

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психології та соціальної роботи

Кваліфікаційна (магістерська) робота на тему:

**ВПЛИВ КУЛЬТУРНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА
ПСИХОЛОГІЧНУ САМОДОПОМОГУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

Спеціальність 231 Соціальна робота

Освітня програма «Соціальна робота»

Освітній рівень вищої освіти – магістр

Виконала:

студентка групи СРзм-21

Лілія Пухова

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент

Грабар Е.В.

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КУЛЬТУРНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ САМОДОПОМОГУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	7
1.1. Аналіз теоретичних підходів до вивчення феномену самодопомоги особистості у науковій літературі.....	7
1.2. Характеристика культурних і соціальних чинників впливу на психологічну самодопомогу осіб похилого віку	17
Висновки до розділу	1
.....	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КУЛЬТУРНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ САМОДОПОМОГУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	30
2.1. Діагностика впливу культурних і соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку.....	30
2.2. Результати опитування осіб похилого віку щодо впливу культурних і соціальних чинників на їх психологічну самодопомогу.....	40
Висновки до розділу	2
.....	49
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КУЛЬТУРНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ САМОДОПОМОГУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	50

3.1. Програма підвищення ефективності впливу культурних і соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку та її апробація	50
3.2. Психологічні рекомендації з підвищення ефективності впливу культурних і соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку	62
Висновки до розділу 3	69
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство переживає глибокі демографічні, соціальні та культурні зміни, що безпосередньо впливають на якість життя населення різних вікових груп. Зокрема, проблема забезпечення психологічного благополуччя осіб похилого віку набуває все більшого значення в умовах глобалізації, урбанізації та посилення соціальної ізоляції. Старіння населення є одним із вагомих викликів для державної політики, систем охорони здоров'я та соціальної підтримки. На сьогодні демографічні прогнози свідчать про значне зростання частки людей похилого віку у загальній структурі населення нашої держави, що ставить перед українським суспільством завдання забезпечення їхньої соціальної та психологічної адаптації.

Зазначимо, що психологічна самодопомога як феномен, що характеризує здатність особистості усвідомлено регулювати свій психоемоційний стан, набуває особливого значення в контексті старшого віку. Особи похилого віку стикаються з низкою життєвих трансформацій, серед яких втрата трудової активності, зміна соціальних ролей, обмеження фізичних можливостей та переживання втрат близьких людей. В умовах змін здатність до психологічної самодопомоги стає важливим ресурсом для підтримки емоційної стабільності, збереження соціальної активності та загального благополуччя. Психологічна

самодопомога у старшому віці виступає не лише як індивідуальний ресурс, але й як соціально-значущий феномен, що впливає на інтеграцію особистості в соціум, підтримку соціальних ролей та загальний рівень громадського здоров'я.

У контексті глобальних змін, що відбуваються в суспільстві, важливо визначити соціальні й культурні чинники, що сприяють або перешкоджають ефективній психологічній самодопомозі, а також розробити індивідуалізовані та адаптовані до потреб осіб похилого віку методики підтримки психоемоційного здоров'я. Зокрема, культурні чинники визначають специфіку сприйняття старіння та старших людей у різних соціумних контекстах. Різні культурні традиції формують уявлення про старість, роль старших членів суспільства та прийнятні способи психологічної самопідтримки. У колективістських культурах старші люди часто зберігають високий соціальний статус і отримують значну підтримку від родини, тоді як у індивідуалістських суспільствах вони можуть стикатися із соціальною ізоляцією та недостатньою увагою до їхніх потреб.

З іншого боку, виділяють соціальні чинники, які, включно з рівнем освіти, соціальною активністю, а також наявністю сімейних та позасімейних соціальних зв'язків, безпосередньо впливають на здатність багатьох осіб похилого віку до психологічної самодопомоги й самопідтримки. При цьому відомо, що активна соціальна участь, залучення до громадських ініціатив, волонтерська діяльність та участь у клубах за інтересами сприяють підтримці психологічного здоров'я. Натомість соціальна ізоляція осіб похилого віку, їх недостатня взаємодія з іншими людьми та обмеження доступу до ресурсів підвищують ризик розвитку депресивних станів, тривожності та когнітивних порушень. Відповідно, культурні норми, разом із соціальними чинниками, визначають доступні механізми психологічної самодопомоги та ефективність їх використання.

Як показує аналіз соціальної та психологічної літератури (Ю. Бондаренко, А. Гірник, Л. Гончаренко, В. Журов, В. Зазикін, І. Захарченко, Т. Мартинюк, В. Петренко, І. Петрова, І. Світличний, Т. Титаренко та ін.), існує потреба

комплексного розуміння взаємодії культурних та соціальних чинників у формуванні психологічної самопомоги осіб похилого віку. До того ж виявлення ефективних стратегій самопідтримки сприятиме розробці практичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників, громадських організацій. Такий підхід дає змогу не лише підвищити якість життя старшого покоління, але й зменшити соціальну та психологічну вразливість вказаної групи населення.

Таким чином, актуальність даного дослідження полягає в необхідності вивчення механізмів психологічної самопомоги осіб похилого віку, які визначаються як індивідуальними, так і соціально-культурними факторами. Результати дослідження можуть стати основою для впровадження науково обґрунтованих рекомендацій щодо підвищення психологічного благополуччя старшого покоління, розвитку програм соціальної та культурної інтеграції, а також формування позитивного ставлення суспільства до процесу старіння. Усвідомлення впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку дає змогу розробляти комплексні програми соціально-психологічної підтримки осіб похилого віку. Вказане зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Вплив культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку»**.

Об'єкт дослідження: самопомога особистості як соціально-психологічна проблема.

Предмет дослідження: вплив культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальне з'ясування впливу культурних і соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення феномену самопомоги особистості у науковій літературі.

2. Охарактеризувати культурні та соціальні чинники впливу на психологічну самопомогу осіб похилого віку.

3. Емпірично дослідити особливості впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку.

4. Обґрунтувати й апробувати програму підвищення ефективності впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку, а також розробити відповідні психологічні рекомендації.

Методи дослідження:

теоретичні: теоретичний аналіз теоретичних підходів до вивчення феномену самодопомоги особистості у науковій літературі, синтез, класифікація й узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми культурних та соціальних чинників впливу на психологічну самодопомогу осіб похилого віку;

– *емпіричні:* авторська анкета для вивчення впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку – використано з метою експериментального вивчення впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку;

– *статистичні:* методи кількісної та якісної обробки експериментальних даних, здобутих в результаті вивчення впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку, а також метод середнього арифметичного.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-прикладному вивченні впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку. Зокрема, визначено теоретичні підходи до вивчення феномену самодопомоги особистості у науковій літературі, охарактеризовано культурні та соціальні чинники впливу на психологічну самодопомогу осіб похилого віку, запропоновано дієві методи, засоби та прийоми підвищення ефективності впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку, подальшого розвитку набули поняття й категорії «вплив», «культурні чинники», «соціальні чинники», «психологічна самодопомога», «особи похилого віку».

Практичне значення роботи визначається можливістю використання розробленого діагностичного інструментарію для експериментального

вивчення впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку. Доцільним може бути й прикладне упровадження програми підвищення ефективності впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку. Окрім того, результати дослідження можуть використовувати студенти спеціальності П10 Соціальна робота та консультування при підготовці до відповідних занять.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та літератури. Загальний обсяг роботи – 89 сторінок. Основний обсяг дослідження – 74 сторінки. Список використаних джерел та літератури налічує 88 позиції. Кількість додатків – 2.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КУЛЬТУРНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ САМОДОПОМОГУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1. Аналіз теоретичних підходів до вивчення феномену самопомоги особистості у науковій літературі

У сучасному науковому дискурсі проблема самопомоги особистості набуває особливої актуальності в умовах зростання психологічних, соціальних та екзистенційних викликів, що стоять перед людиною в різні періоди її життя. Обґрунтування наукових підходів до трактування означуваного явища дає змогу не лише розкрити структуру та механізми самопомоги особистості, а й забезпечує надійну основу для емпіричних досліджень, розробки методик психологічної підтримки та практичних рекомендацій у сфері психічного

здоров'я, а також сприяє формуванню цілісного наукового розуміння феномену самопомоги та визначає напрями подальших його досліджень у психології.

Зазначимо, що самопомога розглядається як здатність індивіда усвідомлено регулювати власний психоемоційний стан, протистояти стресам, адаптуватися до змін і підтримувати психологічну рівновагу. Попри численні дослідження, у науковій літературі зберігається потреба у систематизації та узагальненні теоретичних підходів до трактування цього феномену, оскільки різні психологічні школи і напрямки пропонують неоднакові трактування його сутності, механізмів і функціональних особливостей.

Так, психологічну самопомогу Т. Титаренко розглядає як систему внутрішніх ресурсів і стратегій, які дають змогу особистості усвідомлено регулювати власний психоемоційний стан у складних життєвих ситуаціях. За такого підходу, самопомога охоплює здатність аналізувати свої емоції, виявляти джерела стресу та реалізовувати методи самопідтримки, що сприяють психологічній стабільності. Автор підкреслює, що психологічна самопомога є динамічним процесом, який формується під впливом життєвого досвіду, соціального оточення та культурних факторів. Вона охоплює як когнітивні, так і поведінкові аспекти, включаючи навички саморегуляції, планування власної діяльності та розвиток внутрішньої мотивації. У цьому контексті самопомога є механізмом адаптації особистості до змін та непередбачуваних обставин [82].

О. Бондаренко визначає психологічну самопомогу як свідоме та цілеспрямоване використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для підтримки психологічного благополуччя. Цей процес передбачає усвідомлену роботу з власними емоціями, думками та поведінкою, спрямовану на подолання труднощів і підвищення стресостійкості. Психологічна самопомога у такому розумінні передбачає формування стратегії подолання стресових ситуацій, розвиток внутрішніх опор та здатності до самоконтролю. Особлива увага приділяється процесам самоспостереження, самоаналізу та саморефлексії, які дають змогу особистості коригувати свою поведінку і емоційні реакції [6].

Л. Гончаренко розглядає психологічну самопомогу як інтегративний процес активної саморегуляції, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові

компоненти особистості. Самодопомога реалізується через свідоме застосування стратегій самопідтримки у відповідь на внутрішні та зовнішні стресори. Важливою є здатність особистості оцінювати свої потреби, визначати пріоритети та вибирати оптимальні способи підтримки власного психоемоційного стану. Психологічна самодопомога в такому розумінні виступає не лише як засіб подолання стресу, але й як ресурс розвитку особистісного потенціалу та підвищення життєвої компетентності. Вона передбачає активну участь індивіда у власному психологічному розвитку та усвідомлення власної відповідальності за стан свого психічного здоров'я [18].

С. Максименко визначає психологічну самодопомогу як процес свідомого управління власними психологічними ресурсами з метою збереження емоційного балансу та підвищення адаптивних можливостей особистості. У цьому контексті самодопомога розглядається як навичка, яку можна формувати та вдосконалювати протягом усього життя. Вона охоплює розвиток емоційної компетентності, здатності до самоконтролю та ефективного подолання стресу. Автор також відзначає важливість метакогнітивних процесів, зокрема уміння усвідомлювати власні думки та емоційні реакції, аналізувати їх та коригувати за потреби. Психологічна самодопомога має профілактичний характер, оскільки спрямована на запобігання виникненню дезадаптивних станів і психоемоційних розладів та виступає не лише як реактивний механізм подолання труднощів, але й як активна стратегія підтримки психічного здоров'я особистості [52].

В. Панок наголошує, що психологічна самодопомога є суб'єктивним процесом усвідомленого взаємодії людини із власними внутрішніми станами і зовнішнім середовищем. Він підкреслює, що ефективність самодопомоги залежить від рівня самосвідомості, психологічної гнучкості та уміння визначати власні ресурси. Психологічна самодопомога передбачає застосування когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій у комплексі, що дає змогу досягти оптимального психологічного балансу. Важливою складовою є вміння особистості рефлексувати, аналізувати власні переживання та формувати адекватні способи реагування на стресові фактори [58].

I. Пінчукакцентує увагу на психологічній самодопомозі як цілеспрямованому процесі саморегуляції, що забезпечує адаптацію особистості до внутрішніх і зовнішніх змін. Самодопомога охоплює як активні, так і пасивні стратегії подолання труднощів, а також здатність до прогностичного планування власних дій. Вона передбачає розвиток внутрішньої опори, психологічної стійкості та здатності підтримувати стабільний емоційний стан у складних життєвих умовах і ситуаціях. Крім того, психологічна самодопомога пов'язана з формуванням ресурсів для особистісного зростання, підтримки мотивації та розвитку самостійності. Цей процес є безперервним і залежить від життєвого досвіду, особистісних характеристик та соціальної взаємодії [68].

Нарешті, В. Зазикін трактує психологічну самодопомогу як комплексну діяльність особистості, спрямовану на підтримку внутрішньої рівноваги та оптимізацію психоемоційного функціонування, і наголошує, що самодопомога реалізується через поєднання саморефлексії, самопостереження та активних дій щодо регуляції власних станів. Психологічна самодопомога охоплює когнітивні процеси, такі як планування, оцінка та корекція поведінки, емоційні стратегії регуляції та поведінкові техніки подолання стресу. Важливою складовою є усвідомлена участь у власному розвитку, підтримка соціальних зв'язків та використання зовнішніх ресурсів. Ефективна самодопомога сприяє зміцненню психологічної стійкості, підвищенню життєвої компетентності та забезпеченню гармонійного психічного розвитку особистості [28].

