфері соціального захисту.

У період старіння людина переживає низку доволі кардинальних змін: соціального статусу, що зумовлюється, насамперед, завершенням або істотним обмеженням трудової діяльності, трансформацією ціннісних орієнтацій, перебудовою стилю життя та кола соціальних контактів. Ці фактори нерідко спричиняють труднощі у сфері соціально-побутової та психологічної адаптації, що вимагає вироблення спеціальних стратегій і програм підтримки літніх людей, спрямованих на полегшення переходу до пенсійного етапу життя. Особливої актуальності ця проблема набуває в Україні, де люди похилого віку часто належать до найбільш уразливих і соціально незахищених верств населення.

Представлена робота має на меті дослідження адаптивних можливостей осіб старшого віку з урахуванням їхніх соціально-психологічних та психофізіологічних характеристик. Значна увага приділена особливостям нервово-психічного розвитку, рівню особистісної та соціальної зрілості, а також тим чинникам, які визначають здатність до ефективної адаптації у нових життєвих умовах.

З наукової точки зору, адаптація розглядається як безперервний процес активного пристосування індивіда до динамічних умов соціального середовища. Її результативність залежить не лише від зовнішніх соціально-економічних обставин, але й від внутрішніх ресурсів особистості: рівня самосприйняття, адекватності оцінки власних можливостей, усвідомлення мотивів поведінки та якості соціальних зв'язків. Недостатнє чи спотворене уявлення про власне «Я» може спричиняти дезадаптацію, погіршення взаємин у суспільстві та навіть негативно впливати на фізичний і психічний стан.

Дослідження науковців у сфері геронтопсихології та психосоматичної

медицини засвідчують тісний взаємозв'язок між життєвими стресовими подіями та ризиком виникнення різних захворювань. Суттєві зміни в житті – такі як втрата роботи, зміна професійної ідентичності чи місця діяльності – розглядаються як фактори з високим рівнем стресогенності. У цьому контексті вихід на пенсію можна порівняти з процесом звільнення з роботи, оскільки він також супроводжується різкою трансформацією соціального статусу, способу життя та системи міжособистісних відносин.

Таким чином, вивчення проблеми адаптації людей похилого віку до нових соціально-психологічних реалій має важливе значення не лише для розвитку теоретичних уявлень у науці, але й для розробки практичних механізмів соціальної підтримки та підвищення якості життя старшого покоління.

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічної адаптації людей похилого віку в умовах змін життєвого середовища, зумовлених переходом до пенсійного періоду життя.

Предмет дослідження – специфіка механізмів та особливості перебігу соціально-психологічної адаптації осіб пенсійного віку в сучасних соціально-економічних умовах.

Мета дослідження – комплексне вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації осіб похилого віку, визначення чинників, що впливають на її ефективність, а також пошук шляхів оптимізації процесу пристосування до пенсійного способу життя.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що на рівень соціальної адаптації у період виходу на пенсію суттєво впливають такі фактори, як: збереження соціально-професійної активності, матеріальна забезпеченість, психологічна готовність до змін статусу та наявність підтримуючого соціального оточення. Передбачається, що підвищити ефективність адаптаційних процесів можливо за умови застосування попереджувальних і розвивальних заходів, серед яких важливе місце займає завчасна інформаційна та психологічна підготовка до майбутніх змін.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння похилого віку як соціально-психологічного феномена, з'ясувати його місце та значення у

структурі життєвого шляху особистості.

2. Розкрити особливості зрілості як нормативного етапу онтогенезу, охарактеризувати провідні психологічні новоутворення, які визначають успішність адаптації у пізньому віці.

3. Визначити сучасні соціокультурні та економічні чинники, що впливають на трансформацію способу життя людей похилого віку в умовах сучасного українського суспільства.

4. Дослідити особливості психосоціальної адаптації літніх людей, виявити типові труднощі, бар'єри та механізми пристосування до змінених умов життя.

5. Охарактеризувати технології соціально-психологічної підтримки і методи адаптації людей похилого віку, які застосовуються у геріатричних центрах та закладах соціального захисту.

6. Визначити ефективні шляхи подолання асоціальної поведінки та проявів соціальної ізоляції серед самотніх осіб похилого віку.

Теоретичне і практичне значення дослідження. Результати дослідження дають можливість глибше зрозуміти роль соціальної активності, психоемоційного стану та міжособистісних взаємин у процесі адаптації людей похилого віку. Отримані дані можуть слугувати науковим підґрунтям для подальшого розвитку геронтопсихології та соціальної геронтології. У практичному аспекті вони становлять цінність для організації консультування, психотерапевтичної підтримки та соціальних програм, спрямованих на полегшення процесу адаптації громадян пенсійного віку та підвищення якості їхнього життя.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загального висновку, списку використаних літературних джерел, що нараховує 53 найменування, 7 з яких – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ВИМІР

1.1. Похилий вік як соціально-психологічний феномен

Науково-технічний прогрес, який розпочався наприкінці XIX ст. спричинив потужний ривок у сфері знань, технологій та інформації. Його безперервний характер став каталізатором глибинних соціальних трансформацій, які суттєво вплинули на всі сфери життєдіяльності суспільства. Водночас у багатьох країнах світу зберігається традиція, коли саме літні люди виступають носіями культурної спадщини, зберігачами духовних цінностей, досвіду й знань, що передаються молодшим поколінням.

Державна політика, зорієнтована на використання потенціалу людей похилого віку, які залишаються фізично здоровими та соціально активними, має багатовимірний позитивний ефект. Вона сприяє не лише підвищенню добробуту окремих громадян старшого віку, а й формує додаткові можливості для суспільного розвитку загалом. Заходи, спрямовані на покращення якості життя літніх людей, забезпечення їхніх культурних, соціальних та духовних потреб, підсилюють їхню здатність до активної взаємодії з соціальним середовищем. Таким чином, соціально-економічні, культурні та гуманітарні аспекти проблеми старіння тісно взаємопов'язані.

Зростання середньої тривалості життя в останні десятиліття активізувало наукові дослідження, присвячені проблемам адаптації людей пенсійного віку [1; 7; 13; 25 та ін.]. Особливої актуальності набуває завдання збереження активності особистості в похилому віці, адже саме воно визначає якість і зміст подальшого життя. У цьому контексті науковці аналізують широкий спектр чинників, що ускладнюють адаптацію: завершення трудової діяльності, звуження кола соціальних контактів, матеріальні труднощі, поступове зниження когнітивних здібностей.

Вагомий внесок у вивчення цих питань зробили як українські, так і зарубіжні дослідники. У їхніх працях висвітлюються проблеми соціально-психологічної адаптації старших поколінь, особливості дозвілля, специфіка

соціальної роботи з людьми похилого віку та шляхи формування позитивного ставлення до старості в суспільстві. Сучасні дослідження все більше акцентують увагу на соціокультурному статусі літніх людей, їхній ролі у суспільному житті, питаннях охорони здоров'я, організації догляду та вільного часу. Завдяки цьому формується концептуальне бачення старості як повноцінного життєвого періоду, а не лише етапу втрат [11; 21; 25; 49 та ін.].

Особливу увагу вчені приділяють сфері дозвілля, оскільки з виходом на пенсію змінюється структура життєдіяльності: професійна та освітня складова різко звужується, а побутова часто спрощується. У результаті зростає обсяг вільного часу, який, у разі належної організації, може стати джерелом нових соціальних і культурних можливостей. Дозвілля для людей похилого віку набуває значення не лише відпочинку, а й простору для самореалізації, підтримки соціальних зв'язків та участі у справах громади.

Водночас у сучасних економічних реаліях українські пенсіонери часто опиняються на маргінальних позиціях, обмежені у виборі соціальних ролей та культурних форм активності. Це ще більше підкреслює важливість створення системи підтримки, що дозволить людям похилого віку залишатися інтегрованими у суспільне життя.

Пенсійний вік є закономірним соціальним і фізіологічним етапом у житті кожної людини. Тому підготовка до нього має розпочинатися задовго до фактичного виходу на пенсію, а забезпечення гідних умов життя літніх людей повинно бути стратегічним завданням держави. Сьогодні в Україні кожен четвертий мешканець належить до категорії пенсіонерів, і від їхнього соціального та економічного становища значною мірою залежить стабільність усього суспільства. Попри певні позитивні зміни у сфері пенсійного забезпечення, більшість людей старшого віку не мають достатнього рівня соціальної та медичної підтримки, що знижує якість їхнього життя [46].

Найважливішим для людини похилого віку залишається право на свободу – свободу від матеріальної нестачі, страху втратити здоров'я чи опинитися у залежності від байдужої бюрократичної системи. Забезпечення літніх людей житлом, комфортними умовами, можливістю зберігати соціальні контакти та використовувати вільний час на користь собі й суспільству є ознакою зрілості

держави та гуманності суспільства. Народна мудрість не дарма наголошує: *«Хто старість не поважає, той сам себе обкрадає»*. Отже, турбота про старше покоління повинна стати невід'ємною частиною суспільної культури, що гарантуватиме захищеність, повагу та любов до людей похилого віку.

Людське життя, як і існування будь-якої живої істоти, проходить кілька послідовних і водночас суперечливих етапів – від народження до завершення життєвого циклу. Старіння та старість розглядаються як закономірний і невід'ємний процес онтогенезу, що має біологічне, психологічне та соціальне виміри. Важливо підкреслити, що старість не є статичною фазою, а являє собою динамічний процес, у якому відбуваються як глибинні внутрішні зміни, так і трансформації зовнішніх умов існування.

Наукові дослідження свідчать, що з віком у людини поступово знижується психологічна гнучкість, здатність до адаптації та відкритість до нового. Згідно з висновками Піменової О., у пізньому віці як чоловіки, так і жінки втрачають схильність до експериментування, віддаючи перевагу стабільності, передбачуваності та почуттю безпеки. Прагнення до новизни поступово замінюється потребою у стійких життєвих орієнтирах і соціальній надійності [37].

Одним із найбільш переломних моментів у життєвому шляху є вихід на пенсію. Ця подія стає своєрідною межею між активною професійною діяльністю та новим етапом життя, що характеризується іншим ритмом і змістом. За значущістю вихід на пенсію можна порівняти з вибором професії, укладенням шлюбу чи народженням дитини. Проте важливо розуміти, що цей процес не обмежується лише конкретною календарною датою. Він розпочинається задовго до офіційного звільнення з роботи, коли людина ще на передпенсійному етапі поступово перебудовує свої уявлення про себе і власне майбутнє.

Зміна соціального статусу спричиняє глибоку внутрішню перебудову особистісної ідентичності. Нове сприйняття себе, власних можливостей і життєвих перспектив може змінювати суб'єктивну картину світу. Для людини особливо важливо зберігати відчуття знайомого, безпечного середовища. Втрата щоденних моделей поведінки, характерних для трудової діяльності, іноді викликає стан тривоги, апатії, а подекуди й агресії, яка може бути спрямована як

на інших, так і на саму людину. Припинення професійної активності нерідко призводить до руйнування усталеного життєвого ритму та необхідності повної адаптації до нових соціально-психологічних умов [30].

У цьому контексті вивчення особливостей адаптації осіб похилого віку набуває особливої ваги. Соціально-психологічні проблеми старіння стають предметом уваги багатьох дисциплін, адже вони визначають не лише індивідуальне благополуччя, а й соціальну стабільність у цілому.

Під соціальною адаптацією розуміють як процес безперервного активного пристосування особистості до умов соціального середовища, так і результат цього процесу [43]. Дослідники виокремлюють два рівні адаптованості: адаптація та дезадаптація. У першому випадку мова йде про досягнення конструктивної взаємодії між людиною та середовищем, коли поведінкові стратегії дозволяють зберігати динамічну рівновагу. У другому – дезадаптація характеризується відсутністю такої рівноваги, переважанням неконструктивних реакцій, що ускладнює або робить неможливим ефективне пристосування до нових умов [там само].

Таким чином, старість слід розглядати не як пасивний завершальний етап життя, а як специфічний період розвитку, що потребує переосмислення власної ролі, пошуку нових форм активності та вироблення адекватних механізмів адаптації до соціальних і психологічних змін.