Якщо аналізувати самодопомогу особистості з погляду різних наукових підходів, то з психологічної позиції психологічна самодопомога розглядається як цілеспрямований процес регуляції психоемоційного стану особистості, який забезпечує підтримку психологічного благополуччя та адаптивної поведінки у складних життєвих ситуаціях. Вона передбачає усвідомлену роботу людини з власними емоціями, думками та поведінкою, спрямовану на подолання стресових чинників та підтримку емоційного балансу. Також «психологічна самодопомога охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що дають змогу особистості аналізувати власні реакції, коригувати їх та формувати ефективні стратегії подолання труднощів» [33, с. 205].

В. Кравченко зазначає, що психологічна самодопомога передбачає розвиток саморефлексії, самоспостереження, самоконтролю та внутрішньої мотивації до збереження психічного здоров'я. Особливу увагу приділяється формуванню навичок самоаналізу, усвідомленню власних ресурсів і способів їхнього використання для стабілізації психоемоційного стану. Психологічна самодопомога виступає як інструмент активного саморозвитку та саморегуляції, що підвищує адаптивні можливості особистості. Вона також сприяє підвищенню життєвої компетентності та зміцненню внутрішньої стійкості перед викликами соціального та професійного середовища, а загалом є фундаментом запобігання психоемоційним розладам та розвитку внутрішніх ресурсів особистості [42].

З соціальної позиції психологічна самодопомога розглядається як «феномен взаємодії особистості з соціальним середовищем, що охоплює використання соціальних ресурсів, підтримки і взаємозв'язків для збереження психологічного благополуччя» [57, с. 102]. Вона не обмежується внутрішніми механізмами регуляції, а охоплює участь у соціальних мережах, підтримку родини, друзів, колективу та громади. Соціальні чинники, такі як рівень соціальної інтеграції, доступ до ресурсів, участь у громадських і культурних заходах, безпосередньо впливають на ефективність самодопомоги.

Психологічна самодопомога у соціальному контексті виступає як засіб підтримки соціальної активності, формування відчуття належності та підвищення самооцінки. Особлива роль відводиться взаємній підтримці та взаємодії з іншими людьми, що дає змогу особистості ефективніше справлятися з емоційними труднощами. Соціальна позиція акцентує увагу на колективному та культурному вимірі самодопомоги, підкреслюючи значення соціальної солідарності та соціальної підтримки. Тому самодопомога розглядається як стратегія взаємодії індивіда з суспільством для підтримки психоемоційного стану та розвитку соціальної компетентності. Вона сприяє формуванню стійких соціальних зв'язків та зміцненню відчуття соціальної безпеки особистості.

З медико-психологічної позиції психологічна самодопомога визначається як процес цілеспрямованого використання психофізіологічних ресурсів

особистості для підтримки психічного та фізичного здоров'я. Вона охоплює активне застосування методів релаксації, саморегуляції, контролю стресових реакцій та підтримки оптимального функціонування нервової системи. Медико-психологічний підхід підкреслює зв'язок між психічним станом та фізичним здоров'ям, зазначаючи, що ефективна самопомога сприяє профілактиці психосоматичних захворювань. Особливу увагу приділяють розвитку навичок самостереження за психофізіологічними проявами стресу та вміння застосовувати адаптивні стратегії у повсякденному житті [68].

Психологічна самопомога у медико-психологічній позиції є запобіжним механізмом, що забезпечує стабільність психічного стану, зниження ризику психічних розладів та зміцнення загальної життєздатності. Вона інтегрує психологічні та фізіологічні процеси, створюючи умови для комплексної саморегуляції організму. Такий аспект самопомоги підкреслює важливість її систематичного застосування для підтримки оптимального психофізіологічного стану та забезпечення довготривалої адаптивності особистості.

З педагогічної позиції психологічна самопомога трактується як здатність індивіда до свідомого управління власним психоемоційним станом у процесі навчання, професійного розвитку та соціальної адаптації. Вона охоплює розвиток умінь і навичок самоконтролю, самостереження, саморефлексії та стратегій самопідтримки у навчальних і професійних ситуаціях. Педагогічна позиція акцентує на формуванні навичок самопомоги як ключового елементу особистісного розвитку, підвищення ефективності навчання та розвитку самостійності. Особлива увага приділяється вихованню здатності до аналізу власних емоцій і поведінки, усвідомленню власних ресурсів та застосуванню адаптивних стратегій подолання труднощів [58].

Психологічна самопомога у педагогічному аспекті розглядається як засіб формування життєвої компетентності, відповідальності та здатності до саморегуляції в освітньому процесі. Вона сприяє підвищенню мотивації до навчання, розвитку когнітивних і емоційних навичок та зміцненню внутрішньої стійкості студентів чи учнів. Педагогічний підхід підкреслює значення

самодопомоги як інтегрованого елемента виховання, що забезпечує гармонійний розвиток особистості та її адаптацію до соціального і професійного середовища.

З культурологічної позиції психологічна самодопомога визначається як процес усвідомленого використання культурних практик, норм, цінностей і традицій для підтримки психоемоційного стану особистості. Культурний контекст формує моделі поведінки, способи саморегуляції та стратегії подолання стресу, які вважаються прийнятними та ефективними в певному соціумі. Психологічна самодопомога у культурологічному аспекті охоплює усвідомлення культурних ресурсів, таких як ритуали, духовні практики, мистецтво та колективні традиції, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги. Вона також відображає соціально прийнятні моделі поведінки щодо управління емоційним станом, підтримки здоров'я та розвитку особистості [46].

Культурологічна позиція акцентує увагу на впливі культурних кодів та норм на формування ефективних механізмів психологічної самодопомоги. Психологічна самодопомога у цьому розумінні виступає як інтегративний феномен, що поєднує внутрішні ресурси особистості з зовнішніми культурними практиками. Вона підкреслює значення культурної адаптації та соціальної інтеграції у процесі підтримки психоемоційного благополуччя.

З соціально-психологічної наукової позиції психологічна самодопомога розглядається як здатність особистості активно взаємодіяти з соціальним середовищем, використовуючи комунікативні та інтерактивні ресурси для підтримки власного психоемоційного стану. Вона охоплює навички співпраці, взаємної підтримки, конструктивного вирішення конфліктів та адаптації до соціальних змін. Соціально-психологічний підхід підкреслює взаємозв'язок між індивідуальною самодопомогою та ефективністю соціальної взаємодії, адже соціальна підтримка та взаємоповага значно підвищують стійкість особистості до стресу. Психологічна самодопомога у цьому контексті реалізується через розвиток емпатії, комунікативних навичок та здатності до соціальної рефлексії. Вона також охоплює усвідомлення ролі соціальних норм, групових очікувань та культурних стандартів у підтримці власного психологічного стану. Соціально-

психологічна позиція акцентує важливість балансування між індивідуальною автономією та соціальною взаємозалежністю. Психологічна самодопомога у цьому розумінні є комплексним феноменом, що інтегрує особистісні, соціальні та культурні ресурси для забезпечення психічного здоров'я [79].

З медіа-позиції психологічна самодопомога визначається як процес усвідомленого використання інформаційних і комунікаційних технологій для підтримки психоемоційного стану і розвитку психологічної стійкості особи. Вона охоплює застосування онлайн-ресурсів, цифрових платформ, навчальних матеріалів та соціальних мереж для підвищення самосвідомості, розвитку навичок саморегуляції та підтримки емоційного балансу. Медіа-психологічний підхід підкреслює важливість цифрової грамотності та критичного сприйняття інформації, що впливає на ефективність самодопомоги. Психологічна самодопомога сприяє адаптації особистості до інформаційного середовища та зменшенню ризику інформаційного стресу. Вона також передбачає активне використання медіа-ресурсів для формування, розвитку когнітивних, емоційних, поведінкових стратегій подолання стресу. Медіа-психологічна позиція розглядає самодопомогу як інтегративний процес, що поєднує внутрішні ресурси особистості та зовнішні цифрові можливості [87].

Основні наукові підходи до трактування поняття психологічної самодопомоги особистості узагальнено у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

**Основні наукові підходи до трактування поняття
психологічної самодопомоги особистості**

Наукова позиція	Визначення психологічної самодопомоги	Характеристики психологічної самодопомоги
Психологічна	Цілеспрямований процес регуляції психоемоційного стану особистості, що забезпечує психологічне благополуччя та поведінку у складних ситуаціях. Охоплює роботу з емоціями, думками, аналіз власних реакцій і формування стратегій подолання труднощів.	Когнітивні, емоційні, поведінкові компоненти, саморефлексія, самоспостереження, самоконтроль, внутрішня мотивація, адаптивність
Соціальна	Феномен взаємодії особистості з соціальним середовищем, який охоплює використання соціальних ресурсів, підтримки та взаємозв'язків для підтримки	Соціальна підтримка, участь у соціальних мережах, інтеграція в громаду, взаємна підтримка, формування відчуття

	психоемоційного стану.	належності, самооцінка
Медико-психологічна	Процес використання психофізіологічних ресурсів особистості для підтримки психічного та фізичного здоров'я. Охоплює методи релаксації, саморегуляції, контролю стресових реакцій.	Психофізіологічна регуляція, релаксація, стрес-менеджмент, профілактика психосоматичних захворювань, стабільність психічного стану
Педагогічна	Здатність свідомо управляти психоемоційним станом у навчанні, професійному розвитку та соціальній адаптації. Формує навички самоконтролю, саморефлексії та стратегій самопідтримки у навчальних і професійних ситуаціях.	Самоспостереження, саморефлексія, самоконтроль, адаптивні стратегії, життєва компетентність, розвиток мотивації, підвищення ефективності навчання
Культурологічна	Усвідомлене використання культурних практик, норм, цінностей і традицій для підтримки психоемоційного стану. Культурний контекст формує моделі поведінки та стратегії подолання стресу.	Культурні ресурси, ритуали, мистецтво, духовні практики, соціально прийняті моделі поведінки, інтеграція внутрішніх ресурсів та культурних практик
Соціально-психологічна	Здатність активно взаємодіяти з соціальним середовищем, використовуючи комунікативні та інтерактивні ресурси для підтримки психоемоційного стану.	Соціальні навички, емпатія, взаємна підтримка, баланс індивідуальної автономії та соціальної взаємозалежності
Медіа-психологічна	Усвідомлене використання інформаційних і комунікаційних технологій для підтримки психоемоційного стану та розвитку психологічної стійкості.	Цифрові ресурси, онлайн-платформи, навчальні матеріали, саморегуляція через медіа, критичне сприйняття інформації

О. Петров доводить, що психологічна самодопомога є важливим компонентом психічного здоров'я та особистісного розвитку, оскільки вона забезпечує індивіду можливість самостійно регулювати власні емоційні стани, справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати життєву рівновагу. Значення психологічної самодопомоги проявляється у різних сферах життя: особистій, соціальній, професійній, освітній. Вона сприяє розвитку внутрішньої стійкості, самосвідомості, когнітивної гнучкості та здатності до адаптації особистості у складних життєвих умовах. Психологічна самодопомога дає змогу особистості ефективніше долати труднощі, формувати здорові стосунки з оточенням та підтримувати високу якість життя, що робить її важливим ресурсом для забезпечення психологічного благополуччя [66].

Позитивний аспект психологічної самодопомоги полягає у її здатності зміцнювати психічне здоров'я, знижувати рівень тривожності та депресивних симптомів, підвищувати самооцінку та впевненість у власних силах. Вона допомагає особистості розвивати навички самоконтролю, самоспостереження та саморефлексії, що сприяє більш усвідомленому управлінню власним життям.

Психологічна самодопомога стимулює активність та соціальну інтеграцію, зменшує залежність від зовнішніх джерел підтримки та формує відчуття внутрішньої опори. Крім того, вона «створює умови для особистісного зростання, розвитку креативності та життєвої компетентності, дозволяючи людині знаходити ефективні шляхи вирішення проблем» [76, с. 69].

Негативний аспект психологічної самодопомоги може проявлятися у випадках її надмірного використання або ізольованого застосування, коли особистість уникає соціальної взаємодії або ігнорує професійну допомогу, що може призвести до посилення внутрішньої ізоляції. У деяких ситуаціях спроби самодопомоги без належної компетентності і знань можуть бути неефективними або шкідливими, наприклад, при неправильно застосованих техніках релаксації чи самостійних методах подолання стресу. «Надмірна орієнтація на власні ресурси може обмежувати здатність особистості отримувати допомогу від інших і зменшувати соціальну підтримку, що підвищує ризик розвитку психоемоційних розладів у тривалому періоді» [54, с. 84].

Отож узагальнимо, що психологічна самодопомога – це цілеспрямований, усвідомлений та інтегративний процес використання внутрішніх психічних, емоційних і когнітивних ресурсів особистості, а також зовнішніх соціальних і культурних підтримок, спрямований на регуляцію власного психоемоційного стану, підтримку психологічного благополуччя, підвищення адаптивності та розвитку життєвої компетентності. Вона передбачає застосування різноманітних стратегій саморегуляції, самоспостереження, саморефлексії та самоконтролю, що дають змогу особистості ефективно справлятися зі стресовими, соціальними та життєвими викликами. Психологічна самодопомога є як ресурсом подолання труднощів, так і засобом особистісного зростання, інтегруючи індивідуальні можливості, соціальні взаємодії та культурні практики для підтримки психічного здоров'я та гармонійного розвитку.

Психологічна самодопомога охоплює основні напрямки, спрямовані на підтримку психічного здоров'я, розвитку внутрішніх ресурсів та адаптації до

стресових ситуацій. Перший напрямок –самодопомога в пізнавальній сфері, що передбачає розвиток усвідомленого мислення, самоаналізу та рефлексії, а також корекцію власних переконань і мисленнєвих стратегій, які можуть сприяти зменшенню тривожності та підвищенню ефективності вирішення проблем. Другий напрямок – емоційна самодопомога, яка зосереджується на управлінні власними емоційними станами, розвитку самоконтролю, здатності до саморегуляції та застосуванні методів зниження стресу, таких як релаксаційні практики або усвідомлена увага.Третій напрямок –самодопомога, що охоплює формування конструктивних моделей поведінки, вироблення адаптивних звичок, планування діяльності та активне подолання життєвих труднощів через практичні дії. Четвертий напрямок –самодопомога, спрямована на підтримку внутрішньої мотивації, розвиток внутрішніх ресурсів, зміцнення віри у власні сили та здатності до самостійного вирішення проблем. П'ятий напрямок – самодопомога, яка передбачає систематичний аналіз власних переживань, результатів дій для підвищення усвідомленості та адаптивності особистості [21].