У період виходу на пенсію значна частина людей переживає ґрунтовні трансформації у поведінці, світогляді та ціннісних орієнтаціях. У цей час формуються нові соціальні відносини, відбувається переоцінка особистих життєвих установок і ставлення до навколишньої дійсності. Для одних цей процес є тривалим і психологічно складним, що часто супроводжується почуттям втрати, пасивністю, відчуженням та труднощами у пошуку нових інтересів і соціальних контактів. Інші ж адаптуються швидше, без надмірного драматизування, розглядаючи новий життєвий етап як можливість для реалізації вільного часу, встановлення нових соціальних зв'язків та віднайдення власного місця у змінених умовах [14].

Власне, «роль пенсіонера» стає своєрідним соціально-психологічним випробуванням, у межах якого людина вчиться співвідносити нові можливості

та обмеження, визначати прийнятність або відторгнення своєї нової соціальної позиції. Завершення професійної діяльності для більшості означає докорінну зміну звичного стилю життя та руйнування усталених щоденних моделей поведінки.

Українські дослідники відзначають, що ситуація виходу на пенсію для багатьох є першою повноцінною зустріччю з постійною професійною незайнятістю [7; 10; 12 та ін.]. Відсутність особистого досвіду прогнозування цієї ситуації змушує людину орієнтуватися на спостереження за життям інших та співвідносити їхній досвід зі своїми цінностями й очікуваннями. У науковій літературі переважає думка, що період після завершення трудової діяльності вимагає від кожного індивіда часу на внутрішню перебудову свідомості, що визначає специфіку його адаптаційних процесів.

Важливим чинником успішної адаптації є раціональне планування дозвілля та пошук адекватних видів діяльності. Вихід на пенсію не лише змінює життя конкретної людини, але й впливає на її оточення, яке також змушене адаптуватися до нової ролі члена сім'ї чи громади. У цьому контексті особлива роль належить сім'ї, яка виконує функцію компенсації соціальних втрат, надаючи підтримку у сфері міжособистісних відносин.

Соціальний статус пенсіонера умовно переводить людину з групи «активних учасників соціального виробництва» до категорії «осіб на заслуженому відпочинку» [27]. Для більшості це означає зниження рівня соціальної активності, що нерідко супроводжується кризовими переживаннями. Одні індивіди сприймають пенсію як завершення особистої корисності та втрату сенсу життя, інші ж – як шанс для нового самоствердження.

З метою уникнення відчуття ізоляції, знецінення чи депривації люди похилого віку прагнуть зберегти соціальну активність: беруть участь у громадських організаціях, волонтерській діяльності, суспільних акціях чи навіть продовжують трудову діяльність. Таким чином, саме спрямованість на підтримку соціальних інтересів стає визначальним чинником ефективної адаптації до нового етапу життєвого циклу.

Американський дослідник І. Гамільтон виокремив шість послідовних фаз, які відображають специфіку переживання людиною пенсійного періоду.

Водночас ці етапи не варто розглядати як жорстко прив'язані до певного календарного віку чи як незмінну універсальну схему: вони можуть проявлятися у різних послідовностях, повторюватися чи навіть накладатися один на одного.

1. «Передпенсійна стадія. На цьому етапі вихід на пенсію ще не є безпосередньою реальністю, однак усвідомлення його неминучості викликає у людини неоднозначні емоції. Поряд із надіями на відпочинок і вільний час з'являються тривожні думки щодо змін у звичному способі життя та матеріальному становищі.

2. Фаза так званого «медового місяця». Відразу після припинення трудової діяльності людина відчуває піднесення, ейфорію від нової свободи й відсутності професійних обов'язків. Це період активного освоєння дозвілля, нових занять та контактів.

3. Період розчарування. Емоційний підйом змінюється відчуттям незадоволеності. Причиною можуть стати завищені очікування від «життя на пенсії» чи відсутність попередньої психологічної та практичної підготовки до цього етапу. Людина стикається з обмеженістю власних ресурсів і розбіжністю між уявленнями та реальністю.

4. Фаза переорієнтації. Це відносно конструктивний період, коли відбувається критичний перегляд попередніх ілюзій, пошук більш реалістичних цілей і форм життєвої активності. Саме тут формується новий образ себе та власної ролі у суспільстві.

5. Фаза стабілізації. Людина приходить до рівноваги, усвідомлює свої сильні й слабкі сторони, вчиться раціонально розподіляти сили, обирає адекватні форми зайнятості. З'являється готовність прийняти статус пенсіонера як невід'ємну складову власної ідентичності.

6. Завершальний етап. Внаслідок вікових змін, хвороб або погіршення фізичного стану знижується здатність виконувати побутові та соціальні функції. Це може призвести до часткової чи повної втрати автономності й залежності від допомоги оточення [49, с. 90].

Дослідник, аналізуючи як позитивні, так і негативні сторони виходу на пенсію, робить висновок, що неможливо говорити про однозначно щасливих чи виключно нещасливих пенсіонерів. У більшості випадків сприйняття цього

періоду життя поєднує суперечливі відчуття: з одного боку – втрату звичного ритму і соціального статусу, з іншого – можливість для нових форм самореалізації та відпочинку.

1.2. Зрілість як нормативний етап онтогенезу та соціально-психічного розвитку особистості

У суспільній свідомості й досі побутує уявлення про пенсію як про різновид державної допомоги, що надається людині у зв'язку з віковою втратою працездатності. Така інтерпретація є не лише неточною, а й принизливою для людей старшого покоління. Вона формує хибне ставлення до пенсіонерів як до «тягаря» для суспільства, що негативно позначається і на політиці держави, і на ставленні з боку працюючих громадян. Насправді пенсія – це законне матеріальне забезпечення, що відображає суспільне визнання багаторічної трудової діяльності, результати якої і надалі продовжують служити розвитку економіки та соціальної сфери. Теперішні пенсіонери – це колишні фахівці, робітники, службовці, які зробили суттєвий внесок у становлення держави, і їхній досвід залишається суспільно значущим.

Разом із тим у багатьох країнах світу простежуються численні факти дискримінації літніх осіб, зокрема у сфері праці. Дослідження ринку праці Німеччини показують, що за останні десятиліття кількість працюючих осіб віком від 55 до 64 років суттєво скоротилася. Так, якщо у 1990 році частка зайнятих чоловіків цієї вікової групи становила 64%, то вже у 2006 році вона зменшилася до 47%, нині вона становить менше 40%. Для жінок динаміка була менш вираженою: зниження з 29% до 24% відповідно. Це свідчить про тенденцію, за якої робота для людей похилого віку поступово перетворюється на привілей, доступний лише обмеженому колу осіб. Як зазначають дослідники, у похилому віці найчастіше залишаються працювати лише три категорії громадян: високоосвічені спеціалісти, фахівці з унікальним досвідом, цінним для певної організації, та особи, які займаються індивідуальною трудовою діяльністю чи власним бізнесом [53].

Проблема дискримінації за віковою ознакою має різні форми. Це і практика кадрового планування, коли перевага віддається молодим працівникам; і

відсутність стимулювання перекваліфікації та підвищення кваліфікації літніх спеціалістів; і небажання роботодавців інвестувати у професійний розвиток осіб старшого віку. Такі тенденції спостерігаються не лише у Німеччині, але й у Франції, Великій Британії, Нідерландах. Україна також стикається з аналогічними проявами – зокрема у сфері державної служби, бізнесу та виробництва. Соціологічні опитування засвідчують, що близько 75% пенсіонерів щоденно відчують упереджене ставлення до себе, найчастіше – з боку молодших поколінь [51; 53].

Цікаво, що дослідження психологів демонструють: суспільне ставлення до літніх людей значною мірою залежить від самих пенсіонерів – їхньої життєвої активності, готовності до самореалізації та адаптації. Досягнення пенсійного віку – це важливий життєвий рубіж, що знаменує перехід від стадії ранньої зрілості до середньої та пізньої. В епігенетичній концепції розвитку особистості цей період визначається як один із критичних етапів, що потребує нової стратегії життєвої поведінки. Однак визначення «пенсійного віку» є досить умовним: для жінок він настає у 55 років, для чоловіків – у 60, а, скажімо, військовослужбовці можуть отримати право на пенсію у 35–40 років.

Таким чином, проблема адаптації літніх людей виходить далеко за межі хронологічного віку і пов'язана передусім з індивідуальною життєвою спрямованістю, соціалізацією та особистісною активністю. Саме ці чинники визначають, наскільки людина здатна подолати відчуття маргіналізації й зберегти відчуття власної значущості у суспільстві [37].

Період зрілості є одним із найважливіших у житті людини, адже саме тоді відбувається найвищий розквіт духовних, інтелектуальних та фізичних можливостей особистості. Зрілою можна вважати людину, яка здатна не лише формувати власні життєві плани та наміри, а й успішно реалізовувати їх у різних сферах. Самореалізація охоплює професійну діяльність, сімейні та побутові відносини, сферу інтимних стосунків, виховання дітей, комунікацію, духовний розвиток і процес самовдосконалення [43].

Зрілість – це найдовший етап у життєвому циклі людини, який включає стадії ранньої, середньої та пізньої зрілості. Особливу увагу науковці приділяють середній і пізній зрілості, адже саме вони часто збігаються з досягненням

пенсійного віку та потребують серйозної соціально-психологічної адаптації.

Середня зрілість пов'язана з переосмисленням цінностей і пошуком відповідей на ключові питання про сенс життя. Людина намагається реалізувати давні мрії, переоцінює свої цілі, прагне залишити помітний слід у професійній сфері та особистому житті. Разом із тим з'являються сумніви щодо правильності обраного життєвого шляху, страхи, пов'язані зі зниженням працездатності та необхідністю відкривати нові горизонти [38].

Пізня зрілість є періодом значних внутрішніх суперечностей. Одні особи прагнуть продовжувати активну діяльність, реалізовувати творчий потенціал і професійний досвід, інші ж переживають занепокоєння, втрату життєвої енергії, відчуття непотрібності чи ізольованості. Часто саме цей період супроводжується надмірною зосередженістю на власному здоров'ї та фізичному стані.

Дослідники виокремлюють три моделі життєвої поведінки у зрілому віці:

- «залежність («ти-парадигма»), коли для досягнення результатів людині потрібна постійна підтримка інших;

- незалежність («я-парадигма»), що ґрунтується на переконанні у власних силах та здатності самостійно досягати мети;

- взаємозалежність («ми-парадигма»), яка передбачає поєднання зусиль із оточенням і є найбільш продуктивною формою взаємодії» [27, с. 54].

Саме взаємозалежність вважається оптимальною умовою розвитку особистісної зрілості, адже вона дозволяє поєднати індивідуальний досвід із потенціалом соціуму.

На етапі пізньої зрілості особливої ваги набуває уміння людини правильно організувати свій час, віднаходити нові способи самореалізації та зберігати активність. Важливо усвідомити власні реальні можливості та ставитися до себе як до творця власного життєвого шляху. Практика показує, що одним із найефективніших засобів підтримки життєвої активності є трудотерапія, адже вона дозволяє людині продовжувати відчувати власну значущість.

Ключове значення для адаптації до змін, пов'язаних із виходом на пенсію, має життєва стратегія, що формується задовго до цього періоду. Вона включає:

1) «вибір пріоритетних напрямів і способів життя, визначення головних цілей та етапів їх досягнення;

2) подолання внутрішніх суперечностей і пошук шляхів досягнення життєвих планів» [29, с. 78].

Успішність чи неуспішність життєвого шляху людина часто оцінює через ступінь задоволеності власним життям. Це інтегральне почуття безпосередньо впливає на її психологічний стан та соціальну адаптацію в літньому віці.

Отож, зрілість – не лише період розквіту людських сил, але й час глибоких змін, які потребують активної внутрішньої роботи, переосмислення життєвих орієнтирів і готовності до нових форм самореалізації.