Отже, феномен психологічної самодопомоги розглядається через призму різних теоретичних підходів. Психологічні підходи акцентують увагу на внутрішніх ресурсах особи, когнітивних і емоційних стратегіях саморегуляції, розвитку самоспостереження та саморефлексії. Соціальні підходи підкреслюють значення взаємодії з соціальним середовищем, соціальної підтримки, взаємної підтримки та інтеграції у соціальні групи. Медико-психологічні позиції зосереджуються на психофізіологічних аспектах самодопомоги, її ролі у підтримці психічного та фізичного здоров'я, профілактиці психосоматичних розладів. Культурологічні підходи висвітлюють вплив культурних практик, норм, традицій і цифрового середовища на формування ефективних стратегій самодопомоги. Педагогічний аспект наголошує на ролі самодопомоги у навчанні, професійному розвитку та формуванні життєвої компетентності.

1.2. Характеристика культурних та соціальних чинників впливу на психологічну самодопомогу осіб похилого віку

У сучасному суспільстві зростає увага до проблеми психологічного благополуччя людей похилого віку, оскільки старіння населення стає однією з вагомих демографічних та соціальних тенденцій. Забезпечення психічного здоров'я в літньому віці є важливим фактором підтримки якості життя, самостійності та соціальної активності особистості. Особливо важливим є вивчення механізмів психологічної самодопомоги, які дають змогу людям похилого віку ефективно регулювати власні емоції, адаптуватися до змін у довкіллі та протидіяти стресовим чинникам, пов'язаним зі старінням. У цьому контексті необхідним є обґрунтування ролі культурних та соціальних чинників, які значно впливають на ефективність психологічної самодопомоги: традиції, соціальні норми, цінності, рівень соціальної інтеграції та доступ до підтримки.

Зазначимо, що психологічні особливості осіб похилого віку визначаються поєднанням біологічних, соціальних та культурних чинників, що впливають на функціонування психіки та поведінку. У цьому віковому періоді спостерігається поступове зниження швидкості когнітивних процесів, що проявляється у повільнішій обробці інформації та труднощах у концентрації уваги. Пам'ять літніх людей зазвичай зазнає змін: уповільнюється запам'ятовування нової інформації, зменшується оперативна пам'ять, тоді як довготривала пам'ять зберігається відносно стабільно. Мислення стає більш досвідченим і практично зорієнтованим, але здатність до абстрактного та швидкого аналізу може знижуватися. У осіб похилого віку часто проявляється підвищена потреба у впорядкуванні життя та контролі над ситуаціями, що пов'язано з формуванням почуття завершеності та безпеки [88].

Емоційна сфера характеризується стабільністю настрою, але при цьому зростає чутливість до стресових ситуацій та втрат. Літні люди можуть частіше переживати тривогу, самотність та втому від соціальної ізоляції. Проте вони зазвичай демонструють високу емоційну регуляцію, здатність до емпатії та толерантності до інших. Соціальні навички зберігаються, але соціальні контакти можуть скорочуватися через зміни у колі знайомих, втрати друзів або

зміну ролей у родині. Особистість літніх людей часто проявляє більшу стабільність цінностей, самосвідомості та життєвих пріоритетів. Психологічна самодопомога у цьому віці набуває особливого значення, оскільки літні люди все частіше покладаються на власні ресурси для підтримки емоційного стану.

Самооцінка в осіб похилого віку може коливатися: деякі демонструють підвищену впевненість у власних силах, тоді як інші схильні до заниженої оцінки через фізичні або когнітивні обмеження. Виникає потреба у підтримці автономії та самостійності, що є важливим чинником психологічного благополуччя. Літні люди часто проявляють інтерес до саморозвитку та збереження активності, беручи участь у різноманітних навчальних, культурних або волонтерських заходах. Креативність у похилому віці зберігається, хоча її прояви можуть бути більш повільними і потребують часу для реалізації. Особистісні риси, такі як терпимість, мудрість і досвідченість, стають більш вираженими та відіграють важливу роль у соціальній взаємодії [41].

З віком змінюється мотиваційна сфера: пріоритети зосереджуються на підтриманні здоров'я, безпеки, близьких стосунках і внутрішній гармонії. Потреба у нових досягненнях зменшується, а значущість міжособистісних стосунків зростає. Психологічні особливості літніх людей включають також підвищену чутливість до втрат, розчарувань та змін соціального статусу. Стресові реакції можуть бути більш тривалими, але водночас зберігається здатність до ефективного використання раніше набутого досвіду для подолання труднощів. Літні люди демонструють підвищену здатність до рефлексії та аналізу власного життя, що сприяє формуванню почуття цілісності та завершеності життєвого шляху [56].

Когнітивна активність зберігається при регулярному інтелектуальному стимулюванні та соціальній взаємодії. Літні люди здатні адаптуватися до нових умов, якщо зберігається підтримка та позитивне ставлення до змін. Розвиток психологічної самодопомоги у похилому віці дає змогу зменшувати вплив стресу, підтримувати емоційну стабільність та активну життєву позицію. Особистісні ресурси стають важливим фактором підтримки психічного здоров'я, тоді як зовнішня підтримка виступає додатковим чинником адаптації.

Психологічна гнучкість допомагає літнім людям зберігати автономію та приймати зміни у фізичному і соціальному стані [1].

Важливими є і комунікативні особливості в цьому віці: літні люди часто воліють глибокі, змістовні контакти замість численних поверхневих. У цьому віці проявляється також високий рівень терпимості та емпатії, що сприяє підтримці міжособистісних зв'язків. Літні люди особливо цінують стабільність, передбачуваність та зрозумілість у соціальних взаємодіях. Психологічна самодопомога допомагає підтримувати впевненість у собі та контроль над життєвими обставинами. Літні люди частіше використовують рефлексивні та аналітичні підходи до вирішення проблем, спираючись на життєвий досвід.

З віком підвищується значимість емоційних стратегій, таких як прийняття ситуації, концентрація на позитивних аспектах життя та розвиток внутрішньої стійкості. Літні люди частіше демонструють здатність до формування адаптивних стратегій подолання стресу, використовуючи як внутрішні, так і зовнішні ресурси. Психологічні особливості цього віку включають також і потребу у підтримці соціальної активності та залученні до спільнот за інтересами. Збереження психічної активності сприяє відчуттю самотійності, зменшує ризик когнітивного зниження та депресивних станів [22].

Особистісні характеристики літніх людей формують основу для розвитку психологічної стійкості, самодопомоги та внутрішньої гармонії. Важливе значення мають навички адаптації до втрат, зміни ролей у родині та суспільстві. Такі психологічні особливості включають здатність до інтроспекції, переоцінки життєвих цінностей та визначення пріоритетів. Літні люди демонструють високий рівень життєвої мудрості та досвідченості у прийнятті рішень. Емоційне благополуччя залежить від внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки та культурного середовища. Підтримка психологічної самодопомоги у похилому віці сприяє збереженню активності, адаптивності та життєвої задоволеності [1].

Важливим чинником впливу на психологічну самодопомогу осіб похилого віку є культурні моделі старіння, які формуються під впливом історичних, соціальних, релігійних та ціннісних традицій конкретної культури і

задають певні очікування щодо ролі осіб похилого віку у суспільстві. Такі моделі визначають, якою мірою літні люди можуть брати активну участь у соціальному, культурному та економічному житті, а також якими поведінковими нормами їм слід керуватися. У суспільствах, де старіння розглядається як період мудрості, досвіду та соціальної цінності, літні люди частіше відчують себе потрібними, що стимулює розвиток самопомоги та активної життєвої позиції [20].

Культурні моделі старіння також визначають очікувану активність літніх людей у сімейному та соціальному колі. У культурах, де старші члени родини мають статус радників або наставників, вони відчують підтримку та соціальну значущість, що стимулює емоційну стабільність і здатність до самопомоги. Такі моделі підтримують почуття автономії та внутрішньої опори, оскільки літні люди знають, що їхні знання та досвід є цінними для оточення. У суспільствах, де старіння пов'язане з пасивністю або соціальним відчуженням, літні люди часто зіштовхуються з ізоляцією, зниженням мотивації, емоційною нестійкістю, що ускладнює формування ефективних стратегій психологічної самопомоги.

Особливо важливим є вплив культурних моделей старіння на психологічні очікування самих літніх людей. Усвідомлення того, що суспільство цінує їхню активність і життєвий досвід, стимулює внутрішню мотивацію до самопомоги, формує позитивний настрій, активізує когнітивні та емоційні ресурси. Навпаки, негативні культурні стереотипи можуть призводити до відчуття непотрібності, підвищеної тривожності, самотності та пасивності. Саме тому культурні моделі старіння впливають не лише на поведінку літніх людей, а й на їхню здатність управляти психоемоційним станом, застосовувати внутрішні ресурси для підтримки психологічного здоров'я та адаптуватися до життєвих змін [44].

Традиції та звичаї є одним із вагомих культурних чинників, що значною мірою впливають на психологічну самопомогу осіб похилого віку. Вони формуються протягом тривалого розвитку суспільства та закріплюються через соціалізацію, передаючи цінності, норми поведінки та моделі взаємодії з

оточенням. Для літніх людей участь у традиційних практиках і дотримання звичаїв створює відчуття стабільності, передбачуваності та зв'язку з минулим, що сприяє емоційній рівновазі та внутрішньому спокою. Усталені культурні ритуали, святкові звичаї та сімейні традиції забезпечують літнім людям структуру їхнього повсякденного життя та підтримку психологічного комфорту.

Традиції формують способи відпочинку, дозвілля та спілкування, що важливо для підтримки психічного здоров'я. Наприклад, участь у спільних сімейних святкуваннях або громадських обрядах дає змогу літнім людям відчувати соціальну належність, зміцнити міжособистісні зв'язки та підвищити рівень емоційної підтримки. Виконання ритуалів, що передбачають активну участь, стимулює когнітивні та емоційні ресурси, сприяючи саморегуляції та розвитку навичок психологічної самопомоги. Літні люди, які регулярно беруть участь у таких культурних практиках, демонструють більшу стійкість до стресових ситуацій та здатність підтримувати внутрішню гармонію [51].

Звичаї та традиції також впливають на формування життєвих цінностей та пріоритетів, що є основою для психологічної самопомоги. Дотримання усталених моделей поведінки допомагає літнім людям орієнтуватися у соціальних ролях, відчувати власну значущість та підтримувати самооцінку. Водночас традиції часто визначають очікування суспільства щодо способу життя літніх людей, участі у родинних і громадських справах, що може як стимулювати активність, так і обмежувати її залежно від соціокультурного контексту.

Цінності та моральні норми є одним із визначальних культурних чинників, що формують поведінку, життєві пріоритети та психологічну самопомогу осіб похилого віку. Вони закріплюють у суспільстві уявлення про значущість старшого покоління, важливість родинних зв'язків, обов'язки перед близькими та власну відповідальність за своє життя. Для літніх людей усвідомлення соціально прийнятих цінностей створює відчуття сенсу життя, стабільності та внутрішньої опори, що сприяє ефективному використанню психічних ресурсів для підтримки психоемоційного стану. Дотримання

моральних норм та ціннісних уявлень визначає не лише зовнішню поведінку, а й внутрішні установки, які формують здатність до саморегуляції та самодопомоги [61].

Цінності, що підкреслюють повагу до старших, надають літнім людям відчуття значущості та соціальної інтеграції. Вони мотивують підтримувати активність у родині та громаді, брати участь у соціальних і культурних заходах, передавати знання і досвід молодшому поколінню. Виконання цих ролей сприяє формуванню позитивної самооцінки, підвищує впевненість у власних силах і стимулює розвиток внутрішніх ресурсів для психологічної самодопомоги. Повага до моральних норм та цінностей, закріплених у культурі, також зменшує відчуття самотності, допомагає підтримувати стабільний емоційний стан і адаптуватися до життєвих змін, пов'язаних зі старінням [69; 83a].

Особливе значення мають цінності, що регламентують сімейні обов'язки та взаємодопомогу. Участь у догляді за онуками, підтримка родинних традицій та допомога близьким дає змогу літнім людям відчувати себе потрібними, що зміцнює психологічну стійкість. Водночас виконання моральних обов'язків формує навички самодопомоги, оскільки літні люди організовують своє життя відповідно до цінностей, підтримують внутрішню дисципліну та усвідомлену відповідальність за власне здоров'я та благополуччя. Цінності, що підкреслюють важливість самостійності, допомагають літнім людям підтримувати внутрішній контроль, управляти емоційними станами та зберігати активну життєву позицію.

Релігійні та духовні практики є важливим культурним чинником, який значно впливає на психологічну самодопомогу осіб похилого віку. Вони включають молитви, медитації, духовні ритуали та інші форми духовної активності, що допомагають літнім людям підтримувати емоційний баланс і зменшувати відчуття тривожності та самотності. Регулярна участь у таких практиках створює відчуття внутрішньої опори, стабільності та безпеки, що є важливим для збереження психічного здоров'я у похилому віці. Через духовні практики літні люди отримують можливість рефлексувати над власним життям,

переосмислювати життєвий досвід та знаходити сенс у пережитих подіях, що підвищує їхню психологічну стійкість. Релігійні ритуали надають можливість відволіктися від негативних переживань, сконцентруватися на внутрішньому спокої та гармонії, що є важливою складовою психологічної самопомоги [76].