Життєвий шлях кожної людини є унікальною траєкторією, що відображає її особисту історію, вибір, долю, а також внесок у розвиток суспільства, держави, покоління, родини та інших соціальних спільнот, до яких вона належить. Цей шлях не зводиться лише до зовнішніх подій – він включає також внутрішній досвід, систему цінностей, прагнення і досягнення. Важливою складовою є рівень задоволеності життям: людина може відчувати його як успішне або, навпаки, як таке, що не справдило очікувань. Саме суб'єктивне переживання життєвої успішності має ключове значення для соціально-психологічної адаптації у похилому віці, зокрема для осіб, які досягають пенсійного віку.

Згідно з логотерапевтичним підходом, сенс життя може реалізовуватися кількома основними шляхами:

1. «У сфері діяльності – через завершення справ, досягнення поставлених цілей, продуктивну працю.

2. У сфері цінностей – завдяки спогляданню краси природи чи культури, глибоким почуттям, переживанню любові.

3. У сфері страждання – коли важкі випробування стають джерелом внутрішнього зростання та духовного зміцнення» [50, с. 43].

У сучасному суспільстві ритм життя настільки інтенсивний, що людина нерідко втрачає можливість зупинитися й переосмислити власні потреби чи життєві орієнтири. Домінуючими стають професійні та службові обов'язки, у той час як особистий простір – родина, дозвілля, внутрішній світ – відсуваються на другий план. Такий дисбаланс часто призводить до відчуття незадоволеності й духовної порожнечі.

Попри це, розвиток особистості не припиняється навіть у пізньому віці.

Однією з характерних якостей, що формується у цей період, є мудрість – здатність поєднувати життєвий досвід із осмисленим ставленням до подій. Проте повнота життя літньої людини значною мірою залежить від рівня її адаптованості до навколишнього середовища. Йдеться не лише про фізіологічну чи когнітивну сферу, а й про соціальну інтеграцію.

Адаптованість можна визначити як стан відносної гармонії між людиною та середовищем, коли індивід здатний ефективно функціонувати в умовах, що постійно змінюються. Однак у похилому віці часто виникають труднощі в соціальній сфері – втрата роботи, зменшення кола спілкування, відчуття ізоляції, що істотно ускладнюють процес адаптації.

У цьому контексті важливим є розуміння феномену стресу. Термін був запроваджений у науковий обіг канадським фізіологом Гансом Сельє (1946 р.). Він розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-який подразник, що вимагає перебудови адаптаційних механізмів. Учений виділив два різновиди стресу:

- «дистрес – негативна форма, що руйнує здоров'я, викликає депресивні стани, неврози, відчуття самотності;

- еустрес – позитивна форма, яка мобілізує ресурси, стимулює активність, сприяє відчуттю щастя і задоволеності» [44].

Як бачимо, стрес у житті людини є амбівалентним явищем: з одного боку, він може виснажувати та послаблювати здатність справлятися із труднощами, а з іншого – бути джерелом енергії, підтримувати тонус і мотивувати до подальшого розвитку.

Ефективним способом протидії дистресу є активне вивільнення накопичених негативних емоцій, що дозволяє знизити психічне напруження та уникнути його хронізації. Під впливом стресових факторів організм зазнає певного рівня напруження, що проявляється через фізичні, емоційні та когнітивні ознаки. Усвідомлене розпізнавання таких сигналів допомагає перевести їх із емоційної сфери у сферу раціонального аналізу та таким чином зменшити дискомфорт і відновити внутрішню рівновагу.

До типових ознак стресового напруження належать: «труднощі з концентрацією уваги; часті помилки у виконанні завдань; погіршення пам'яті;

постійна втома та швидка виснажуваність; прискорене мовлення та розсіяність думок; головний, спинний та шлунковий біль; підвищена збудливість та дратівливість; втрата почуття гумору; надмірне споживання алкоголю; порушення апетиту, відчуття недоїдання» [32, с. 45].

Дослідження «Психічне здоров'я у світі», проведене за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я, дозволило визначити рівень психічних розладів серед українського населення. Репрезентативна вибірка охопила близько 5000 осіб віком від 18 років із різних регіонів України. Результати показали, що серед українців поширені депресія та алкоголізм, причому основні ризикові групи – особи похилого віку, переважно жінки, а також чоловіки середнього віку (25–50 років), які найбільш схильні до зловживання алкоголем [33].

Факторами ризику виникнення депресивних станів у літніх українців є низький рівень доходів і невисокі пенсії, що не дозволяють задовольнити базові потреби, а також самотність через втрату близьких та рідних. Соціальні ізоляції сприяють погіршенню психічного стану, особливо у жителів великих міст і східних регіонів України. Навпаки, на заході країни – у Львівській, Закарпатській, Тернопільській областях – сильні родинні та релігійні традиції певною мірою захищають літніх людей від депресивних проявів.

Класичними симптомами депресії є постійний поганий настрій протягом понад двох тижнів, відчуття хронічної втоми та втрата здатності отримувати задоволення від життя. Депресивні стани, своєю чергу, сприяють розвитку соматичних захворювань.

Досягнення пенсійного віку – це ключовий етап у житті людини, коли постає питання «Що робити далі?». Деякі продовжують професійну діяльність, інші присвячують себе родині, хобі чи відпочинку. Особливо успішно адаптуються ті, хто звик самостійно планувати та організовувати свій час. Для тих, хто все життя жив за суворим робочим графіком або в умовах строгих правил, вихід на пенсію може стати джерелом стресу та психічних розладів.

У зв'язку з цим важливе значення набувають соціально-психологічна підготовка та профілактична робота на рівні організацій, установ і підприємств. Своєчасна інформаційна підтримка та створення умов для психологічної

адаптації дозволяють зменшити негативний вплив стресових ситуацій на літніх людей.

Водночас люди, які приймають старіння і пенсійний вік як природний етап життя, здатні знаходити нові джерела радості і задоволення. Вони отримують можливість переосмислити власне минуле та черпати насолоду з його спогадів, реалізовувати творчий потенціал, зміцнювати соціальні зв'язки та насолоджуватися тими аспектами життя, які раніше залишалися поза увагою. Як писав філософ Г. Гассе, така здатність «черпати нові невідомі раніше задоволення у скарбниці картин свого минулого» дозволяє сприймати старість не як втрату, а як завершальний, насичений і гармонійний етап життя.

Висновки до розділу I

Життєвий шлях людини, як і всіх живих істот, є складним і багатовимірним процесом, що охоплює період від народження до старості та завершення життєвої траєкторії. Старіння і старість є природними, фізіологічними явищами, які формують окремих етап онтогенезу. Водночас старість не слід розглядати як статичний стан – це динамічний процес, що супроводжується як поступовим згасанням функцій, так і активним включенням компенсаторних механізмів пристосування.

Процес старіння внутрішньо суперечливий: поряд із фізіологічним зниженням активності виникає можливість розвитку нових адаптаційних стратегій, перебудови соціальної поведінки та переосмислення життєвих цінностей. Кожна людина індивідуально проходить цей етап, і універсального рецепту успішної адаптації не існує. Відмінності проявляються в особистісних рисах, стилі життя, рівні соціальної активності та потребі у підтримці соціальних контактів.

Пенсіонери характеризуються високим рівнем вразливості, вони часто перебувають у стані соціальної незахищеності і потребують підтримки не лише з боку родини, але й від держави та соціальних інституцій. Успішна адаптація на пенсійному етапі життя передбачає збереження соціальної активності, можливість реалізувати власний потенціал і підтримку психологічного та фізичного здоров'я.

Отже, старіння слід розглядати не лише як біологічний процес, але й як соціально-психологічний феномен, що вимагає комплексного підходу до забезпечення якості життя людей похилого віку.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОСОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ: ЗАВДАННЯ ТА ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ

2.1. Трансформаційні перетворення способу життя літніх людей

Демографічні процеси відіграють ключову роль у визначенні становища літніх людей у суспільстві. В останні десятиліття у багатьох країнах спостерігається демографічне старіння населення – зростає частка людей похилого віку у загальній чисельності населення. Основними причинами цього явища є тривалі зміни у відтворенні населення. Виділяють два типи старіння: «старіння знизу», що пов'язане зі зменшенням народжуваності, та «старіння зверху», зумовлене збільшенням тривалості життя при низькій народжуваності. Додатковим фактором демографічного старіння є міграція, особливо трудова, яка зачіпає певні вікові групи [42].

За класифікацією Корецької О., країни поділяються на «демографічно молоді» (частка людей віком 60/65 років і старше менше 4–8%), «демографічно зрілі» (4–7% або 8–12%) та «демографічно старі» (понад 7% або більше 12%) [25]. В Україні спостерігається одночасне збільшення чисельності осіб похилого віку та зниження середньої тривалості життя, що створює додаткові вимоги до медичної, соціальної, культурної та комунальної інфраструктури, тобто до всіх складових системи соціального обслуговування.

Проблеми літніх людей зазвичай пояснюють наслідками індустріалізації та урбанізації, проте Кухта М. пропонує більш комплексний підхід. Він рекомендує розглядати старіння у контексті історичних зрушень у трьох основних сферах: локалізація в історичному часі, ефективність у трудовій діяльності та соціальні орієнтації сім'ї щодо пенсіонерів. До культурно-соціальних чинників, що визначають специфіку старіння та становище літніх людей у суспільстві, належать: володіння власністю та рівень доходу, наявність стратегічних знань, працездатність, взаємозалежність у соціумі, культурні традиції та релігійні цінності, втрата ролей і рольова невизначеність, відчуття втрати майбутнього. Володіння власністю та доходом забезпечує літній людині незалежність і

безпеку, тоді як їх відсутність призводить до залежності від зовнішніх джерел підтримки [29, с. 58].

У сучасному суспільстві роль пенсіонера часто залишається нечіткою, а очікування щодо нього – недостатньо сформованими. Втрата соціальної ролі після виходу на пенсію, наприклад, ролі «добувача» або активного працівника, може викликати деморалізацію, зниження соціальної ідентичності та психологічну нестабільність. Неструктурованість повсякденного життя, відсутність визначених соціальних очікувань часто призводить до депресивних станів та тривоги. Похилий вік супроводжується систематичними соціальними втратами, зменшенням відповідальності, зростанням залежності, а фізичні хвороби і обмеження додатково поглиблюють ізоляцію та маргіналізацію людей похилого віку.

У західних країнах соціальні цінності віддають перевагу молодості, енергії та активності, що підкреслює протиріччя щодо старості. Ці культурні установки передаються молодому поколінню через соціалізацію, формуючи вікові стереотипи та впливаючи на рольові очікування. Старіння, таким чином, часто розглядається як період втрати соціальних ролей.

Трудова діяльність для літніх людей має не лише економічне значення, забезпечуючи засоби існування та соціальний статус, але й сприяє соціальній активності та самореалізації. Вона є способом підтримки власної значущості, можливістю брати участь у суспільному житті та реалізовувати інтереси, що сприяє збереженню повноцінності та творчої активності навіть у похилому віці. Саме тому організація праці, участь у соціальних проектах та індивідуальних активностях залишається важливою для літніх людей, чиє коло особистих інтересів значно звужене [52, с. 202].

Пенсійний період життя часто розглядається як особлива стадія, яка супроводжується кризовими змінами у життєвій ситуації людини. Ці зміни зумовлені як зовнішніми чинниками – появою значного вільного часу, зміною соціального статусу, зменшенням кола соціальної активності, так і внутрішніми – усвідомленням вікового зниження фізичних та психічних ресурсів, залежністю від сім'ї та суспільства. Період виходу на пенсію вимагає від людини переоцінки

життєвих цінностей, зміни ставлення до себе та навколишнього середовища, пошуку нових способів реалізації своєї активності. У деяких людей цей процес проходить складно і тривало, супроводжується переживаннями, пасивністю, труднощами у пошуку нових занять та соціальних контактів. Інші пенсіонери адаптуються швидко, не драматизують перехід, ефективно організують свій вільний час та знаходять нове соціальне середовище.

Дослідники [3; 22; 47] зазначають, що становище літніх людей у суспільстві значно погіршилося у другій половині ХХ століття. Спостерігається зниження поваги до людей похилого віку та посилення байдужості або навіть ворожого ставлення. Ситуацію ускладнює масова пропаганда молодіжної субкультури, яка часто нав'язує пенсіонерам образ «громадського баласту», що є стереотипним і не відповідає реальному внеску людей похилого віку у сім'ю та суспільство.