Духовні практики також впливають на когнітивну сферу, стимулюючи концентрацію уваги, пам'ять та здатність до усвідомленого мислення. Молитви та медитації сприяють тренуванню внутрішньої дисципліни та концентрації, що підвищує здатність літніх людей до самоспостереження та контролю над власними емоційними станами. Крім того, духовні практики підтримують розвиток позитивних життєвих установок, зміцнюють самооцінку та сприяють формуванню відчуття сенсу життя. Літні люди, які активно інтегрують релігійні та духовні практики у своє повсякденне життя, демонструють високий рівень психологічної самопомоги та життєвої стійкості [86].

Мистецтво та культурне дозвілля є важливими культурними чинниками, які значно впливають на психологічну самопомогу осіб похилого віку. Участь у концертах, театральних постановках, майстер-класах, літературних клубах або відвідування музеїв дає змогу літнім людям реалізувати себе, відчувати сенс активності та підтримувати внутрішній емоційний баланс. Такі культурні практики сприяють самовираженню, розвитку творчих здібностей і стимулюють когнітивну активність, що є важливим для збереження психічного здоров'я у похилому віці. Водночас вони дають змогу літнім людям відволіктися від переживань, зменшити тривожність та підтримати позитивний емоційний стан.

Культурне дозвілля створює належні умови для соціальної інтеграції та міжособистісної взаємодії. Відвідування спільних заходів, участь у гуртках або художніх колективах забезпечує контакт з однодумцями, формує відчуття належності до спільноти та зменшує ризик соціальної ізоляції. Літні люди, які регулярно беруть участь у культурних подіях, мають можливість обмінюватися досвідом, підтримувати діалог і отримувати емоційну підтримку, що сприяє розвитку адаптивних стратегій психологічної самопомоги. Така соціальна

активність, пов'язана з мистецтвом, стимулює мотивацію їх до навчання, самовдосконалення та підтримки внутрішньої дисципліни [56].

Особливе значення має інтеграція мистецтва у повсякденне життя. Художнє самовираження у формі малювання, музики або літературної творчості дає змогу літнім людям усвідомлювати власні емоції, справлятися з тривогою, депресивними станами, внутрішньою напругою. Крім того, участь у культурних подіях підвищує самооцінку, зміцнює відчуття значущості та сенсу життя, що є важливим для психологічного благополуччя. Мистецтво та культурне дозвілля створюють можливість відчуття радості, задоволення та внутрішньої гармонії, які підтримують психічне здоров'я та адаптивність літніх людей [43].

Соціальні ритуали та обряди є важливим культурним чинником, який безпосередньо впливає на психологічну самодопомогу осіб похилого віку. Вони включають сімейні, громадські та святкові заходи, що формують відчуття належності до соціальної спільноти та підтримують соціальну інтеграцію. Участь у таких ритуалах дає змогу літнім людям відчутти свою соціальну значущість, підтримати позитивний емоційний стан та зменшити відчуття ізоляції, що є критично важливим для збереження психічного здоров'я у похилому віці. Соціальні обряди створюють структуру повсякденного життя, дають змогу організовувати активності, що стимулюють когнітивні та емоційні ресурси, а також сприяють розвитку адаптивних стратегій самодопомоги.

Особливу роль соціальні ритуали відіграють у підтримці міжособистісних зв'язків. Літні люди, які беруть участь у сімейних святкуваннях, громадських заходах або традиційних обрядах, відчувають емоційну підтримку та зміцнюють соціальні контакти. Це сприяє зменшенню відчуття самотності, покращує емоційний стан і підвищує рівень задоволеності життям. Соціальна взаємодія, забезпечена ритуалами, формує у літніх людей відчуття причетності та соціальної підтримки, що активізує психологічні механізми саморегуляції та емоційної стабілізації. Планування та організація святкових подій, підготовка до сімейних заходів або участь у культурних традиціях вимагає концентрації уваги, пам'яті, прийняття рішень та організованості, що сприяє підтримці

психічної активності. Літні люди, які активно інтегрують соціальні ритуали у своє життя, демонструють кращу адаптивність до змін, а також підвищену здатність до самоконтролю та стійкість до стресових ситуацій [74].

Соціальна підтримка родини та близьких є одним із соціальних чинників, що визначають ефективність психологічної самопомоги осіб похилого віку. Наявність турботи, уваги, емоційної та матеріальної підтримки від членів родини сприяє зменшенню почуття самотності, тривожності та стресу, що є важливим для збереження психічного здоров'я. Літні люди, які відчують підтримку близьких, демонструють більшу емоційну стабільність, впевненість у собі та здатність до саморегуляції. Сприяння родини у повсякденних справах, надання допомоги в організації побуту та медичних потреб сприяє розвитку внутрішніх ресурсів для психологічної самопомоги. Емоційна підтримка від членів родини створює безпечне емоційне середовище, що дає змогу літнім людям відкрито висловлювати свої потреби та переживання, отримувати зворотний зв'язок і позитивну мотивацію. Ефект такої підтримки полягає в підвищенні самооцінки, розвитку почуття значущості та зміцненні внутрішньої стійкості.

Матеріальна допомога родини та близьких також має важливе значення. Вона забезпечує доступ до ресурсів, таких як ліки, здорове харчування, житло та засоби для активного дозвілля, що створює умови для фізичного та психічного благополуччя. Наявність матеріальної підтримки знижує рівень стресу, пов'язаного з фінансовою нестабільністю, та підвищує відчуття контролю над власним життям. Літні люди, які отримують таку підтримку, частіше зберігають активну життєву позицію та здатність до самостійного ухвалення рішень, що стимулює розвиток навичок психологічної самопомоги [83; 14a].

Соціальна інтеграція та участь у громадському житті є важливими соціальними чинниками, що значно впливають на психологічну самопомогу осіб похилого віку. Залучення літніх людей до клубів за інтересами, волонтерських груп, громадських об'єднань та інших соціальних заходів сприяє розвитку соціальної активності, підтримує емоційний баланс і зменшує

відчуття самотності. Участь у спільних заходах дає змогу літнім людям відчути власну соціальну значущість, знайти підтримку однодумців та забезпечує можливість реалізовувати внутрішні ресурси для психологічної самопомоги. Взаємодія з іншими членами громади формує соціальні зв'язки, які є необхідною умовою підтримки емоційного стану та психологічної стійкості [1].

Соціальна інтеграція створює умови для активного включення в життя спільноти, що сприяє розвитку адаптивних стратегій подолання стресу та психоемоційного навантаження. Літні люди, які беруть участь у громадських заходах, проявляють вищий рівень саморегуляції, здатність до конструктивного вирішення проблем та підтримки власної активності. Участь у клубах за інтересами або волонтерських групах забезпечує регулярний контакт із соціальним середовищем, стимулює когнітивну активність і підтримує відчуття контролю над власним життям. Взаємодія у громадських об'єднаннях сприяє розвитку соціальних навичок, комунікаційної компетентності та емоційної зрілості. Літні люди, які інтегруються у спільноту, отримують можливість обмінюватися досвідом, ділитися знаннями та відчувати власну значущість, що безпосередньо підвищує ефективність психологічної самопомоги [76].

Особливе значення має поєднання соціальної інтеграції осіб похилого віку із міжособистісною підтримкою. Літні люди, які беруть участь у клубах або волонтерських ініціативах разом із друзями або членами родини, отримують додатковий ресурс для саморегуляції та зміцнення психологічної стійкості. Вони відчують себе потрібними та цінними членами суспільства, що формує позитивне ставлення до себе та власних можливостей. Така інтеграція сприяє розвитку відчуття сенсу життя, підтримує внутрішню гармонію і допомагає долати стресові ситуації, характерні для похилого віку.

Доступ до соціальних послуг і ресурсів є важливим соціальним чинником, що безпосередньо впливає на ефективність психологічної самопомоги осіб похилого віку. Можливість отримання психологічної, медичної, соціальної підтримки та консультацій забезпечує літнім людям необхідні умови для підтримки психічного здоров'я та самостійного регулювання емоційного стану. Психологічні консультації дають змогу

вирішувати проблеми тривожності, депресивних настроїв, внутрішнього конфлікту та відчуття самотності, сприяючи формуванню адаптивних стратегій самопомоги. Медичні послуги, включаючи профілактичні огляди, лікування хронічних захворювань та реабілітаційні програми, підвищують фізичне здоров'я осіб похилого віку, що впливає на емоційний стан. Літні люди, які мають доступ до медичних ресурсів, частіше зберігають активність, упевненість у власних силах і здатність до саморегуляції. Соціальні послуги, такі як допомога вдома або підтримка у спілкуванні, сприяють зниженню рівня стресу та послаблюють відчуття ізоляції, що формує сприятливе середовище для психологічної самопомоги [1; 14a].

Якість міжособистісних відносин виступає одним із провідних соціальних чинників, що визначають ефективність психологічної самопомоги осіб похилого віку. Рівень довіри, взаємоповаги та підтримки у стосунках із родиною, друзями та сусідами безпосередньо впливає на емоційне благополуччя літніх людей, їх здатність долати труднощі та формувати адаптивні стратегії саморегуляції. Позитивні міжособистісні зв'язки забезпечують емоційну стабільність і знижують ризик розвитку депресивних або тривожних станів. Важливим аспектом є довіра, яка створює відчуття безпеки та впевненості у підтримці з боку оточення. Коли літня людина знає, що її почують і приймуть без осуду, це сприяє формуванню позитивної самооцінки та підвищенню внутрішньої гармонії. Взаємоповага у спілкуванні дає змогу зберегти відчуття власної значущості, що важливо в умовах вікових змін і соціальних обмежень.

Велике значення має підтримка з боку членів родини. Родинне оточення забезпечує не лише матеріальну допомогу, а й емоційний ресурс, що стимулює здатність до психологічної самопомоги. Теплі стосунки з дітьми та онуками зміцнюють почуття потрібності, формують емоційний комфорт і допомагають літнім людям легше переживати втрати чи соціальну ізоляцію. Не менш важливими є дружні стосунки. Друзі виступають джерелом взаємної підтримки, спільних інтересів і відпочинку, що підвищує рівень соціальної активності та зменшує психологічний дистрес. Для багатьох літніх людей саме дружне

спілкування стає засобом емоційного відновлення та формування позитивних стратегій саморегуляції. Особливе місце посідають відносини із сусідами та членами локальної громади. Взаємодія на рівні щоденних побутових контактів формує відчуття соціального включення та належності до спільноти. Навіть короткі, але регулярні прояви уваги від оточення можуть значно знизити рівень самотності та підтримати внутрішні ресурси особи похилого віку [55].

Участь у соціальних мережах та онлайн-спільнотах є важливим соціальним чинником, який дедалі більше впливає на психологічну самопомігу осіб похилого віку в умовах сучасного інформаційного суспільства. Використання цифрових технологій дає змогу літнім людям долати просторові бар'єри, підтримувати контакт із родиною та друзями, а також знаходити нові соціальні зв'язки, що сприяє зменшенню почуття самотності та соціальної ізоляції. Досвід залучення до віртуальних спільнот формує додаткові ресурси для емоційної регуляції та зміцнення внутрішньої стійкості, що є важливими умовами ефективної психологічної самопоміги. Особливе значення має можливість збереження контактів із найближчим оточенням. Спілкування через соціальні мережі з дітьми та онуками дає змогу людям похилого віку відчувати своє включення у життя родини, навіть якщо вони проживають на відстані [64].

Важливим аспектом є розширення кола спілкування завдяки участі у тематичних онлайн-групах та спільнотах за інтересами. Це відкриває для літніх людей нові можливості для розвитку, самовираження та обміну досвідом. Взаємодія з однодумцями дає змогу формувати нові соціальні ролі, підвищує рівень задоволеності життям та сприяє формуванню оптимістичного світогляду. Такі контакти стають додатковим джерелом підтримки, зменшуючи ризик соціальної ізоляції та емоційного вигорання. Водночас соціальні мережі та онлайн-спільноти виконують функцію інформування та освіти. Літні люди мають змогу отримувати доступ до психологічних рекомендацій, тренінгів із розвитку саморегуляції, інформації про здоровий спосіб життя та практики психологічної самопоміги. Це підвищує компетентність у сфері психічного

здоров'я та стимулює використання ефективних стратегій подолання стресу [75; 21a].

Отже, культурні чинники впливають на психологічну самодопомогу осіб похилого віку, формуючи емоційний стан, когнітивні ресурси та соціальну активність. Традиції, цінності та релігійні практики підтримують внутрішній баланс, стимулюють самостійність і психологічну стійкість, а мистецтво й культурне дозвілля активізують творчі ресурси та позитивний настрій. Соціальні ритуали зміцнюють відчуття належності до спільноти та сприяють інтеграції у соціальне середовище, що дозволяє літнім людям ефективніше управляти психоемоційним станом і підтримувати активну життєву позицію. Соціальні чинники формують умови для збереження емоційної рівноваги та адаптивних стратегій подолання труднощів. Підтримка родини та близьких забезпечує відчуття безпеки, участь у громадському житті стимулює соціальну інтеграцію й саморегуляцію. Доступ до соціальних ресурсів і якісні міжособистісні відносини підвищують психологічне благополуччя, а участь у соціальних мережах допомагає підтримувати контакти та отримувати нові знання.

Висновки до розділу 1

1. Психологічна самодопомога – це цілеспрямований, усвідомлений, інтегративний процес використання внутрішніх психічних, емоційних і когнітивних ресурсів особистості, а також зовнішніх соціальних і культурних підтримок, спрямований на регуляцію власного психоемоційного стану, підтримку психологічного благополуччя, підвищення адаптивності, розвитку життєвої компетентності. Вона передбачає застосування різноманітних стратегій саморегуляції, самоспостереження, саморефлексії та самоконтролю, що дають змогу особі ефективно справлятися зі стресовими, життєвими викликами.

2. Охарактеризовано чинники впливу на психологічну самодопомогу осіб похилого віку: культурні моделі старіння, які визначають суспільні очікування щодо поведінки та ролі літніх людей, формуючи базу для їх самооцінки та

мотивації до самодопомоги; традиції і звичаї, які забезпечують стабільність повсякденного життя, підтримують внутрішній баланс та сприяють соціальній взаємодії; цінності та моральні норми, які формують відчуття значущості, відповідальності за себе та близьких; релігійні та духовні практики, які забезпечують емоційну підтримку, зменшують тривожність і самотність, та ін.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КУЛЬТУРНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ САМОДОПОМОГУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Діагностика особливостей впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку

У сучасному суспільстві, де значна частина населення старіє, забезпечення психологічного благополуччя осіб похилого віку набуває особливої значущості. Психологічна самодопомога є важливим ресурсом, який дає змогу літнім людям підтримувати емоційний баланс, знижувати рівень стресу та підвищувати якість життя. Водночас ефективність самодопомоги значною мірою залежить від культурних та соціальних чинників, таких як традиції, цінності, соціальні зв'язки та участь у суспільному житті. Діагностика впливу цих чинників є необхідною для того, щоб виявити слабкі місця у підтримці підопічних та визначити, які аспекти потребують посиленої уваги з боку персоналу геріатричних установ.

Для вивчення особливостей впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку була використана спеціально розроблена нами анкета для працівників геріатричного пансіонату (Додаток А).

Вказана анкета поділена на кілька блоків. Перший блок містить вступні питання, які перевіряють знання працівників щодо поняття психологічної самодопомоги, її основних принципів та методів. Ці питання дають змогу оцінити рівень теоретичної підготовки респондентів і виявити, наскільки вони

розуміють сутність самодопомоги, її цілі та способи реалізації. Наприклад, респондентам пропонується визначити, які дії є проявом психологічної самодопомоги та які чинники впливають на її ефективність, що допомагає встановити базовий рівень знань персоналу.

Другий блок анкети присвячений культурним чинникам, що впливають на психологічну самодопомогу. Питання цього блоку охоплюють аспекти участі підопічних у культурному житті пансіонату, відвідування концертів, вистав, творчих гуртків, а також інтерес до збереження культурних традицій, свят і обрядів. Вони дають змогу оцінити, наскільки культурні практики сприяють емоційному відновленню, самовираженню та підтримці позитивного настрою у літніх людей. Особлива увага приділена взаємодії підопічних з культурним середовищем і їхній активності у соціальних та культурних ініціативах.

Третій блок зосереджений на соціальних чинниках. Питання цього блоку спрямовані на дослідження ролі соціальної підтримки родини та близьких, якості міжособистісних відносин, участі підопічних у громадському житті, доступу до соціальних послуг та ресурсів, а також використання сучасних комунікаційних технологій для підтримки контактів. Ці питання дають змогу визначити, як соціальні взаємодії впливають на рівень самодопомоги, здатність до саморегуляції та психологічну стабільність осіб похилого віку.

Анкета охоплює як кількісні, так і якісні аспекти спостережень. Кожне питання має чотири варіанти відповіді, що забезпечує стандартизований збір даних і можливість порівняльного аналізу результатів. Закриті питання дають змогу систематизувати інформацію, визначити частоту певних явищ, оцінити їхню значущість та виявити закономірності у поведінці підопічних. Питання щодо частоти звернень за допомогою, участі у заходах, користування соціальними мережами чи бажання долучитися до нових ініціатив дають змогу оцінити практичний рівень реалізації психологічної самодопомоги.

В якості випробуваних було обрано 20 працівників Петриківського обласного геріатричного пансіонату. Охарактеризуємо результати діагностики працівників геріатричного пансіонату щодо особливостей впливу

культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку.

1. Що означає поняття «психологічна самодопомога»? Більшість респондентів (70 %) визначили психологічну самодопомогу як здатність людини самостійно піклуватися про своє емоційне та психічне благополуччя. Це свідчить про високий рівень професійної компетентності працівників геріатричного пансіонату щодо базових понять психологічної підтримки. 15 % респондентів обрали варіант «отримання психологічної допомоги від спеціаліста», що показує, що частина персоналу схильна відокремлювати самодопомогу від професійної допомоги, хоча обидва процеси взаємопов'язані. 10 % пов'язали самодопомогу з фізичними вправами, що свідчить про недостатнє розуміння психологічної складової здоров'я, а 5 % вказали на використання ліків, що є некоректним трактуванням. Ці результати підкреслюють необхідність додаткового навчання персоналу щодо визначення та підтримки психологічної самодопомоги.

2. Які методи належать до психологічної самодопомоги? 80 % респондентів правильно визначили такі методи, як розмови з близькими, ведення щоденника та релаксаційні техніки. Це свідчить про розуміння практичних способів підтримки психічного стану мешканців. 10 % обрали медикаментозне лікування, що демонструє обмежене сприйняття методів самодопомоги. 5 % помилково відзначили культурні заходи, що свідчить про сприйняття їх радше як розваг, ніж як засобу психологічної регуляції. Ще 5 % вибрали обговорення новин, що відображає відсутність розуміння специфіки психологічної самодопомоги та впливу стресових тем на психічний стан літніх людей.

3. Основна мета психологічної самодопомоги. 75 % респондентів вказали на підтримку психічного стану та емоційної стабільності як основну мету, що підтверджує розуміння ними функціональної значущості самодопомоги. 15 % обрали фізичну активність, що відображає розуміння комплексного підходу до здоров'я, хоча це не є головною метою психологічної самодопомоги. 5 % обрали задоволення культурних потреб, і ще 5 % – контроль за поведінкою

оточення, що демонструє часткове сприйняття персоналом пансіонату соціального контексту, але обмежене розуміння психологічної цілі.

4. Чинники впливу на ефективність психологічної самодопомоги. 80 % респондентів правильно визначили комплекс чинників – соціальна підтримка, культурні традиції та міжособистісні відносини. Це свідчить про розуміння впливу соціальних та культурних аспектів на психічне здоров'я літніх людей. 10 % обрали лише стан здоров'я, що свідчить про сприйняття самодопомоги як медичного процесу. По 5 % обрали кліматичні умови та фінансовий стан, що відображає обмежене розуміння соціально-культурного контексту.

5. Прояви психологічної самодопомоги у повсякденному житті. 75 % осіб відзначили планування дня, участь у групових заняттях та підтримку контактів із близькими, що демонструє чітке спостереження за практичними проявами самодопомоги. 10 % вказали на очікування допомоги від персоналу, 10 % – відсутність емоційних реакцій на стрес, а 5 % – виключно медичні процедури. Ці відповіді свідчать про нерівномірне розуміння проявів самодопомоги серед персоналу та потребу у підвищенні професійної обізнаності.

6. Що не відноситься до психологічної самодопомоги. 85 % респондентів правильно обрали прийом ліків без рекомендації лікаря, демонструючи адекватне розрізнення безпечних та ризикованих практик. 10 % помилково обрали ведення щоденника, а 5 % – техніки саморегуляції чи розмови з родиною, що свідчить про деякі прогалини у розумінні природи самодопомоги.

7. Частота звернень до родичів. 45 % респондентів відзначили, що підопічні звертаються час від часу, 25 % – дуже часто, 20 % – рідко, і 10 % – майже ніколи. Це показує різноманітність соціальної підтримки родини та її вплив на самодопомогу. Частіші контакти з родиною корелюють із активністю та емоційною стабільністю літніх людей.

8. Форми спілкування з родичами. 50 % респондентів вказали на особисті зустрічі, 30 % – телефонні дзвінки, 10 % – відеозв'язок, і 10 % – листування чи соцмережі. Результати відображають переважання традиційних контактів, але з ростом цифровізації важливо стимулювати онлайн-комунікацію для підтримки психологічного благополуччя тих, хто фізично обмежений.

9. Прагнення підтримувати дружні стосунки з іншими людьми. 40 % осіб зазначили, що підопічні прагнуть спілкуватися, 35 % – лише з окремими людьми, 15 % – дуже рідко, 10 % – уникають контактів. Ці дані демонструють, що соціальна інтеграція варіюється серед підопічних і безпосередньо впливає на рівень психологічної самопомоги.

10. Теми міжособистісного спілкування. 50 % респондентів відзначили сімейні спогади, 30 % – здоров'я та лікування, 15 % – події країни/світу, 5 % – особисті переживання. Це свідчить, що соціальне спілкування старших людей орієнтоване на емоційну підтримку та зміцнення внутрішніх ресурсів, що є важливим чинником самопомоги.

11. Наскільки активно підопічні беруть участь у культурних заходах, що організовуються в пансіонаті? 50 % респондентів відзначили, що мешканці беруть участь дуже активно, що свідчить про високий рівень мотивації та бажання самовиражатися. 30 % респондентів зазначили участь час від часу, що відображає нерівномірність зацікавленості серед підопічних. 15 % оцінили активність як скоріше пасивну, а 5 % – взагалі відсутню участь. Тобто культурне дозвілля є інструментом підтримки психологічної самопомоги, проте його ефективність залежить від індивідуальної мотивації, фізичного стану та наявності соціальної підтримки.

12. Які культурні заходи найбільш цікаві для мешканців? 60 % осіб зазначили концерти та виступи, підкреслюючи значущість емоційного збагачення та позитивного настрою. 20 % відзначили творчі гуртки (малювання, рукоділля), що сприяє самовираженню. 10 % опитаних обрали перегляд фільмів і театральних постановок, що демонструє інтерес до інтелектуального та естетичного досвіду. 10 % віддали перевагу релігійним зустрічам, що вказує на роль духовного фактору у підтримці психологічного комфорту підопічних.

13. Чи використовують мешканці пансіонату соціальні мережі для підтримання контактів? 35 % респондентів вказали, що мешканці використовують соціальні мережі постійно, що говорить про адаптацію літніх людей до цифрових технологій. 25 % – іноді, 20 % – дуже рідко, і 20 % – взагалі не користуються. Результати демонструють необхідність навчання цифровій

грамотності та організацію підтримки онлайн-комунікацій, що є значущим для підтримки соціальної інтеграції та психологічної самодопомоги.

14. Яку мету переслідують мешканці пансіонату, використовуючи соціальні мережі? 50 % респондентів відзначили спілкування з родиною як мету, підкреслюючи важливість емоційної підтримки. 30 % – спілкування з друзями або однодумцями, що стимулює соціальну активність. 15 % використовують соціальні мережі для отримання новин і інформації, а 5 % – для дозвілля. Ці дані свідчать, що цифрові канали комунікації допомагають літнім людям зберігати психологічну стабільність та почуття соціальної приналежності.

15. Як підопічні реагують на пропозицію долучитися до нових соціальних чи культурних ініціатив? 40 % респондентів зазначили, що мешканці реагують із великим інтересом, 30 % – з обережністю, 20 % частіше відмовляються, і 10 % – повністю ігнорують. Ці дані свідчать про наявність різних рівнів відкритості та мотивації до активності серед підопічних. Обережність і відмова пояснюються станом здоров'я, тривожністю або низькою самовпевненістю. Персонал може стимулювати активність через індивідуальний підхід та підтримку.

16. Чи звертаються мешканці до персоналу за порадою у складних життєвих ситуаціях? 45 % респондентів відповіли «постійно», що демонструє високий рівень довіри до персоналу та його вплив на психологічну стабільність мешканців. 30 % – іноді, 15 % – рідко, 10 % – майже ніколи. Це вказує на необхідність постійного моніторингу емоційного стану та підтримки особливо вразливих підопічних, щоб забезпечити ефективну психологічну самодопомогу.

17. Які фактори найчастіше заважають старшим людям підтримувати соціальні контакти? 50 % респондентів зазначили проблеми зі здоров'ям як основний бар'єр, 20 % – відсутність інтересу, 15 % – конфліктність у спілкуванні, 15 % – відсутність технічних можливостей (інтернет, телефон). Ці дані свідчать про те, що медичний стан, особистісні характеристики та доступність комунікаційних ресурсів є важливими факторами, що впливають на соціальну інтеграцію та, відповідно, на психологічну самодопомогу.

18. Чи проявляють мешканці бажання брати участь у волонтерських або суспільно корисних справах? 35 % респондентів відзначили регулярну участь, 30 % – іноді, 20 % – рідко, 15 % – ніколи. Це демонструє, що участь у суспільно значущих заходах стимулює самопочуття, соціальну активність і відчуття власної значущості, що безпосередньо підтримує психологічну самодопомогу.

19. Які види допомоги іншим мешканцям найчастіше здійснюють старші люди? 40 % респондентів відзначили емоційну підтримку, 25 % – побутову допомогу, 20 % – допомогу у догляді чи пересуванні, 15 % – ділення знаннями та порадами. Це свідчить, що взаємодопомога серед підопічних є потужним фактором психологічної підтримки, підвищує соціальну інтеграцію та власну впевненість літніх людей.

20. Чи виявляють мешканці бажання ділитися власним життєвим досвідом із молоддю? 30 % респондентів зазначили, що це відбувається дуже часто, 35 % – час від часу, 20 % – дуже рідко, і 15 % – зовсім не проявляють бажання. Це показує, що передача життєвого досвіду стимулює відчуття значущості, соціальної ролі та самоповаги, що є складовою психологічної самодопомоги.

21. Які емоційні реакції найчастіше спостерігаються після культурних чи соціальних заходів? 45 % респондентів зазначили піднесений настрій, що свідчить про позитивний вплив культурного дозвілля на емоційний стан підопічних. 30 % відзначили відчуття задоволення, що підтверджує роль таких заходів у зниженні стресу та тривожності. 15 % зазначили врівноваженість та спокій, що вказує на психологічне відновлення через дозовану активність. 10 % повідомили про байдужість, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями, втому або низьким рівнем мотивації.