Проблема старіння є глобальною. У 1991 році ООН ухвалила Принципи щодо осіб похилого віку, а в 1992 році – практичну стратегію «Глобальні цілі щодо проблем старіння до 2001 року». 1999 рік був оголошений Міжнародним роком літніх людей, а в Україні щорічно відзначається День людей похилого віку [40].

Важливим показником становища літньої людини є її сімейний статус. Соціально-економічна нестабільність у країні змушує багатьох літніх людей шукати підтримку переважно у сім'ї. Соціологи класифікують сім'ї пенсіонерів за рівнем соціального оточення та джерелами доходів. На думку Сопко Р. І. [46], вихід на пенсію супроводжується зміною звичних життєвих стереотипів та появою матеріальних і психологічних труднощів, зокрема почуття самотності та непотрібності, що особливо посилюється після втрати одного з подружжя. Соціально-економічні проблеми, низькі доходи та обмежене соціальне коло сприяють посиленню ізоляції літніх людей, особливо у випадках неповноцінного спілкування чи несумісності змісту контактів із потребами особистості.

Стан життя літніх людей у сучасному суспільстві часто аналізують через поняття «спосіб життя» – сукупність видів життєдіяльності, що формується під впливом соціально-економічних умов: праці, побуту, громадського життя та культурної активності. Спосіб життя пенсіонера визначають також рівень та

якість життя. Рівень життя відображає ступінь задоволення матеріальних та культурних потреб, забезпеченість споживчими благами, оцінювану через кількісні показники: розмір пенсії, обсяг реального споживання товарів і послуг, житлові умови. Якість життя характеризує задоволення потреб у культурі, харчуванні, одязі, комфортність житла та структуру розселення [46, с. 117].

Таким чином, період виходу на пенсію – це не лише економічне питання, а й комплекс соціальних, психологічних та культурних аспектів, що визначають здатність літніх людей до адаптації, збереження активності та реалізації власного потенціалу.

Настання похилого віку є для окремої людини джерелом підвищеного соціального ризику, адже проблеми, які у зв'язку з цим виникають, мають об'єктивні підстави і вимагають постійної уваги, відшукування додаткових матеріальних, кадрових та інших ресурсів. Пенсіонери часто демонструють слабо виражену тенденцію до мінімізації, оскільки вони – одна з найбільш значних за чисельністю соціально-демографічних груп населення. Старіння населення – чинник, що безпосередньо впливає на хід соціально-економічних реформ. У справі поліпшення соціального становища людей похилого віку відчуваються об'єктивні труднощі, пов'язані зі складною економічною ситуацією в державі [30].

З виходом на пенсію у людини неминує виникає низка проблем, пов'язаних не тільки зі зміною величини фінансових доходів, але й зі звиканням до нового соціального статусу, пристосуванням матеріального середовища до знижених фізичних спроможностей, виникненням соціально-побутових труднощів.

Перехід людини до групи людей похилого віку істотно змінює її взаємини з суспільством і такі ціннісно-нормативні поняття, як мета і сенс життя, добро і щастя тощо. Значно змінюється спосіб життя. Колись вони були пов'язані із суспільством, виробництвом, громадською діяльністю – як пенсіонери (за віком) вони, як правило, втрачають постійний зв'язок з виробництвом. Однак як члени суспільства залишаються долученими до певних видів діяльності в різних сферах суспільного життя. Вихід на пенсію особливо важко сприймають особи, чия трудова діяльність високо цінувалася в минулому, а нині (наприклад, в сучасних економічних умовах) визнається непотрібною, неважливою. Практика показує,

що розрив з трудовою діяльністю негативно відбилося у ряді випадків на стані здоров'я, життєвому тонусі, психіці людей. Як показує обстеження самотніх літніх людей, їх психологічні проблеми полягають у наступному – вони відчувають труднощі у спілкуванні із соціальними працівниками та сусідами; схильні до самогубств, страждають від депресії у зв'язку з катастрофою ідеалів юності і всього їхнього життя; переживають почуття провини перед померлими близькими; відчувають страх перед смертю і страх бути похованими без дотримання заданих суспільством атрибутивних форм.

Вступ у літній вік супроводжується для одних різким, для інших плавним способом, зміною роду занять, стилю життя, матеріального стану та інших умов життєдіяльності. Найголовніша рубіжна подія для більшості людей похилого віку, докорінно змінює її спосіб життя і становище у суспільстві – вихід на пенсію. Власне, для багатьох саме цей факт знаменує настання старості – чергового життєвого циклу. Різка зміна звичного способу життя для багатьох стає справжнім викликом, і раптова смерть після виходу на пенсію – явище досить поширене, особливо серед осіб чоловічої статі. Вихід на пенсію також супроводжується низхідній соціальною мобільністю.

Спільне проживання з дітьми та онуками, споріднена допомога відіграє істотну роль у виживанні осіб пенсійного віку. Отож сімейний стан є ще одним дуже важливим індикатором становища літньої людини в суспільстві. Рівень її соціально-побутових потреб, ступінь і форми їх задоволення в значній мірі залежать від того, чи проживає літня людина спільно з дітьми, ділить старечі радості та турботи з супутником життя або ж її доля на старості років – самотність.

Вітакультурна специфіка пересічного українця у тому, що різні покоління сімей мешкають разом. За даними соціологічного дослідження [9] у 75% людей похилого віку є діти – міцна опора в старості. У трьох чвертей пенсіонерів діти живуть разом з ними, або в іншому місці того ж населеного пункту. Близькість місця проживання відіграє велику роль у полегшенні життя пенсіонерів, особливо тих, які втрачають здатність до самообслуговування. З віком різко звужується коло спілкування людей похилого віку. Частіше за все залишається тільки вузький родинне коло. Літні люди, вільні від повсякденної праці на виробництві, найчастіше займаються вихованням онуків. Самопочуття людей

похилого віку в значній мірі визначається склалася атмосферою в сім'ї – доброзичливою або недоброзичливою, нормальною або ненормальною, тим, як розподіляються обов'язки у сім'ї між дідусями (бабусями), їх дітьми та онуками.

Стійке збільшення частки людей похилого віку в структурі населення світу сприяло формуванню нових уявлень про старість та зміну уявлень щодо ролі літніх людей у соціальному розвитку. Сучасні погляди на обов'язки держави щодо цієї категорії громадян ґрунтуються на гуманістичних цінностях і принципах прав людини, охоплюючи осіб різних вікових груп. Ці підходи слугують підґрунтям для розробки політичних стратегій і впровадження конкретних заходів підтримки людей похилого віку на національному та міжнародному рівнях.

Особливе значення має принцип соціально прийняттого поєднання активної участі літніх людей у суспільному житті та забезпечення їхньої підтримки через державні та громадські інституції. Забезпечення правових та матеріальних умов для задоволення потреб цієї категорії населення дозволяє реалізовувати накопичений протягом життя потенціал. Повага до літніх людей, турбота про них, формування позитивного ставлення до старості від дитячого віку та усвідомлення необхідності підготовки до власної старості визнаються соціальною нормою.

Люди похилого віку роблять багатогранний внесок у розвиток українського суспільства: вони підтримують культурні та соціальні ініціативи, беруть участь у економічному житті, сприяють зміцненню міжпоколінної солідарності та збереженню духовних і моральних цінностей, зберігають здатність до посильної праці, передають досвід молодшим поколінням та сприяють оптимальному використанню ресурсів, витрачених на забезпечення їхнього життя.

Сучасна реальність характеризується постійною присутністю літніх людей у всіх сферах життя, що спонукає відходити від уявлення про них як про соціальний «тягар». Подальший розвиток суспільства можливий лише за умови інтеграції осіб різних вікових груп та забезпечення рівних можливостей для всіх.

З огляду на це можна зробити висновок, що кардинальні демографічні зміни останнього століття перетворили старшу вікову групу на значну складову суспільства. Проблеми людей похилого віку сьогодні охоплюють трудову

діяльність, побутові умови, сімейну політику та ширшу соціальну політику держави, що потребує комплексного та системного підходу до їх вирішення.

2.2. Особливості процесу адаптації літньої людини в сучасному суспільстві

Проблеми соціалізації та соціально-психологічної адаптації людей похилого віку сьогодні є одними з найактуальніших як для психологічної науки, так і для суспільства загалом. Дослідження процесів старіння та кризових станів у різних соціальних і життєвих обставинах дозволяє виявити нові чинники, що впливають на розвиток психіки, а також закономірності, які раніше залишалися недостатньо вивченими [6; 38]. З практичної точки зору, особливо для суспільств у перехідний період, психологічне благополуччя та стійкість значної групи літніх людей є важливими індикаторами соціальної стабільності та загальної якості життя населення.

Сучасні трансформаційні процеси, економічні зміни, вихід на пенсію та соціальні перетворення вимагають від старшого покоління значної адаптації до нового ритму життя. Незважаючи на багаторічні дослідження старіння, багато аспектів психологічної адаптації літніх людей залишаються недостатньо висвітленими навіть на теоретичному рівні.

Сучасна соціальна ситуація, орієнтація суспільства на молодість, активний спосіб життя та культ досягнень роблять літніх людей однією з найбільш вразливих демографічних груп. Особливо тяжко психологічно та соціально літні люди переживають перебування в регіонах з економічною нестабільністю або зони конфліктів. Стереотипи щодо старості та літніх людей часто мають негативне забарвлення, що позначається на самосвідомості людей похилого віку та формує упереджене ставлення з боку молодших поколінь.

Психосоціальний статус літньої людини характеризується обмеженням фізичних і соціальних можливостей, що проявляється у кількох основних стадіях життя: настання старості, вихід на пенсію, вдівство. Рівень задоволеності життям і успішність пристосування до старості переважно залежать від стану здоров'я. При слабкому здоров'ї позитивний ефект може забезпечуватися завдяки соціальному порівнянню, залученню до спільнот і соціальній інтеграції.

Важливу роль відіграють матеріальна забезпеченість, готовність орієнтуватися на інших, прийняття змін та особистісна стійкість. Пенсійний період залежить від бажання залишатися активним у праці, фінансового стану, соціальних зв'язків і підтримки близьких. Вдівство, хоча часто супроводжується самотністю, може відкривати нові можливості для саморозвитку та особистісного зростання.

Аналіз закономірностей соціальної адаптації літніх людей вимагає чіткого визначення цього поняття та його відмежування від соціалізації. Більшість психологів зазначають, що соціалізація (від лат. *socialis* – суспільний) охоплює більш широкий спектр процесів, ніж адаптація. Соціальна адаптація є одним із механізмів соціалізації, який дозволяє людині активно інтегруватися у соціальне середовище, стандартизуючи повторювані ситуації, що сприяє ефективному функціонуванню в умовах динамічних змін. Водночас вона дає змогу приймати нові соціальні ролі, розвивати соціальні навички та підтримувати особистісну активність. Соціалізація та соціальна адаптація взаємопов'язані, але не тотожні процеси [17].

Особлива актуальність проблеми соціалізації літніх людей сьогодні пов'язана не лише з природним старінням, а й із соціально-економічними викликами та війною в Україні. Збройний конфлікт призвів до значного зростання психологічного навантаження на літніх людей: багато з них стали вимушеними переселенцями, втратили житло, соціальні зв'язки та джерела доходу. В умовах війни адаптація старших людей ускладнюється через необхідність швидкої зміни життєвих стратегій, втрату звичного соціального оточення та посилення тривожності. Водночас активна соціальна підтримка, залучення до волонтерських і спільнотних ініціатив та збереження міжпоколінних контактів можуть пом'якшувати негативні наслідки війни та сприяти відновленню психологічного комфорту [45].

Незважаючи на увагу до медичних та матеріальних потреб літніх людей, психологічні аспекти залишаються менш дослідженими, особливо в умовах кризових ситуацій. Ефективна адаптація вимагає індивідуального підходу, врахування особистісних якостей та соціального контексту кожної людини. Психологічне благополуччя літніх людей стає ключовим чинником забезпечення

високої якості їх життя та підтримки соціальної стабільності суспільства.