22. Чи проявляють мешканці інтерес до збереження культурних традицій (свята, обряди, звичаї)? 50 % респондентів відповіли, що підопічні завжди активно підтримують традиції, що підвищує їхнє відчуття приналежності до соціуму та культурної спільноти. 25 % – частково підтримують, що свідчить про помірну мотивацію. 15 % рідко долучаються, а 10 % не виявляють інтересу,

що може бути пов'язано з обмеженими фізичними або когнітивними можливостями.

23. Які бар'єри найчастіше обмежують участь мешканців у культурному житті? 40 % респондентів відзначили стан здоров'я як головний бар'єр, 25 % – відсутність мотивації, 20 % – брак організованих заходів, і 15 % – конфлікти чи непорозуміння. Це підкреслює, що успішна психологічна самодопомога потребує комплексного підходу, включаючи медичну підтримку, мотиваційну роботу та організацію доступного культурного дозвілля.

24. Як часто підопічні обговорюють між собою новини із соціальних мереж чи ЗМІ? 30 % респондентів зазначили щоденне обговорення новин, що підтримує когнітивну активність та соціальну інтеграцію. 35 % – кілька разів на тиждень, 20 % – дуже рідко, і 15 % – ніколи. Це свідчить про різний рівень інтересу до зовнішнього світу і потребу у стимулюванні інформаційної активності як засобу психологічної самодопомоги.

25. Яку роль у житті мешканців відіграють релігійні практики? 40 % респондентів вказали на дуже значну роль, 30 % – помірну, 20 % – незначну, і 10 % – жодної. Релігійні практики сприяють емоційній стабільності, зниженню тривожності, відчуттю підтримки та сенсу життя, що безпосередньо впливає на психологічну самодопомогу.

26. Чи сприяє залучення до творчої діяльності підвищенню психологічного самопочуття мешканців? 50 % осіб відповіли, що завжди сприяє, підкреслюючи роль творчості у самовираженні та емоційному відновленні. 25 % зазначили часткову користь, 15 % – рідко, і 10 % – не сприяє. Творча діяльність стимулює когнітивну активність, покращує настрій та формує відчуття досягнень.

27. Які форми взаємодії з персоналом найчастіше допомагають мешканцям долати труднощі? 35 % респондентів зазначили особисті бесіди як найбільш ефективні, 25 % – спільні заходи, 20 % – психологічні консультації, 20 % – практичну допомогу. Це свідчить про різноманітність шляхів підтримки, де особистий контакт і співпраця підвищують рівень психологічної самодопомоги.

28. Чи змінюється рівень активності мешканців після залучення до нових соціальних ініціатив? 40 % респондентів відзначили підвищення активності, 30 % – трохи підвищується, 20 % – не змінюється, і 10 % – знижується. Це демонструє, що нові ініціативи мотивують частину підопічних, а відсутність ефекту може бути пов'язана з низькою мотивацією чи станом здоров'я.

29. Які позитивні зміни найчастіше помітні у підопічних завдяки соціальній підтримці? 50 % респондентів зазначили підвищення настрою, 25 % – зростання впевненості у собі, 15 % – активізацію у справах, 10 % – поліпшення стосунків з іншими. Соціальна підтримка є важливим фактором психологічного благополуччя, зменшення стресу та підвищення самодопомоги.

30. Що найсильніше мотивує мешканців пансіонату до самодопомоги у психологічному плані? 45 % респондентів зазначили підтримку родини, 25 % – позитивні стосунки з іншими підопічними, 20 % – залучення до культурних заходів, 10 % – відчуття власної значущості. Це демонструє, що особистісні та соціальні чинники є основними мотиваторами, а культурні активності і соціальна інтеграція підвищують ефективність психологічної самодопомоги.

Результати опитування дали нам змогу виявити три рівні готовності працівників геріатричного пансіонату до врахування культурних та соціальних чинників у психологічній самопомозі осіб похилого віку (рис. 2.1).

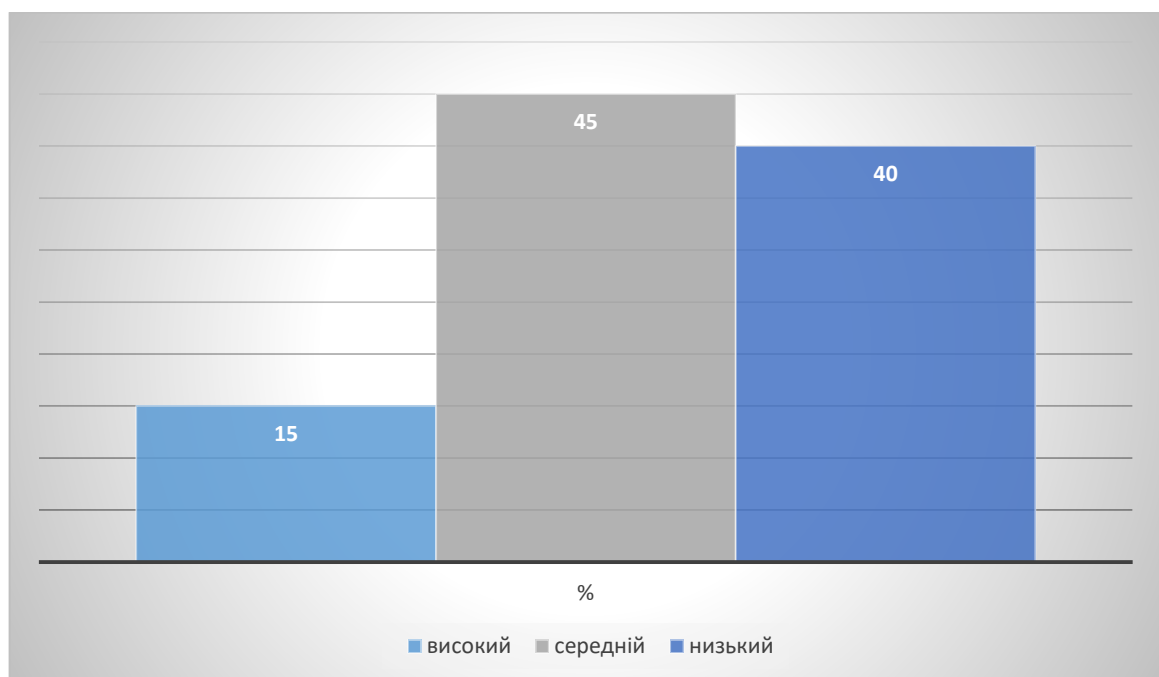


Рис. 2.1. Рівні готовності працівників геріатричного пансіонату до врахування культурних та соціальних чинників у психологічній самодопомозі осіб похилого віку (%)

15% працівників пансіонату, які демонструють високий рівень готовності, відзначаються глибоким розумінням значущості культурних та соціальних чинників для психологічного самопочуття літніх людей. За результатами опитування, такі працівники чітко ідентифікують прояви психологічної самодопомоги у підопічних, зазначають активну участь мешканців у культурних та соціальних заходах, спілкуванні з родиною та друзями, а також у творчій діяльності. Вони здатні визначати фактори, що сприяють або перешкоджають психологічній самодопомозі, такі як стан здоров'я, соціальна підтримка, мотивація, наявність ресурсів. Працівники високого рівня активно впроваджують у практику індивідуальні підходи до кожного підопічного, враховують його інтереси, культурні уподобання, релігійні та духовні потреби. Вони добре усвідомлюють роль соціальних мереж, міжособистісних стосунків та сімейної підтримки, активно стимулюють участь підопічних у колективних заходах, що сприяє саморегуляції та психологічній стабільності. Високий рівень готовності також характеризується професійною рефлексією: працівники аналізують ефективність заходів, коригують стратегії підтримки та своєчасно реагують на психологічні потреби мешканців.

45% працівників середнього рівня готовності демонструють часткове розуміння впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу, проте їх знання та практичні навички мають обмежений спектр. Вони можуть точно визначити окремі прояви самодопомоги, наприклад участь у групових заходах або спілкування з родиною, але не завжди враховують комплексний вплив культурного та соціального середовища на психологічний стан підопічних. Такі працівники зазначають, що культурні та соціальні заходи частково підвищують настрій і активність, проте вони не завжди розрізняють, які саме фактори впливають на ефективність самодопомоги. Середній рівень готовності характеризується обмеженою здатністю до індивідуального підходу:

працівники більше орієнтуються на групові методи або стандартні практики, рідко адаптуючи їх до потреб конкретного підопічного. Хоча вони визнають значення сімейної підтримки та міжособистісних відносин, ці аспекти часто залишаються недостатньо інтегрованими в повсякденну практику. Водночас такі працівники проявляють готовність до професійного зростання та освоєння нових методів підтримки психологічної самопомоги.

40% працівників з низьким рівнем готовності мають поверхневе або неповне уявлення про вплив культурних і соціальних чинників на психологічну самопомогу. За результатами опитування, вони часто фокусуються лише на медичних чи побутових аспектах догляду, не враховуючи емоційні та соціальні потреби підопічних. Такі працівники не здатні систематично оцінювати прояви психологічної самопомоги, вони рідко помічають роль культурних заходів, міжособистісних відносин та сімейної підтримки. Вони можуть надавати допомогу, яка носить формальний характер і не сприяє розвитку самостійності, емоційної стабільності або активності літніх людей. Низький рівень готовності також проявляється у відсутності планування заходів, які враховують інтереси, релігійні чи духовні потреби мешканців, а також у слабкому використанні сучасних засобів комунікації для підтримки соціальних контактів. Працівники цієї групи потребують цілеспрямованого навчання, підвищення компетентності та мотивації до впровадження комплексних підходів психологічної підтримки.

Підсумовуючи результати аналізу готовності працівників геріатричного пансіонату до врахування культурних та соціальних чинників у психологічній самопомозі осіб похилого віку, можна констатувати, що загальний рівень готовності є недостатнім. Більшість працівників демонструють лише часткове або поверхневе розуміння значущості цих чинників, фокусуючись переважно на медичних та побутових аспектах догляду, а не на емоційних, соціальних чи культурних потребах підопічних. Вони рідко застосовують індивідуальний підхід, не завжди враховують інтереси та уподобання мешканців, обмежено стимулюють їхню участь у культурних та соціальних заходах, а також недостатньо використовують ресурси сім'ї, міжособистісних контактів та сучасних комунікаційних технологій.

2.2. Результати опитування осіб похилого віку щодо впливу культурних і соціальних чинників на їх психологічну самопомогу

У сучасному суспільстві дедалі більше уваги приділяється питанням психічного та емоційного благополуччя осіб похилого віку, оскільки тривалість життя зростає, а соціальні та культурні умови життя змінюються під впливом урбанізації, технологізації та трансформації родинних структур. Психологічна самопомога у старшому віці стає важливим чинником збереження активності, емоційної стабільності та соціальної інтеграції, однак її ефективність залежить від того, наскільки враховуються культурні та соціальні фактори. Обґрунтування проблемних аспектів впливу цих чинників необхідне для визначення перешкод у практичній діяльності персоналу геріатричних закладів (Додаток Б).

Результати опитування працівників геріатричного пансіонату свідчать про наявність низки проблемних аспектів у врахуванні ними впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку. Одним із недоліків є недостатнє розуміння сутності психологічної самопомоги. Частина персоналу плутає її з медичною або фізичною підтримкою, акцентуючи увагу переважно на фізіологічних потребах підопічних. Це проявляється у зосередженості на контролі за прийомом ліків, фізичних вправах або медичних процедурах, тоді як емоційний та психологічний стан лишається поза увагою. Внаслідок цього мешканці пансіонату отримують неповну підтримку, що може знижувати їх здатність до саморегуляції та емоційного відновлення.

Крім того, опитування показало, що працівники не завжди усвідомлюють значущість емоційного благополуччя підопічних. Вони рідко застосовують техніки саморегуляції, релаксації чи ведення щоденника емоцій, що могло б допомогти літнім людям управляти стресом та підтримувати внутрішню стабільність. Часто психологічна самопомога сприймається лише як підтримка у соціальних або побутових ситуаціях, а не як процес

самовдосконалення та збереження психічного здоров'я. Це свідчить про низький рівень професійної підготовки працівників у сфері психологічного супроводу літніх осіб.

Результати опитування працівників геріатричного пансіонату свідчать про те, що одним із проблемних аспектів у врахуванні культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку є обмежене використання соціальної підтримки. Виявлено, що персонал рідко залучає родину та близьких до активного психологічного супроводу мешканців пансіонату. Вказане проявляється у недостатньому стимулюванні контактів підопічних із рідними людьми, обмеженні форм комунікації та відсутності систематичного моніторингу взаємодій. Внаслідок цього літні люди відчують дефіцит емоційної підтримки та соціальної присутності близьких, що може знижувати їх здатність до самостійної психологічної регуляції.

Дослідження показало, що більшість працівників не організовує регулярні зустрічі між підопічними та родичами, а контакти часто залишаються епізодичними та неструктурованими. Літні люди при цьому обмежені у можливості обговорювати свої емоційні переживання, отримувати поради чи моральну підтримку, що негативно впливає на їх емоційну стабільність. Крім того, персонал не завжди враховує індивідуальні потреби підопічних у соціальному спілкуванні, що може призводити до ізоляції та відчуття самотності. Обмежене використання соціальної підтримки також проявляється у слабкій організації участі підопічних у групових заходах та клубах за інтересами. Працівники не завжди стимулюють мешканців долучатися до соціальних ініціатив, що сприяли б розвитку їх активності та самодопомоги. Через це літні люди рідше взаємодіють із соціальним оточенням, що обмежує формування навичок саморегуляції та підтримки психічного здоров'я.

Результати опитування працівників геріатричного пансіонату вказують на наявність поверхневого підходу до міжособистісних відносин підопічних. Так, що значна частина персоналу не здійснює систематичної оцінки якості стосунків між підопічними. Це проявляється у недостатній увазі до емоційного клімату в групах, до рівня довіри та взаємоповаги між мешканцями пансіонату.

Такий підхід обмежує можливості для розвитку дружніх контактів і підтримки емоційного благополуччя літніх людей. Працівники рідко організують заходи, спрямовані на зміцнення соціальних зв'язків між підопічними. Наприклад, групові заняття чи клуби за інтересами часто мають формальний характер, не враховують індивідуальні потреби та схильності мешканців до спілкування. Внаслідок цього створюється ситуація, коли літні люди не отримують достатньої підтримки від оточення і не вчаться ефективним способам психологічної самопомоги через взаємодію з іншими.

Опитування показало, що персонал часто фокусує увагу лише на базових потребах підопічних, таких як медичний догляд або організація дозвілля, не приділяючи належної уваги розвитку міжособистісних навичок. Це призводить до того, що потенційно позитивні контакти між мешканцями залишаються неактивними або поверхневими. Як наслідок, літні люди втрачають можливість отримати емоційну підтримку, що могла б підвищити їх психологічну стійкість та здатність до саморегуляції. Ще одним проявом такого поверхневого підходу є недостатнє стимулювання колективної активності. Працівники не завжди заохочують підопічних до спільної участі у творчих, культурних або фізичних заходах. Це обмежує формування групової взаємної підтримки, яка є важливим чинником психологічної самопомоги.

Опитування працівників геріатричного пансіонату свідчить, що серед проблемних аспектів є обмежене використання сучасних технологій, зокрема соціальних мереж та онлайн-спільнот, для підтримки контактів із рідними або для сприяння соціальній інтеграції мешканців. Аналіз відповідей показав, що значна частина персоналу не використовує ці ресурси систематично і не розглядає їх як ефективний інструмент психологічної підтримки літніх людей. Персонал рідко організує можливості для підопічних підтримувати контакти з родичами через сучасні комунікаційні платформи. Це проявляється у низькій частоті відеозв'язку, обмеженому використанні месенджерів або соціальних мереж для обміну інформацією та емоційної підтримки. Як наслідок, літні люди відчують обмеженість у соціальних контактах, що може

провокувати самотність, зниження настрою та загального психологічного благополуччя.

Також опитування показало, що персонал часто обмежується традиційними формами комунікації, такими як телефонні дзвінки або особисті зустрічі, і не враховує сучасні цифрові ресурси, що особливо важливо для мешканців, які мають родичів у віддалених регіонах. Недостатнє використання технологій також обмежує можливості соціальної інтеграції підопічних, адже участь у онлайн-клубах, форумах чи групах за інтересами може стимулювати активність, підвищувати самооцінку та формувати навички саморегуляції. Працівники не завжди володіють необхідними навичками або компетенціями для організації роботи із цифровими платформами. Це охоплює недостатню обізнаність щодо доступних технологій, технічну неготовність або обмежену мотивацію до впровадження нових форм спілкування. Як результат, сучасні технології використовуються лише епізодично або взагалі не застосовуються.

Результати опитування працівників геріатричного пансіонату свідчать про недостатню увагу до індивідуальних потреб підопічних у процесі організації їх психологічної самопомоги. Аналіз відповідей показав, що персонал не завжди враховує культурні, духовні та особистісні вподобання літніх людей, обмежуючи їх участь у заходах загального характеру. Такий підхід знижує ефективність психологічної самопідтримки, оскільки психологічна самопомога значною мірою залежить від задоволення індивідуальних потреб і відчуття власної значущості. Опитування продемонструвало, що частина працівників спирається на стандартні програми заходів, не пропонуючи підопічним можливості вибору заходів відповідно до інтересів, що проявляється у відсутності адаптації культурних, творчих та релігійних ініціатив до уподобань мешканців, що обмежує мотивацію до активної участі. Літні люди, які не мають можливості обирати види діяльності або брати участь у тих заходах, що відповідають їхнім потребам, часто виявляють низьку зацікавленість та емоційну пасивність.

Недостатня увага до індивідуальних потреб також проявляється у рідкісному врахуванні психологічних особливостей підопічних при плануванні

занять або групових заходів. Працівники не завжди аналізують рівень емоційної чутливості, когнітивні здібності чи фізичні обмеження мешканців, що негативно впливає на їхню здатність до самодопомоги. Відсутність індивідуального підходу може призводити до стресових ситуацій, роздратування та відчуття ізоляції серед літніх людей. Опитування показало, що духовні та культурні аспекти практично не враховуються у плануванні заходів, хоча для багатьох підопічних вони мають суттєве значення. Наприклад, релігійні практики, традиційні свята або участь у культурних обрядах можуть бути потужним стимулом для емоційного відновлення та підвищення психологічної стійкості.

Аналіз відповідей показав, що значна частина працівників не володіє повною інформацією про можливості залучення мешканців до доступних соціальних служб, психологічних консультацій, культурних заходів або громадських ініціатив. Це призводить до обмеженої активності підопічних і зниження ефективності підтримки їх емоційного та психологічного стану. Багато працівників покладаються виключно на власні спостереження та досвід, не використовуючи системні ресурси соціальної підтримки. Недостатня обізнаність щодо наявних служб психологічної підтримки обмежує можливість надання професійної допомоги підопічним у складних життєвих ситуаціях. Відповідно, літні люди рідше отримують інформацію про можливості самодопомоги.

Дослідження також показало, що персонал не завжди знає про культурні ініціативи, які можна інтегрувати у повсякденне життя підопічних. Концерти, театральні вистави, творчі гуртки, релігійні або народні свята залишаються поза увагою частини працівників, що обмежує різноманіття та привабливість заходів. Внаслідок цього мешканці часто демонструють низьку мотивацію до участі, що зменшує їх психологічну активність та вплив соціального середовища на емоційне благополуччя. Слабка інформованість персоналу також проявляється у недостатньому знанні про онлайн-ресурси та сучасні технології для соціальної інтеграції літніх людей. Соціальні мережі, онлайн-спільноти та дистанційні консультації рідко використовуються для підтримки контактів із

рідними або однодумцями. Це обмежує можливості мешканців у підтриманні соціальної активності, що є важливим аспектом психологічної самопомоги.

Результати опитування працівників геріатричного пансіонату виявили, щобільшість працівників не приділяють достатньо уваги формуванню у літніх людей усвідомлення важливості емоційного та психологічного благополуччя, що призводить до низької активності мешканців у самостійних практиках підтримки психічного стану. Мешканці рідко отримують регулярні заохочення до участі у групових чи індивідуальних заходах, спрямованих на розвиток саморегуляції та емоційної стабільності. Працівники не використовують систематичні методики стимулювання, що могло б активізувати підопічних і підвищити зацікавленість у самопідтримці. Відповідно, значна частина мешканців демонструє обмежену участь у заходах, які могли б покращити психологічний стан.

Дослідження показало, що працівники рідко інформують підопічних про переваги психологічної самопомоги, не проводять регулярних бесід щодо значущості емоційної підтримки та саморозвитку. Відсутність такої інформаційної та мотиваційної роботи знижує усвідомлення мешканцями власної відповідальності за власний психоемоційний стан. Як наслідок, підопічні часто покладаються виключно на допомогу персоналу або родичів, що обмежує їхню автономію та розвиток внутрішніх ресурсів. Опитування також показало, що працівники недостатньо активно пропонують індивідуально орієнтовані активності, які могли б відповідати інтересам та потребам літніх людей. Це охоплює культурні заходи, творчі заняття, фізичні вправи або соціальні ініціативи, що стимулюють самопідтримку.

Опитування працівників геріатричного пансіонату виявили, що робота з мешканцями проводиться переважно фрагментарно, без комплексної стратегії, яка б інтегрувала емоційну підтримку, соціальну активність і культурне залучення. Відсутність цілісного підходу призводить до того, що заходи часто не враховують взаємозв'язок між різними аспектами психоемоційного благополуччя, що значно знижує їхню ефективність. Персонал рідко планує діяльність, орієнтуючись на системну взаємодію психологічних, соціальних і

культурних ресурсів. Відповідно, мешканці отримують розрізнені стимули до самопомоги, які не формують навичок самопідтримки. Часто проводяться окремі культурні події, групові заняття чи індивідуальні консультації без узгодження з іншими компонентами психологічного супроводу.

Дослідження показало, що відсутність системності проявляється і в плануванні мотиваційної роботи з мешканцями. Працівники не використовують комплексні програми, які поєднують інформаційні бесіди, практичні вправи, соціальні інтеграційні активності та культурні заходи. Через це літні люди не завжди розуміють значущість психологічної самопомоги і рідко проявляють активність у пропорованих формах самопідтримки. Персонал недостатньо координує свої дії між собою та з іншими фахівцями. Психологи, соціальні працівники, культурні координатори та медичний персонал часто працюють автономно, що не забезпечує цілісності підходу до підтримки мешканців.

Додатково, респонденти зазначили, що відсутність системного підходу обмежує ефективне використання доступних соціальних та культурних ресурсів. Працівники не завжди знають, як інтегрувати зовнішні програми, консультації чи культурні ініціативи у щоденну практику психологічного супроводу. Це створює ситуацію, коли потенційні можливості для розвитку самопомоги підопічних залишаються не реалізованими. Через відсутність системного підходу підопічні часто отримують непослідовні повідомлення щодо важливості емоційного благополуччя. Деякі заходи спрямовані лише на соціальні контакти, інші – на фізичну активність, а треті – на культурне залучення, але між ними немає логічної взаємопов'язаності.

Більшість респондентів відзначили, що у практичній роботі персонал рідко пропонує мешканцям можливості для взаємодопомоги або участі у спільних проектах, що обмежує активне включення підопічних у соціальні та громадські процеси. Така ситуація негативно впливає на психологічну самопомогу, оскільки зменшує відчуття значущості та соціальної ролі у житті осіб похилого віку. Опитування показало, що мешканці рідко отримують конкретні завдання, які могли б розвивати їхню ініціативність і відповідальність у групових заходах. Працівники зосереджені на організації

культурних або дозвіллевих заходів, не поєднуючи їх із практичними формами допомоги іншим підопічним. Тому літні люди не відчують себе учасниками спільнот, не отримують можливості проявляти соціальну активність і впливати на життєвий простір пансіонату.

Результати опитування працівників геріатричного пансіонату свідчать про недостатню увагу до емоційного стану підопічних. Більшість респондентів відзначили, що персонал зосереджується на фізичному догляді, забезпеченні побутових потреб та медичних процедур, при цьому приділяючи недостатньо уваги спостереженню за психологічним станом і емоційними реакціями мешканців. Також працівники не завжди фіксують зміни в настрої підопічних або реакцію на події, що відбуваються в пансіонаті. Відсутність систематичного моніторингу емоційного стану ускладнює своєчасне надання підтримки та втручання у випадках підвищеної тривожності, депресивних станів або соціальної ізоляції. Як результат, мешканці часто залишаються без необхідного супроводу, що негативно впливає на їхнє емоційне благополуччя.

Крім того, більшість респондентів зазначили, що персонал часто орієнтується на стандартні програми культурних і соціальних заходів, не враховуючи національні, сімейні чи релігійні традиції літніх людей. Такий підхід знижує ефективність психологічної самопомоги, оскільки культурні вподобання та традиції є важливими чинниками емоційного благополуччя та соціальної ідентичності підопічних. Лише незначна частина працівників активно з'ясовує культурні та релігійні інтереси підопічних перед плануванням заходів. Часто інформація про минулі уподобання мешканців пансіонату, їхні сімейні або національні традиції залишається поза увагою. Відсутність індивідуалізованого підходу зменшує можливості для формування позитивного емоційного досвіду та створення відчуття приналежності до спільноти.

Опитування також показало, що працівники рідко використовують сімейні та релігійні свята як інструмент емоційної підтримки. Наприклад, дні національних свят або релігійні обряди часто організовуються формально, без залучення підопічних до планування чи адаптації під їхні традиції. Це знижує емоційний ефект від заходів і робить їх менш мотивуючими для активного

психологічного самопіклування. Респонденти зазначили, що відсутність належного врахування культурних традицій також впливає на міжособистісні стосунки серед підопічних. Підопічні, які не відчують підтримки своїх традицій, рідше беруть участь у групових заходах та демонструють меншу готовність до спілкування. Це створює додаткові бар'єри для розвитку дружніх контактів, що є важливим чинником психологічної самопомоги.

Результати опитування працівників геріатричного пансіонату засвідчили, що низька компетентність персоналу у сучасних методах психологічної підтримки суттєво впливає на ефективність психологічної самопомоги осіб похилого віку. Значна частина респондентів зазначила, що вони недостатньо володіють техніками саморегуляції, релаксаційними вправами та методами мотиваційного стимулювання, що обмежує їхню здатність надавати підопічним повноцінну психологічну підтримку. Аналіз відповідей показав, що персонал часто спирається лише на базові навички догляду та організацію побутових заходів, при цьому комплексні психологічні методики застосовуються вкрай рідко. Це призводить до того, що підопічні не отримують належної підтримки у формуванні емоційної стійкості або розвитку навичок самопомоги.

Дослідження також виявило, що персонал недостатньо володіє методами індивідуальної мотивації літніх людей. Відсутність знань щодо психологічних особливостей різних вікових груп ускладнює застосування стимулюючих технік, що підвищують участь підопічних у заходах та сприяють розвитку їхніх психологічних ресурсів. Як наслідок, мешканці демонструють меншу ініціативу у самостійному піклуванні про свій емоційний стан. Респонденти також вказали на слабе володіння методами контролю та оцінки ефективності психологічної підтримки. Відсутність системних критеріїв моніторингу прогресу підопічних у сфері психологічної самопомоги ускладнює коригування заходів та адаптацію програм до індивідуальних потреб. Це створює ризик того, що психологічна підтримка залишається формальною та не приносить очікуваного ефекту.