Опитування, проведені фахівцями у галузі соціології, психології та управління соціальними послугами для літніх людей, показали, що серед ключових проблем, які впливають на якість життя людей похилого віку, найбільш значущими є самотність, стан здоров'я та фінансові труднощі. Таким чином, навіть за наявності належного медичного обслуговування та стабільного доходу, психоемоційні проблеми, пов'язані з порушенням звичного способу життя, відчуттям відсутності уваги з боку суспільства та близьких, а також із самотністю, залишаються пріоритетними [16].

У науковій літературі соціальна адаптація літніх людей визначається як процес взаємного пристосування: з одного боку, старші люди набувають нових якостей у зв'язку з віком і соціальною роллю, а з іншого – суспільство пристосовує їх до своїх структур та вимог. Дослідники відзначають, що старість часто розглядається як «вік поганої адаптації» через соматичні й психічні зміни особистості, а також через трансформацію сімейних і соціальних відносин [38, с. 72]. Водночас, у рамках особистісно-рольового підходу було висунуто гіпотезу, що соціальна адаптація літніх людей полягає у входженні у коло соціальних ролей, що відповідають статусу пенсіонера.

Повсякденне життя літніх людей часто не передбачає виконання конкретних соціальних ролей, а численні неструктуровані ситуації можуть провокувати розвиток тривожності та депресивних станів через вакуум соціальних очікувань і дефіцит норм для цієї вікової групи. Старший вік характеризується систематичними соціальними втратами: завершення основних життєвих завдань, зменшення відповідальності, зростання залежності, а також фізичні хвороби та обмеження. Це часто веде до ізоляції та зниження участі у соціальному житті, що підтверджується численними емпіричними дослідженнями [38].

Так, Романова Н. Ф., Тимошенко Н. Є. показали, що літні жінки, які одночасно виконували дві соціальні ролі, мали вищу самооцінку та нижчий рівень депресії порівняно з тими, хто виконував лише одну роль [41, с. 77-78]. Цей факт підкреслює важливість активного соціального залучення для психологічного благополуччя літніх людей.

Важливим чинником соціальної адаптації є також ціннісні норми, традиції та

еталони, що існують у суспільстві. Адаптація неможлива поза контекстом суспільних відносин і об'єктивних соціальних процесів. За словами Подляшаник В., «успішність адаптації в нових умовах прямо пов'язана з ефективністю засвоєння стереотипів нової соціальної групи. Процеси групової ідентифікації та засвоєння групових норм взаємопов'язані: стереотипи засвоюються лише тоді, коли людина усвідомлює себе повноцінним членом групи» [38, с. 73].

Таким чином, соціальна адаптація літніх людей є багатокomпонентним процесом, що включає взаємодію психічних, соціальних і культурних факторів та потребує як індивідуального, так і суспільного підходу для забезпечення високої якості життя цієї вікової категорії.

Успішність адаптації людей похилого віку значною мірою визначається рівнем статусної та рольової визначеності, яка прямо корелює зі ступенем соціальної ідентичності, тобто з тим, наскільки особистість ототожнює себе з певними культурними, національними, соціальними чи віковими групами. У сучасній масовій свідомості роль пенсіонера, вдовця або просто літньої людини часто не має чіткого визначення, а соціальні очікування щодо них залишаються нечіткими. Втрата соціальних ролей і, як наслідок, рольова невизначеність призводять до деморалізації літніх людей, позбавляючи їх частково соціальної ідентичності та впливаючи на психологічну стабільність.

Процес соціальної адаптації спрямований на підтримання балансу та взаємозв'язку між суспільством, сім'єю та особистістю, забезпечуючи їх спільний розвиток. Адаптація людей похилого віку є комплексним процесом, що складається з кількох рівнів і критеріїв:

- «на рівні суспільства – зближення ціннісних орієнтацій різних груп, відповідність між авто- та гетеростереотипами літніх людей;
- на рівні групи – ступінь рольової адаптації, формування позитивної соціальної ідентичності та інтеграція в соціальне оточення;
- на рівні особистості – пристосування до процесу старіння та збереження позитивної особистісної ідентичності» [37, с. 67].

Дослідження психологічної адаптації літніх людей проводяться не лише в рамках соціальної психології, але й у вітчизняній геронтології. Наприклад, адаптаційно-регуляторна теорія старіння, підкреслює, що поряд із процесами

вікової деструкції та дезорганізації в старості одночасно відбувається розвиток адаптаційно-регулятивних механізмів, які сприяють виживанню, підвищенню життєздатності та подовженню життя. Що стосується психічного старіння, зазначається, що воно проявляється у формуванні нової активної життєвої позиції, переоцінці минулих цінностей, перегляді попередніх установок та виробленні певного ставлення до власного старіння. За сприятливих умов психічного старіння спосіб життя літньої людини адаптований до змінених зовнішніх і внутрішніх обставин, тоді як у випадку несприятливого, хворобливого старіння питання адаптації перетворюються на клінічні проблеми [27].

Лише незначна частина літніх людей проходить негативну фазу кризи старості самостійно. Більшість потребує системної підтримки з боку фахівців, близьких людей та суспільства. В Україні організувати допомогу літнім людям через громадські ініціативи легше, ніж у багатьох європейських країнах, завдяки стійким позитивним стереотипам щодо старших громадян, які цінують їхній досвід, знання та здатність долати складні життєві ситуації [21].

Для підвищення ефективності соціальної адаптації важливо формувати у літніх людей усвідомлення їхньої значущості для молодших поколінь та готовність до допомоги, а у молодих – прийняття цієї допомоги. Причому така взаємодія не обмежується домашніми справами, а охоплює професійну, громадську та соціальну діяльність, сприяючи інтеграції старших людей у сучасне суспільство.

Необхідність визначити адекватну сферу застосування активності людей похилого віку пов'язана з тим, що пік їхньої соціальної активності зазвичай припадає на передпенсійний період: для чоловіків це 56–60 років, для жінок – 50–55 років. Це явище пояснюється підвищеним рівнем напруження через очікуваний вихід на пенсію. Крім того, зміни у самосвідомості, характерні для вікової кризи, призводять до переоцінки цілей, цінностей, інтересів та потреб. З виходом на пенсію у людей похилого віку змінюється коло соціальних контактів, що впливає на усвідомлення власного статусу та ролі в суспільстві.

Члени сім'ї часто очікують, що пенсіонери будуть більше займатися домашніми справами, тоді як самі літні люди не завжди схильні до цього та

оцінюють такий спосіб проведення часу як малозначущий. Дослідження показують, що після припинення трудової діяльності найчастіше спостерігається збільшення домашнього навантаження при одночасному відчутті власної непотрібності. Для літніх людей побутова діяльність не завжди сприймається як соціально значуща, і вони часто відчують себе ізольованими від колективу.

Участь у спільній діяльності, що має суспільне значення, відновлює автономію та самостійність літньої людини, компенсує зниження соціального потенціалу. Тому в періоди, що передують старості, спостерігається прагнення до активного соціального життя. Долинська Л.В. підкреслює, що літні люди хочуть і можуть бути корисними для суспільства, особливо коли їх залучають до діяльності, що передбачає творчий або професійний внесок [15].

Проте молодші покоління часто не враховують досвід пенсіонерів і не завжди розуміють їхні переживання. У зв'язку з цим люди похилого віку шукають спілкування з однолітками, які стикаються з подібними проблемами та мають схожий життєвий досвід і стереотипи сприйняття. Актуальність контактів саме з однолітками зумовлена не лише соціальним, а й психологічним фактором: вони дають можливість отримати розуміння і підтримку, яка часто недоступна від родини через економічну або емоційну обмеженість молодших членів сім'ї.

Разом із тим, група людей похилого віку є неоднорідною за соціальним складом, життєвим досвідом та ціннісними орієнтаціями. Тому ефективно спілкування слід організовувати серед людей із подібним соціальним статусом та спільними ціннісними установками.

Розширення і поглиблення соціальних контактів стає важливою умовою соціалізації в літньому віці. Водночас формування нових особистісних зв'язків ускладнюється комунікативними труднощами: багато людей похилого віку відчують проблеми у сфері взаємодії, побоювання емоційних розчарувань і невдач у спілкуванні. Вони часто уникають нових контактів, хоча і відчують дефіцит спілкування. Дослідження показують, що літні люди приділяють велику увагу дрібним деталям поведінки співрозмовника, порівнюючи їх із власними очікуваннями та ідеалізованими уявленнями, що може стати причиною страху невдач у взаємодії [41].

Політична активність людей похилого віку, яка проявляється у участі в

мітингах та демонстраціях, часто сприймається молодшими поколіннями як незрозуміла або суперечлива. У багатьох випадках за цією активністю стоїть не усвідомлений вибір соціальної позиції, а скоріше прагнення до спілкування, ностальгія за молодістю та відтворення стереотипної поведінки. Надання можливостей для організованого і соціально прийняттого спілкування з однолітками здатне суттєво знизити ризик проявів агресивної чи політично інструменталізованої активності серед цієї групи. Пошук ефективних стратегій роботи з літніми людьми в цьому контексті є важливим завданням не лише для психологів і геронтологів, але й для соціологів, політиків та, насамперед, соціальних працівників.

Дослідження демонструють, що існують різні способи компенсації емоційного напруження у людей похилого віку та підвищення рівня їхньої соціально-психологічної адаптації. До таких методів належать спілкування з природою, залучення до творчої діяльності, розвиток нових інтересів і значущих видів діяльності, що особливо важливо для людей старших за 70 років. Емпіричні дані підтверджують, що контакт із природою, догляд за домашніми тваринами, рослинами, садом або городом зменшує психологічну напруженість і компенсує дефіцит соціальної взаємодії. У людей, які регулярно перебувають на природі, спостерігається нижчий рівень страху самотності, зменшена агресивність і рідше виникають депресивні стани [32].

Не менший позитивний ефект на психічне здоров'я літніх людей має заняття мистецтвом. Регулярне відвідування театрів, філармоній, музеїв та виставок сприяє підвищенню психологічної стійкості та зменшенню депресивних проявів порівняно з однолітками, байдужими до культурної діяльності. Такі захоплення, інтегруючись у структуру особистості, формують стійку мотивацію, яка не змінюється під впливом соціального статусу, кола спілкування чи вікових обмежень. Ці активності створюють своєрідний стиль життя, що зміцнює адаптаційні ресурси літньої людини.

Важливим чинником психологічної адаптації є усвідомлення тимчасової перспективи. Дослідження показують, що з віком орієнтація на майбутнє зменшується, проте обмеження діяльності лише сьогоднішніми завданнями знижує ефективність психологічної організації особистості. Активна участь у

плануванні та вирішенні завдань, що враховують майбутні можливості, дозволяє людині розвивати творчий потенціал і долати внутрішні протиріччя між потребами та умовами їх задоволення. Хоча літнім людям властива більша орієнтація на минуле, включення короткострокових перспектив (приблизно від пів року до півтора) у планування діяльності сприяє зниженню депресії, страху смерті, покращує фізичний стан і формує впевненість у завтрашньому дні.

В умовах війни в Україні соціальна активність людей похилого віку зазнає значних трансформацій. Вимушене переселення, руйнування житла, розрив звичних соціальних зв'язків та економічні труднощі підвищують ризик соціальної ізоляції та психологічного напруження серед літніх людей. З одного боку, ці обставини створюють додаткові перешкоди для участі в традиційних соціальних та трудових ролях. З іншого боку, вони відкривають нові можливості для залучення літніх людей до волонтерської діяльності, підтримки спільнот, соціально значущих проєктів та ініціатив.

Війна стимулює прагнення літніх людей шукати спілкування та підтримку серед однолітків, які стикаються з подібними труднощами. Такі групи дозволяють обмінюватися життєвим досвідом, отримувати психологічну підтримку та адаптуватися до нових умов. Спілкування з однолітками стає не лише джерелом емоційного комфорту, а й способом збереження соціальної ідентичності, відчуття власної значущості та корисності для суспільства.

Важливим аспектом є те, що багато літніх людей, навіть у складних умовах війни, прагнуть залишатися активними і бути корисними. Вони беруть участь у гуманітарних ініціативах, допомагають переселенцям, підтримують молодь і волонтерські групи. Такі дії відновлюють відчуття автономії, компенсують втрату соціальних ролей та допомагають зменшити психологічний стрес.

Разом із тим, для ефективної соціальної адаптації в умовах війни важливо враховувати різноманітність літньої вікової групи. Люди похилого віку відрізняються соціальним статусом, життєвим досвідом та ціннісними орієнтаціями, тому організація соціальних контактів повинна враховувати ці відмінності. Оптимальні умови формуються у групах, де учасники мають спільні цінності, подібний життєвий досвід та розуміння поточної соціальної ситуації.

Таким чином, в умовах війни соціальна активність літніх людей стає

ключовим фактором підтримки психологічного здоров'я та соціальної стабільності. Активна участь у спільній діяльності, волонтерстві та групових ініціативах дозволяє літнім людям відновлювати соціальні зв'язки, підтримувати почуття значущості та самоповаги, а також ефективно адаптуватися до нових життєвих умов.

Висновки до розділу II

Старіння населення України є складним соціально-демографічним процесом, який відбувається одночасно з реформуванням суспільства. Воно не є виключно наслідком зростання тривалості життя, а супроводжується підвищенням загальної смертності та збільшенням залежності людей похилого віку від економічно та соціально активного населення. У перехідний період соціального й економічного розвитку проблеми літніх людей вирішуються не завжди послідовно та комплексно. Існуючі економічні та соціальні механізми ще не забезпечують у повному обсязі умови для гідного та безпечного життя всім людям похилого віку.

Важливим є те, що ситуація літніх людей суттєво відрізняється в різних регіонах країни, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до їх підтримки. Процеси модернізації соціального устрою, економічні зміни та трансформації культурного середовища безпосередньо впливають на рівень соціальної адаптації та самопочуття людей похилого віку. Багато з них відчують труднощі в адаптації до швидких змін, що вимагає комплексної допомоги, яка враховує різноманітність їх потреб, рівень ресурсів, життєвий досвід і специфіку соціальних умов.

Отже, ефективна підтримка літніх людей потребує інтеграції економічних, соціальних та психологічних заходів, спрямованих на забезпечення стабільності, соціальної безпеки та підвищення якості життя цієї категорії населення.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ГЕРАТРИЧНИХ ЦЕНТРІВ

3.1. Технології адаптації людей у геріатричних закладах

Кожний етап життя людини, зокрема похилий вік, ставить перед нею складні завдання особистісного розвитку, що вимагають формування нових навичок та переосмислення взаємодії з реальністю. Завершення професійної діяльності і вихід на пенсію об'єктивно змінює соціальний статус, пов'язаний з ним спосіб життя та можливості регулювання ритму щоденних справ. Особливо актуальним це стає для осіб, які потрапляють до спеціалізованих закладів — геріатричних центрів, будинків-інтернатів, пансіонатів та стаціонарних відділень для самотніх непрацездатних громадян.

Якщо раніше подібні заклади сприймалися з недовірою, сьогодні вони все частіше стають місцем гідного завершення життєвого шляху багатьох людей похилого віку. Жителі геріатричних центрів залишаються повноправними членами суспільства, а не ізольованими індивідами, тому перед спеціалізованими закладами постає завдання забезпечити соціалізацію осіб похилого віку у новому середовищі.

Соціалізація в геріатричних закладах передбачає пристосування до нового середовища з урахуванням індивідуальних особливостей особистості. Одним із ключових показників успішної соціалізації є ідентифікація з новими соціальними ролями та виконуваними функціями. Важливо, щоб ці ролі відображалися в Я-концепції літньої людини і сприймалися позитивно, що сприяє формуванню нового сенсу життя.

Похилий вік часто асоціюється з обмеженнями, зменшенням активності та ризиком соціальної ізоляції, особливо в умовах геріатричних центрів. Тому психологічна підтримка, спрямована на формування нової ідентичності та змісту життя, є надзвичайно важливою. Раніше похилих людей вважали малопридатними для психотерапії через стереотипи щодо зниження фізичних, когнітивних і емоційних можливостей. Проте сучасні дослідження доводять, що похилі люди є гетерогенною групою: серед них є як здорові, так і хворі, соціально активні та пасивні, самотні або що живуть із сім'єю, задоволені або незадоволені

своїм статусом [2; 8]. Кожна особистість унікальна, і саме індивідуальні характеристики визначають специфіку процесу старіння.

Старість можна розглядати як період розвитку, у якому провідна діяльність полягає у структуризації та передачі життєвого досвіду. Позитивна інволюція можлива лише тоді, коли літня людина здатна реалізувати свій досвід у значущій діяльності, передаючи мудрість і цінності наступним поколінням [4, с. 130].

Особлива увага приділяється людям похилого віку, які перебувають у геріатричних центрах. Одні потрапили туди внаслідок надзвичайних ситуацій, інші – через вплив близьких або сторонніх осіб, а деякі обрали заклад самостійно. Незалежно від причин, перебування в геріатричному центрі та процес адаптації до нього є психотравмуючим фактором, який потребує комплексного психологічного супроводу, соціальної підтримки та створення умов для реалізації особистісного потенціалу.

При надходженні до геріатричного центру у людини похилого віку відбувається суттєва зміна соціального статусу, що зумовлена низкою чинників: вихід на пенсію, втрата близьких та друзів через смерть, обмеженість соціальних контактів, труднощі самообслуговування, погіршення економічного становища та випадки шахрайства, коли самотні літні люди позбавляються житла обманним шляхом. Ступінь успішності адаптації до нових умов значною мірою залежить від фізичного та психічного здоров'я: зниження функціональних можливостей організму підвищує залежність людини від допомоги та може призводити до пасивної життєвої позиції.

Процес пристосування до життя в геріатричному центрі часто проходить важко через зміну звичного способу життя: з'являються непередбачувані ситуації, нові люди, незвичні умови, невизначеність щодо власного соціального статусу. Ці обставини змушують людину не лише адаптуватися до зовнішнього середовища, а й реагувати на зміни у власному внутрішньому стані. Внаслідок цього від літньої людини вимагається мобілізація фізичних та психічних резервів, яких інколи недостатньо.

Дослідження Х. Хейзана в лондонському центрі перебування людей похилого віку продемонструвало важливість організації “альтернативної реальності”, орієнтованої на задоволення потреб мешканців. Персонал центру дотримувався певних негласних правил: уникали обговорення сімейних справ та

проблем, що відбуваються поза межами центру, дозволяючи обмінюватися інформацією лише про поточні події та діяльність закладу [53].

У центрі обмежувалися обговорення спогадів мешканців, оскільки вважалося, що це може негативно впливати на психічний стан і почуття спільноти. Смерть у закладі практично ігнорувалася: якщо хтось помирає, його не згадували, не обговорювали.

Ще однією особливістю роботи центру було наголошення на ролі випадку та обставин, а не особистої активності людини: непередбачувані події пояснювалися як доля, на яку індивід не міг вплинути. Позитивним фактором була організація життя закладу за ритмічною та циклічною схемою: регулярні свята, заняття, відпочинок створювали передбачуваність і стабільність. Окрім того, важливу роль відігравала взаємна допомога та спільна участь у всіх заходах. Така організація життя дозволяла мешканцям не відчувати часу, знижувала рівень суму та відчаю, створюючи відчуття безпечного та зрозумілого соціального середовища.

Сьогодні організація роботи геріатричних центрів значно змінилася. Все більшої уваги фахівці приділяють особистісному досвіду літніх людей, їх спогадам та життєвим настановам. У сучасній гуманістичній психології досвід розглядається як цінність, яка визначає розвиток особистості, адже головним джерелом знання про людину є її суб'єктивний психічний стан та екзистенційний досвід – переживання «тут і зараз». Усвідомлення власного внутрішнього стану дозволяє особистості формувати нові способи самовираження та саморозвитку [22].

Самоактуалізація проявляється у поступовому пізнанні себе та інтеграції емоційного й рефлексивного компонентів досвіду. Прислуховуючись до власних відчуттів і потреб, а не лише до зовнішніх очікувань, особистість стає здатною свідомо обирати свій життєвий шлях. К. Роджерс підкреслював, що досвід – це «проживання» ситуацій, усвідомлення себе та власної активності. Він вважав досвід пріоритетнішим за інтелект і підкреслював його ключову роль у розвитку особистості.

У гештальттерапії досвід трактують як основу циклу контакту, що включає кілька фаз, через які особистість асимілює пережите. Незавершені справи або події, що залишаються недосвідченими, не дозволяють досвіду повноцінно

інтегруватися. Завдяки життєвому досвіду людина здатна адаптуватися до нових обставин, інтерпретувати події та усвідомлювати своє місце в них. У складі досвіду присутні латентні структури – приховані елементи, пов'язані з мотиваційно-ціннісними орієнтаціями, стереотипами та самооцінкою, включаючи оцінку власного дитинства [34].

Досвід забезпечує стабільність світосприйняття та сприяє адаптаційним процесам: «За своєю природою досвід є результатом пристосувальної активності особистості, яка реконструює взаємодію з середовищем і стимулює мотиваційні орієнтації, забезпечуючи ефективну адаптацію до повсякденності» [29, с. 57]. В основі кожного особистісного досвіду лежить зовнішня подія, яка стає тригером для осмислення та інтерпретації. У похилому віці зовнішніх подій стає менше, натомість зростає кількість внутрішніх переживань та спогадів, тому основна увага зміщується з фізичного світу на внутрішній психічний стан.

Для людей похилого віку, які перебувають у геріатричних центрах, актуальними стають питання самосвідомості та сенсу життя: «Хто я і навіщо?» – ці запитання допомагають формувати нову ідентичність та віднайти значимість свого існування [16]. Емоційна насиченість переживань не обов'язково пов'язана із повним усвідомленням; часто вона проявляється через відчуття, а не логічне осмислення. Пошук сенсу життя стає особливо болючим, коли людина усвідомлює обмеженість часу, переживає втрати та відчуває страх і відчай.

У стінах інституційного закладу змінюється часова перспектива звичного життя: спостерігається зменшення кількості подій, втрата яскравості переживань, виникає відчуття самотності та непотрібності. Найменші події – відвідування лікаря чи гостя – можуть заповнити весь день, створюючи ефект гіпертрофованості подій. Дзюба Т. М. відзначає, що «щасливі переживання у старості відрізняються від молодого віку тим, що вони повністю вичерпуються теперішнім моментом і не проєктуються на майбутнє» [12, с. 28].

Таким чином, геріатричні центри сьогодні орієнтуються на створення умов для осмислення особистісного досвіду, підтримку внутрішнього розвитку та психологічної адаптації літніх людей, що дозволяє їм відчути цінність свого життя навіть в умовах інституційного догляду.

У похилому віці характерним стає звернення людини до власного минулого. Більшість життєвих досягнень уже реалізовані або більше недоступні, а періоди

максимальної продуктивності залишилися позаду. Через це основний вплив на психіку літньої людини мають спогади. Цей факт може бути використаний як ресурс для адаптації мешканців геріатричних центрів.

Сучасна психотерапевтична практика виходить з положення, що поведінка літньої людини визначається не лише об'єктивними подіями, а й способом їх суб'єктивного сприйняття та переживання. Тому важливим стає аналіз конкретних ситуацій та когнітивного змісту переживань. Значний внесок у розвиток когнітивної теорії адаптації до старіння внесли лонгітюдні дослідження, проведені в Боннському та Гейдельберзькому університетах. Їхні результати підтверджують ключові положення цієї теорії:

1. Поведінка людини більше залежить від суб'єктивної оцінки ситуації, ніж від її об'єктивних характеристик.

2. Оцінка конкретної ситуації визначається провідними мотивами особистості.

3. Адаптація до старіння досягається, коли когнітивні та мотиваційні системи особистості перебувають у певній рівновазі [53].

В. Бочелюк підкреслює, що соціальні втрати – смерть близьких, вихід на пенсію, звуження кола контактів, конфлікти в родині – набувають психоемоційного значення саме через їх суб'єктивну цінність для особистості. Чим більше людина оцінює втрати як значущі, тим сильніше вони впливають на психічний стан та адаптацію до старіння [2]. О. Горецька додає, що поряд із переживанням втрат необхідна реорганізація життєдіяльності, вироблення нової активної позиції, переоцінка колишніх цінностей і відношення до власного старіння [7].

Спогади несуть у собі смислове навантаження і відображають різноманітність життєвого досвіду людини. Тому вивчення персонального досвіду похилої людини є ключовим для її адаптації в геріатричних закладах. У цьому допомагає нарративний підхід. Наратив – це оповідання особистості про важливі події її життя, які відображають її світосприйняття та ставлення до реальності. Кожна розповідь унікальна, бо автор через неї презентує власний погляд на життя, пропонуючи слухачеві поділяти його [25].

Наративний тренінг, спрямований на підвищення саморозкриття, саморозуміння та самоприйняття. У процесі тренінгу літня людина переглядає

свої можливості, осмислює нове положення в житті та формує ставлення до старіння і власного досвіду. Хоча минулий досвід не можна змінити, через нарратив можна осмислити його, зробити висновки та знайти шляхи подальшого розвитку. Психотерапевтичний ефект досягається через стимулювання активного мислення та засвоєння нових понять, що дозволяє перейти від повсякденного сприйняття до повноцінного життя «тут і зараз» і мобілізувати внутрішні ресурси для підвищення якості життя [15].

Метод оповідання історій сьогодні набуває широкого застосування у психотерапії. Через індивідуальні сесії клієнт осмислює власну життєву історію, переробляє її та формує нове бачення, як інтелектуально, так і емоційно. Важливим стає не стільки саме пережита подія, скільки сенс, який людина надає цій події, її життєва інтерпретація.

Завдання психолога полягає у допомозі літній людині переосмислити власний досвід, віднайти нові смисли життя, звільнитися від негативних емоцій і сконцентруватися на особистісному розвитку в умовах геріатричного центру. Психотерапевт підтримує активне конструювання життєвих нарративів, спрямованих на усвідомлення цінності життя, усвідомлення своєї ролі в соціальному середовищі та розвиток повноцінної особистості. Саме інтеграція життєвого досвіду та соціальна адаптація стають кінцевою метою та показником ефективності процесу психологічної підтримки.

3.2. Шляхи подолання проявів асоціальної поведінки серед самотніх літніх людей

Як було зазначено у попередніх розділах, соціальна адаптація літньої людини передбачає пристосування до найближчого соціального оточення, включаючи колектив, традиції та «неписані» норми взаємодії, а також особливості міжособистісних відносин. Вона включає входження в рольову структуру суспільного або професійного колективу, встановлення власних життєвих орієнтирів і самооцінки. Труднощі адаптації зазвичай проявляються у кризових ситуаціях, коли особистість змушена переглядати свої цінності та соціальні зв'язки.

Професійні або життєві кризи у похилому віці можна розуміти як нетривалі періоди значних змін у способі життя та ставленні до себе, що не завжди

супроводжуються явними змінами поведінки, але відображаються у переосмисленні життєвих цілей та цінностей. Такі перебудови можуть спричинити зміну взаємодії з оточенням, а в окремих випадках навіть професійної діяльності.

Фактори, що можуть сприяти кризі адаптації, включають: поступову зміну або удосконалення способів виконання діяльності; активну соціально-професійну позицію; соціально-економічні умови життя; вікові психологічні зміни; високу концентрацію на професійній діяльності [11].

Реакція людей на вихід на пенсію різниться. Одні пристосовуються без труднощів, інші відчують стрес і дискомфорт, а деякі знаходять нові шляхи самореалізації, змінюючи стиль життя або активність у соціальній сфері. Ключовим чинником тут є індивідуальні адаптивні можливості.

Позитивна адаптація проявляється у задоволеності сімейними стосунками, участі у вихованні молодого покоління, усвідомленні власного минулого, прийнятті прожитого життя та здатності примиритися з неминучим. Ознаки дезадаптації включають уникання людей, непередбачувану або егоцентричну поведінку, ізоляцію, відчуття порожнечі й безглуздості життя, втрату віри у себе та інших.

Час виходу на пенсію може стати випробуванням або початком нового етапу життя. Для активних пенсіонерів це можливість підтримувати соціальні контакти, брати участь у культурних заходах, займатися громадською діяльністю чи саморозвитком. Ці люди рідше страждають на хвороби, що пояснюється не тільки фізичним станом, а й позитивним ставленням до життя, оптимізмом і зацікавленістю у власній справі.

Водночас існують приклади, коли літні люди стають пасивними, проводять більшість часу вдома, скаржаться на здоров'я та обставини. Така пасивність і відсутність позитивних емоцій можуть спричинити нервові розлади. Проте навіть у такому випадку, з правильною психологічною підтримкою, пенсіонер може знайти нові шляхи самореалізації та вдосконалення, присвячуючи час родині або улюбленим заняттям.

Щасливим вважається той, хто здатен перетворити «осінь життя» на продуктивний та насичений період, навчитися новому, сприймати світ свіжим поглядом, займатися фізичною активністю, підтримувати здоров'я та розвивати

внутрішній потенціал. Ключовим є бажання змінюватися, бачити гарне у світі та використовувати власний досвід для самовдосконалення.

Непохитна думка про те, що «старість не радість» або «пенсіонери нікому не потрібні», є лише суб'єктивним сприйняттям і не відображає реальності. Людина, яка уважно ставиться до власних думок і почуттів, здатна знаходити переваги та нові можливості на кожному етапі життя. Важливо пізнавати себе, розвивати свої таланти та використовувати їх для взаємодії з оточенням, залишаючись корисним для себе та інших. Розвиток особистості не обмежується віком – відкриття нового у собі стає цінним ресурсом на все життя.

Поведінка та самоусвідомлення людини часто формуються під впливом думки інших: похвала піднімає настрій, критика його погіршує. Коли людина все життя живе під впливом чужих оцінок, слів, емоцій та очікувань, це свідчить про відсутність у неї внутрішнього ресурсу, здатності «давати світу» замість того, щоб лише отримувати. Внутрішнє джерело щастя, що виходить із власного серця, проявляється у всьому навколо – у радості від зустрічі зі світом, у здатності помічати його красу: схід сонця чи тиха ніч можуть дарувати справжнє задоволення тому, хто вміє їх відчутти. Навіть ставлення до пір року відображає не лише уподобання, а й звичку сприймати життя так, щоб бути щасливим.

Вихід на пенсію часто супроводжується соціальною ізоляцією – розривом колишніх робочих контактів і скороченням активності у зовнішньому соціумі. Раптово з'являється багато вільного часу, і людина вперше стає повністю відповідальною за своє життя. Раніше її поведінкою керували батьки або соціальні обов'язки, а тепер настав період свободи, який одночасно надихає і лякає – не кожен знає, як використати цю нову незалежність.

Ті, хто звик самостійно планувати та організовувати своє життя, сприймають пенсійний період як можливість реалізувати себе і насолоджуються новими правами вибору. Вони легко адаптуються до змін у соціальному оточенні та отримують задоволення від самостійних рішень. Проте для людей, які все життя жили за правилами інших, пенсія може стати часом нудьги, одноманіття та самотності. Вони звикли виконувати чужі завдання, і вільний час, який раніше здавався недосяжним, тепер викликає відчуття порожнечі та дезадаптації.

Проте навіть у таких випадках можливо змінити своє ставлення до життя. Бажання бути щасливим, продовжувати пізнавати світ і розвиватися допомагає

ставити цілі, досягати їх і відкривати нові грані власної особистості. Важливо навчитися цінувати власний внутрішній світ і не боятися менших соціальних контактів, адже це час для розкриття душі та усвідомлення власної сутності.

Молодість часто проходить у погоні за задоволеннями, матеріальними благами та досягненнями. Люди намагаються випробувати все й приймають рішення переважно розумом, а не серцем. Старість же змушує переосмислити пріоритети: фізичні та розумові ресурси поступаються місцем досвіду, глибині почуттів і душевним цінностям. У старості люди стають щирішими, добрішими і відкритішими, повертаючись до життя серцем, як у дитинстві.

Дитинство часто вважають більш радісним, ніж старість, проте ніхто не може замінити ті багатства, що приносить зрілий вік: життєвий досвід, спогади, розуміння своєї ролі як матері, батька, бабусі чи дідуся. Якби дитинство тривало вічно, його щастя втратило б цінність. Життя – це рух і постійне навчання, яке формує цінність кожного моменту. Людина навчається бачити зміст у кожній миті, поважати себе та світ, цінувати все, що дарує буття.

Якщо людина досягла у житті певних результатів, хоча б частково реалізувавши свої професійні та особисті цілі, вона має значно більше шансів на успішну соціально-психологічну адаптацію у період виходу на пенсію. У такому випадку пенсійний вік сприймається як новий етап життя з можливістю продовжувати самореалізацію та підтримувати активну соціальну позицію.

Натомість ті, хто відчуває себе «невдахою», непотрібним або позбавленим сенсу життя, переживають страх, безпорадність та тривогу. Такі емоційні стани значно ускладнюють процес адаптації, спричиняючи дезадаптацію або навіть глибшу психологічну дезорганізацію. У складних випадках це може призводити до нервових розладів, депресивних станів і навіть суїцидальних думок.

Економічні труднощі, безробіття та відчуття соціальної непотрібності особливо посилюють ризик самогубств, адже вони знижують життєві надії та стимулюють почуття безвиході. Старше покоління зазвичай належить до групи підвищеного ризику: у багатьох країнах спостерігається повільне зростання самогубств серед жінок і різке – серед чоловіків старшого віку. Додатковими факторами ризику є хвороби, фізична слабкість та соціальна ізоляція.

Стрес у сучасному житті є постійним супутником повсякденності. Його вплив часто залишається непомітним, однак тривала дія негативних емоцій може

провокувати психосоматичні захворювання – серцево-судинні недуги, гіпертонію, бронхіальну астму, психічні розлади. Тому розвиток ефективних адаптивних механізмів є ключовим для збереження психофізичного здоров'я в пенсійному віці.

Адаптивні здібності можна формувати самостійно через регулярні вправи, саморефлексію та розвиток емоційної стійкості. Практичні рекомендації щодо зменшення впливу стресу включають:

1. Збирати достатньо інформації про потенційні стресогенні події та можливі наслідки.
2. Планувати дії для запобігання небезпечним або критичним ситуаціям, розробляючи способи пом'якшення їхнього впливу.
3. Уникати поспішних рішень та оцінок у стані тривоги або емоційного напруження.
4. Усвідомлювати власну спроможність вирішувати більшість проблем самостійно, не завжди звертаючись за професійною допомогою.
5. Підтримувати фізичну та психологічну енергію, розвивати силу волі та активну позицію у складних ситуаціях.
6. Приймати життєві зміни як невід'ємну частину існування.
7. Використовувати методи релаксації для швидшого та ефективнішого подолання стресових станів.
8. Вести активний спосіб життя, що сприяє розвитку захисного психологічного та фізичного фону, контролю поведінки та самостійного подолання стресу.
9. Створювати надійну емоційну підтримку у колі близьких та друзів, яка забезпечує почуття впевненості та моральної стійкості.
10. Займатися улюбленою справою, хобі чи творчістю, що допомагає стабілізувати емоційний стан та відволіктися від негативу [15].

Своєчасне опанування цих стратегій дозволяє людині старшого віку зберегти психологічну рівновагу, підтримувати активність, продовжувати самореалізацію та адаптуватися до нового етапу життя без серйозних психоемоційних втрат.

Коли людина виходить на пенсію та припиняє активну трудову діяльність, її повсякденне життя стає менш динамічним, а коло соціальних контактів значно звужується. Це може спричинити тривалий пригнічений настрій, відчуття

самотності та зниження життєвої активності. Щоб пом'якшити ці негативні наслідки, фахівці з психотерапії рекомендують низку практичних заходів:

- регулярні фізичні вправи та заняття лікувальною фізкультурою, що підтримують фізичне здоров'я і енергетичний баланс;

- прийняття теплих ванн перед сном для релаксації та зниження рівня нервового напруження;

- прогулянки на свіжому повітрі у сонячну погоду, що стимулюють вироблення серотоніну та покращують настрій;

- забезпечення повноцінного нічного сну, який є основою стабільної нервової системи;

- практика молитви або медитації, що допомагає звільнитися від негативних емоцій та зосередитися на внутрішньому спокої.

Висновки до розділу 3

Перебування людини у геріатричному закладі має свої особливості та вимагає комплексного підходу до соціально-психологічної підтримки. У процесі психічного розвитку через нарративну рефлексію особистість переосмислює минулі події, формує узагальнене ставлення до життя та розширює цілісно-смысловий простір. Це дозволяє створювати цілісну життєву лінію, усвідомлювати протиріччя між особистісними прагненнями та реальними обставинами, а також спрямовує людину на досягнення конкретних цілей у недалекому майбутньому.

Формування нового стилю життя вимагає значних адаптивних, інтелектуальних та мотиваційних ресурсів, пошуку нових смыслових цінностей і стимулів до самореалізації. Для підвищення ефективності реабілітаційних заходів у геріатричних закладах важливо створювати умови, що підтримують почуття компетентності та значущості особистості для суспільства. Забезпечення можливостей для продовження самореалізації, навіть у рамках стаціонарного закладу, сприяє зміцненню адаптивних здібностей та психологічного благополуччя людей похилого віку.

ВИСНОВКИ

Дослідження проблем соціально-психологічної адаптації та соціалізації літніх людей свідчить про наявність численних та іноді суперечливих підходів, що пояснюється різноманіттям концепцій особистості та моделей її розвитку.

1. Для того щоб розглядати пізній період життя як етап розвитку особистості, необхідно проводити систематичні дослідження самоідентифікації, аналізувати образ Я, його цілісність, адекватність та усвідомленість у людей похилого віку. Також важливо вивчати зміни типів активності, роль творчості, стилі життя та комунікації, а також вплив соціальних трансформацій на психологічний стан та фрустрованість особистості.

2. Важливим є обґрунтування та практична реалізація концепції безперервної освіти для літніх людей. Розуміння основних закономірностей процесу навчання у пізньому віці сприятиме ефективній соціально-психологічній адаптації та створенню профілактичних і корекційних програм.

3. Психологічні зміни у процесі старіння потребують дослідження динаміки розвитку соціальної поведінки. Соціальна адаптація виступає ключовим механізмом, що забезпечує цілісність особистості та передбачуваність її діяльності, тому її вивчення є пріоритетним напрямом сучасної геронтології та психології.

4. Настання похилого віку супроводжується підвищенням соціальних ризиків. Проблеми літніх людей мають об'єктивний характер та потребують постійної уваги з боку держави, включаючи залучення матеріальних, кадрових та інших ресурсів. При цьому соціальний статус літніх громадян слід розглядати у контексті загальних соціально-економічних умов суспільства, адже вони є невід'ємною частиною населення і важливим чинником розвитку на всіх рівнях.

5. Втрата поваги, ізоляція та недооцінка значущості літніх людей негативно впливають на їх психоемоційний стан, викликаючи тривогу, пригніченість, почуття самотності та соціальної незахищеності. Невпевненість у майбутньому та економічні труднощі обмежують культурну активність і соціальні контакти, що ще більше погіршує якість життя цієї групи.

6. Політика та програми для літніх громадян повинні створювати умови

для самовираження, реалізації особистих цілей і потенціалу. Важливо забезпечувати участь у сімейному житті, волонтерській діяльності, самоосвіті, мистецтві, громадських організаціях, релігійних практиках, відпочинку та частковій зайнятості. Це сприяє розвитку соціальної активності, підтримує відчуття значущості та особистого задоволення.

7. Підвищення якості життя літніх людей є комплексним процесом, який включає фізичне і духовне здоров'я, задоволеність умовами життя, доступ до матеріальних, культурних і соціальних благ та гармонійні взаємини з соціальним оточенням.

8. Основний принцип догляду за літніми людьми полягає у забезпеченні максимальної незалежності та активного способу життя. Для цього необхідно розвивати соціальні та медичні служби, включаючи денні центри, амбулаторні клініки, патронатну допомогу та медичне обслуговування на дому.

9. Служби соціального забезпечення мають бути інструментом національної політики та спрямовані на підтримку соціальної активності та самостійності літніх громадян. Вони повинні надавати широкий спектр послуг із профілактики, лікування та розвитку, забезпечуючи можливість ведення незалежного та корисного життя в колективі та індивідуально.

10. Соціально-культурні програми для людей похилого віку мають враховувати їхні особливості та потенціал. Літні люди проявляють підвищену активність, ініціативність і прагнення ділитися досвідом, тому проекти для цієї категорії повинні максимально використовувати творчі можливості, здібності та потенціал самовираження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агапова О. Старіти? Немає часу! : методичний посібник для освітньої роботи з людьми літнього віку. Київ : [б.в.], 2014. 120 с.
2. Балдинюк О. Особливості соціальної роботи з людьми похилого віку. Соціальна робота та соціальна освіта. Теорія і методика соціальної роботи. 2018. Вип.1. С. 12-17.
3. Бочелюк В., Черепехіна О. Геронтопсихологія. Навчальний посібник. Київ: Сварог, 2023. 436 с.
4. Гаркавенко Н. В., Собкова С. І. Соціальна психологія пізньої зрілості: навчальний посібник. Чернівці : Чернівець. нац. у-т, 2020. 240 с.
5. Гладченко І.В., Супрун М. О. Опіка та повага до літніх людей як запорукаїхнього психічного здоров'я. *Педагогічний вісник*. 2016. № 4 (40). С. 44-47.
6. Гомус О.М. Мотиваційна діяльність особистості в контексті її соціальної адаптації. *Гуманітарні науки*. 2002. №2. С. 82-90.
7. Горецька О. Геронтопсихологія: навчальний посібник. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2017. 210 с.
8. Грень Л. М. Система соціальних послуг в Україні: визначення сутності та змісту поняття. *Вісник Національного університету цивільного захисту України*. 2021. Вип. 2. С. 16-24.
9. Демографічні тенденції в Україні потребують комплексного підходу надержавному рівні. Мін. соц. політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/14711.html>
10. Джуган В., Джуган Р. Реалізація потреб людей похилого віку через формальні та неформальні мережі підтримки. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. №1(48). С. 122-126.
11. Джуган Р. І. Концептуалізація поняття «успішне старіння» у соціогуманітарних науках та соціології. *Вісник Львівського національного університету ім. І. Франка*. Серія: соціологічна. 2020. Вип.14. С. 54-62.
12. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: Навч. посіб. / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. В.Ф. Моргуна. К.: Видавничий дім «Слово», 2013. 264 с.
13. Довідник для людей літнього віку / упоряд.: Рубцов В. П., Фіалко С. В.; за ред. В. В. Чайковської, Л. А. Стаднюка; Геронт. інформ.- консультат. центр, ДУ «Ін-т геронтології ім. Д. Ф. Чеботарьова» НАМН України, Фонд народонаселення ООН. Тернопіль: Терно-граф, 2010. 256 с.

14. Долинська Л.В., Співак Л.М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навчальний посібник. Київ: Каравела, 2012. 240 с.
15. Долинська Л.В., Темрук О.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. Київ: Марич, 2010. С. 89-99.
16. Житинська М. О. Модель соціально-педагогічної підтримки життєдіяльності людей похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування. Часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. 2015. Вип. 20. С. 156-164.
17. Заброцький М.М., Савиченко О.М., Тичина І.М. Психологія особистості: навчальний посібник. Житомир, 2005. 206 с.
18. Закон України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні». Відомості Верховної Ради (ВВР). 1994. № 4. ст.18. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3721-12#Text>
19. Закон України «Про соціальні послуги». Відомості Верховної Ради (ВВР). 2019. № 18. ст.73. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
20. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» Відомості Верховної Ради (ВВР), 2001, № 42, ст.213. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text>
21. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 220 с.
22. Калініченко Т. І. Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми соціально-педагогічної підтримки літніх людей в установах соціального обслуговування. Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. 2014. Вип. 19. С. 147-154.
23. Конституція України: Закон України від 28.06.1996 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/>
24. Кордунова Н. О. Геронтопсихологія та психологічний супровід осіб літнього віку: програма вибіркової навчальної дисципліни. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2016. 18 с.
25. Корецька О. Проблема старості у контексті сучасних психологічних підходів: теоретичний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія URL: <https://doi.org/10.32782/PSY-VISNYK/2022.1.21>
26. Крайніков Е. В. Геронтологія: словник-довідник. Київ : Паливода А. В., 2010. 352 с.

27. Крайніков Е.В. Геронтопсихологія: підручник. Київ: Київський ун-т, 2018. 231 с.
28. Крецу Л. А. Соціально-педагогічна підтримка людей похилого віку. Актуальні проблеми соціально-педагогічних досліджень. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції молодих науковців. 17 травня 2016 року. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2016. С. 135-136.
29. Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні: монографія. Київ : КНУКМ, 2018. 304 с.
30. Лавріненко Н. Соціально-економічний статус пенсіонерів та можливі напрямки реформування пенсійної системи. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2016. № 2. С. 63-81.
31. Матрос О. О. Система соціального захисту в Україні: навч. посіб. Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Візаві, 2021. 175 с.
32. Надвинична Т. Л. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах стресу. Protection of children's rights from a legal, pedagogical and psychological perspective. Monograph, Olsztyn. 2021.
33. Населення України. Демографічні тенденції в Україні у 2002–2019 рр.: кол. моногр. / за ред. О. М. Гладуна; НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи. Київ, 2020. 174 с.
34. Основи психоконсультування: навч. посіб./ упоряд. і ред.. Т. Л. Надвинична. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 194 с.
35. Павелків Р.В., Харченко Є.М. Геронтопсихологія: медико-біологічні та соціально психологічні аспекти старіння. Київ: Сварог, 2023. 476 с.
36. Партико Т.Б. Геронтопсихологія: навчально-методичний посібник. Львів, 2012. 136 с.
37. Піменова О. Старіння людини в сучасних умовах: особливості та перспективи для активного довголіття. Соціологічні студії. 2019. № 2 (15). С. 30-34.
38. Помиткін Е. О., Рибалка В. В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: навчальний посібник. Київ : Талком, 2020. 184 с.
39. Подляшаник В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №12. С. 71-74.
40. Помиткін Е.О., Рибалка В.В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: навчальний посібник. Київ: Талком, 2020. 184 с.
40. Принципи Організації Об'єднаних Націй щодо відношення людей похилого віку. URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/oldprinc.shtml (дата звернення 28.02.2023).

41. Романова Н. Ф., Тимошенко Н. Є. Спілкування з людьми похилого віку: методичні матеріали до тренінгу. Київ : Видво, 2018. 152 с.

42. Сабат Н., Чернецька В. Соціально-педагогічна підтримка людей похилого віку: теоретичні засади проблеми. Теоретичні, методичні та практичні проблеми соціальної роботи: тези доповідей V Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції, 24 квітня 2020 р. Івано-Франківськ : НАІР, 2020. С. 28-34.

43. [Савчин М. В.](#) Вікова психологія: навч. посіб. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.

44. Сельє Г. Стресс без дистресса. URL: <http://www.rulit.net/books>

45. Сех М. І. Особливості соціальної роботи з людьми похилого віку з числа ВПО. Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях: матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції, м. Харків, 20 листопада 2020 р. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. С. 118-119.

46. Сопко Р. І. Здорове старіння і потреби людей похилого віку в умовах деприваційної бідності. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. Харків, 2018. Вип. 40. С. 115-119.

47. Bromley D. B. Psychologia starzenia się. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1969. 473 s.

48. Goodman N. Wstęp do socjologii / Norman Goodman. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka, 1992. 388 s.

49. Hamilton I. S. Psychologia starzenia się / Ian Stuart Hamilton. Poznan: Zysk i S-ka, 2006. 303 s.

50. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. Viktor Frankl. London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider, 2004. 160 p.

51. Publisher: Centre for Eastern Europe Research UWM in Olsztyn, p. 97 – 105.

52. Szatur-Jaworska B. Podstawy gerontologii społecznej. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA – JR, 2006. 322 s.

53. World Population Dashboard. URL:

<https://www.unfpa.org/data/worldpopulation/UA>