Загалом, результати опитування свідчать про необхідність системної підготовки персоналу, включення тренінгів з сучасних методів психологічної

підтримки, впровадження методичних рекомендацій щодо мотивації та саморегуляції підопічних, а також інтеграції соціальних і культурних аспектів у програми психологічного супроводу. Підвищення компетентності персоналу сприятиме ефективному розвитку психологічної самопомоги літніх людей, їхній активній соціальній інтеграції та покращенню емоційного благополуччя.

Висновки до розділу 2

1. Результати опитування дали нам змогу виявити готовність працівників геріатричного пансіонату до врахування культурних та соціальних чинників у психологічній самопомозі осіб похилого віку. 15% осіб, які демонструють високий рівень готовності, відзначаються розумінням значущості культурних та соціальних чинників для психологічного самопочуття літніх людей. 45% осіб середнього рівня готовності демонструють часткове розуміння впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу, проте їх знання та практичні навички мають обмежений спектр. 40% осіб з низьким рівнем готовності мають поверхневе або неповне уявлення про вплив культурних і соціальних чинників на психологічну самопомогу. Констатовано, що загальний рівень готовності є недостатнім.

2. На основі результатів опитування працівників геріатричного пансіонату доведено, що неврахування культурних та соціальних чинників у психологічній самопомозі осіб похилого віку обмежує ефективність роботи персоналу.

РОЗДІЛ 3

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КУЛЬТУРНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ САМОДОПОМОГУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

3.1. Програма підвищення ефективності впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку та її апробація

У суспільстві, що характеризується динамічними змінами та зростаючою тривалістю життя, забезпечення психологічного благополуччя осіб похилого віку набуває особливої актуальності. Літні люди часто стикаються з ізоляцією, втратою соціальних контактів та зниженням активності, що потребує їх підтримки. Одним із важливих напрямів такої підтримки є психологічна самодопомога, ефективність якої значною мірою залежить від уміння персоналу враховувати культурні та соціальні чинники. Недостатня підготовка працівників геріатричних пансіонатів до реалізації такого підходу обмежує можливість підтримки психоемоційного стану, соціальної активності та психологічної стабільності підопічних. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки спеціалізованої програми, спрямованої на підвищення готовності персоналу до системного та компетентного врахування культурних і соціальних аспектів організації психологічної самодопомоги осіб похилого віку.

Мета програми – підвищення готовності працівників геріатричного пансіонату до системного та компетентного врахування культурних і соціальних чинників у процесі організації психологічної самодопомоги осіб похилого віку, сприяння зміцненню емоційного благополуччя, соціальної активності та психологічної стабільності підопічних.

Завдання програми:

1. Забезпечити теоретичне ознайомлення персоналу з поняттям психологічної самодопомоги та її значенням для літніх людей.
2. Розвинути навички аналізу культурних, соціальних та індивідуальних чинників, що впливають на психологічне самопочуття підопічних.
3. Формувати компетентність у застосуванні сучасних методів підтримки психологічної самодопомоги, включаючи техніки саморегуляції, релаксації та мотиваційного стимулювання.

4. Підвищити здатність персоналу систематично залучати родину, близьке оточення та соціальні ресурси для психологічного супроводу літніх людей.

5. Сприяти розвитку індивідуального підходу до організації культурних, соціальних та дозвіллевих заходів з урахуванням інтересів і потреб підопічних.

6. Розробити критерії моніторингу ефективності застосування культурних та соціальних чинників у підтримці психологічної самопомоги.

7. Стимулювати активну участь підопічних у групових, культурних та волонтерських заходах для підвищення їх психосоціального благополуччя.

Програма підвищення готовності працівників геріатричного пансіонату до врахування впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що передбачає активну взаємодію учасників, практичне відпрацювання навичок, моделювання реальних професійних ситуацій та застосування інтерактивних методів навчання для формування компетентності у сфері психологічної підтримки літніх людей (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Програма підвищення готовності працівників геріатричного пансіонату до врахування впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку

Тема заняття	Мета заняття	Тренінгові вправи та ігри
Заняття 1. Основи психологічної самопомоги	Надати базові знання про психологічну самопідтримку підопічних, формування усвідомлення її значущості.	«Мій психологічний ресурс» (самооцінка емоційного стану), «День з підопічним» (моделювання ситуацій), «Карта емоцій» (визначення емоційних потреб), «Мозковий штурм» (обговорення способів самопомоги), «Рольова гра» (відпрацювання підтримки підопічних).
Заняття 2. Соціальні зв'язки підопічних	Розкрити значення родини та соціального оточення для психологічного благополуччя.	«Дерево підтримки» (визначення соціальних ресурсів), «Колесо спілкування» (оцінка контактів підопічних), «Мережа взаємодій» (моделювання соціальних взаємозв'язків), «Рольові міні-сцени» (практика спілкування), «Вправа «Ланцюг підтримки»» (симуляція допомоги від різних учасників).
Заняття 3. Культурні вподобання та традиції підопічних	Формування навичок врахування індивідуальних культурних та духовних потреб	«Культурний профіль» (аналіз уподобань), «Карта традицій» (визначення цінностей), «Міні-дослідження» (поглиблене опитування підопічних), «Візуалізація свят» (моделювання культурних заходів), «Рольова гра «Зустріч

	підопічних.	культур» (інтеграція традицій).
Заняття 4. Міжособистісні стосунки підопічних	Розвиток дружніх контактів, групової взаємодії та командної підтримки.	«Соціальні ролі» (аналіз взаємин), «Дружній ланцюг» (практика співпраці), «Ситуаційні вправи» (вирішення конфліктів), «Групова міні- сцена» (моделювання колективної активності), «Гра «Підтримка друга» (стимулювання емпатії).
Заняття 5. Цифрові можливості підопічних	Навчити застосовувати сучасні технології для підтримки контактів та інтеграції мешканців.	«Онлайн-переписка» (тренування комунікації через месенджери), «Створення цифрового кола» (побудова контактів у соцмережах), «Віртуальні зустрічі» (імітація відео-дзвінків), «Групові чати» (обговорення заходів), «Мобільні вправи» (використання додатків для самодопомоги).
Заняття 6. Індивідуальний підхід до підопічних	Розвиток навичок врахування особистих потреб та інтересів мешканців.	«Портрет підопічного» (аналіз інтересів), «Індивідуальна карта потреб» (визначення пріоритетів), «Вправа «Мої цінності»» (усвідомлення переваг), «Сценарії підтримки» (практика адаптації), «Рольова гра «Підопічний і персонал» (відпрацювання індивідуального підходу).
Заняття 7. Мотивація підопічних до соціальної активності	Стимулювання участі в заходах та активному підключенні про себе.	«Мотиваційне коло» (визначення стимулів), «Вправа «Цілі та винагороди»» (заохочення участі), «Рольові ігри» (створення мотиваційних сценаріїв), «Обговорення успіхів» (позитивна підкріплююча практика), «Групова мозкова атака» (розробка ідей для залучення підопічних).
Заняття 8. Методи психологічної підтримки підопічних	Формування навичок релаксації, саморегуляції та емоційної стабілізації.	«Дихальні техніки» (практика релаксації), «Прогресивна м'язова релаксація» (фізична саморегуляція), «Візуалізація ресурсів» (психологічна стабілізація), «Міні-медитації» (емоційне заспокоєння), «Рольова гра «Підтримка в стресі» (відпрацювання технік).
Заняття 9. Волонтерство та корисна діяльність підопічних	Залучення підопічних до допомоги іншим та соціально значущих заходів.	«Міні-проекти» (організація спільної діяльності), «Вправа «Підтримка сусіда»» (практика допомоги), «Ротаційні завдання» (розподіл ролей), «Рольова гра «День волонтера» (симуляція подій), «Групова мозкова атака» (планування заходів).
Заняття 10. Контроль ефективності психологічної самодопомоги	Формування навичок оцінки результативності та комплексного планування заходів.	«Моніторинг емоцій» (спостереження за станом підопічних), «Оцінка заходів» (аналіз участі), «Вправа «Карта результатів»» (визначення успіхів), «Групова дискусія» (обговорення стратегій), «Рольова гра «Корекційні дії» (планування змін для підвищення ефективності).

Коротко охарактеризуємо заняття програми підвищення готовності працівників геріатричного пансіонату до врахування впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку.

Заняття 1.«Основи психологічної самодопомоги».

Під час заняття учасники активно досліджували поняття психологічної самодопомоги та її значення для емоційного благополуччя літніх людей. Тренер розпочав заняття з обговорення вагомих відмінностей між психологічною

самодопомогою, медичною та фізичною підтримкою. Працівники брали участь у вправі «Коло емоцій», де вони по черзі називали емоції, що можуть виникати у підопічних, та пропонували способи підтримки цих емоцій. У ході вправи «Мозаїка ресурсів» учасники формували спільний список внутрішніх та зовнішніх ресурсів літніх людей для самопідтримки, активно обговорюючи ідеї у малих групах. У вправі «Рольова заміна» працівники моделювали поведінку підопічного у стресовій ситуації, а колеги пропонували ефективні способи самопомоги, що сприяло розвитку навичок спостереження та аналізу психологічного стану підопічних. Під час вправи «Щоденник емоцій» учасники робили записи власних реакцій та переживань під час ігор, а потім обговорювали спостереження у загальній групі, що допомогло усвідомити важливість рефлексії в роботі з літніми людьми. Вправа «Паспорт психологічної підтримки» дозволила сформувати уявні профілі підопічних із визначенням їхніх психологічних потреб і можливих шляхів стимулювання самопомоги. У ході «Міні-дискусії: самопомога чи медична допомога» учасники обмінювалися думками про різницю між видами підтримки та способи їх інтеграції у повсякденну практику, що дозволило виробити спільне розуміння вагомих принципів роботи. Заняття завершилося підбиттям підсумків, де працівники виділили основні елементи психологічної самопомоги та обговорили, як застосувати набуті знання у своїй практичній роботі з підопічними. Тренер запропонував учасникам спостерігати за проявами самопідтримки мешканців протягом наступного тижня, фіксуючи успіхи та труднощі, що створило умови для подальшого розвитку навичок і підготовки до наступного заняття.

Заняття 2. «Соціальні зв'язки підопічних».

Заняття розпочалося з короткого вступного обговорення ролі родини та соціального оточення в житті літніх людей, де учасники поділилися власним досвідом спостережень за підопічними. Першою вправою була «Мережа контактів», у якій працівники на аркушах малювали соціальні зв'язки підопічних, позначаючи, хто із близьких або друзів активно взаємодіє з мешканцями. Далі учасники виконали гру «Роздуми з ролями», де вони

модельовали поведінку підопічного, який отримує або не отримує підтримку від родини, а група обговорювала психологічні наслідки цих сценаріїв. Наступною стала «Симуляція дзвінка», де працівники практикувалися у телефонному контакті з родичами підопічних, обговорюючи їхні потреби та можливості для участі у соціальному житті пансіонату. Вправу «Груповий план зустрічей» провели для того, щоб учасники розробили структуру регулярних контактів підопічних із соціальним оточенням, визначаючи роль кожного члена персоналу у координації взаємодій. Далі застосували вправу «Ситуаційна рольова гра», у якій працівники модельовали складні соціальні ситуації, наприклад, конфлікти між підопічними або невдоволення членів родини, і обговорювали стратегії підтримки позитивної взаємодії. Завершальною була вправа «Рефлексивний щоденник», коли кожен учасник робив записи щодо власних спостережень за соціальною інтеграцією підопічних та пропонував способи покращення контактів. Протягом заняття працівники активно обговорювали різні аспекти соціальної підтримки, ділилися практичними прикладами залучення родини та друзів і аналізували ефективність використання цих контактів у психологічній самопомозі. Учасники відзначили, що планування соціальних контактів підопічних підвищує їхню емоційну стабільність та відчуття значущості.

Заняття 3. «Культурні вподобання та традиції підопічних».

Заняття розпочалося з обговорення значення культурних вподобань та традицій у житті літніх людей, де учасники ділилися власними спостереженнями за реакціями підопічних на святкування традиційних свят або участь у релігійних заходах. Першою вправою була «Мапа культурних інтересів», під час якої кожен учасник визначав культурні та духовні пріоритети своїх підопічних на схемі, що допомогло наочно оцінити різноманіття вподобань. Друга вправа – «Культурні ролі», де працівники модельовали ситуації, у яких потрібно організувати активності з урахуванням різних культурних контекстів, обговорюючи можливі труднощі та способи їх подолання. Третя вправа – «Культурний діалог», де учасники практикували проведення коротких бесід із підопічними для уточнення їхніх вподобань і

відчуттів під час участі у культурних заходах. Четверта вправа – «Святковий план», у якій група розробляла план інтеграції національних та релігійних свят у календар дозвілля підопічних, обговорюючи, як залучити всіх мешканців пансіонату до участі. П'ята вправа – «Аналіз кейсів», де розглядалися конкретні випадки конфліктів або непорозумінь через ігнорування культурних особливостей, і шукали оптимальні способи реагування та корекції дій персоналу. Шоста вправа – «Рефлексивне обговорення», під час якої учасники фіксували власні враження та висновки щодо того, як застосування знань про культурні вподобання підопічних може покращити їхню психологічну самопомогу та активність. Протягом заняття обговорювали взаємозв'язок культурних потреб із мотивацією підопічних до соціальної взаємодії, брали участь у практичних вправах, аналізували реальні ситуації з власної практики.

Заняття 4. «Міжособистісні стосунки підопічних».

Заняття розпочалося з обговорення важливості міжособистісних стосунків у житті літніх людей, де учасники ділилися власним досвідом спостережень за поведінкою підопічних та їхніми соціальними взаємодіями. Перша вправа – «Соціальна карта», під час якої кожен працівник відображав у схемі мережу контактів підопічних, виділяючи дружні та конфліктні зв'язки, що допомогло усвідомити рівень соціальної взаємодії в пансіонаті. Друга вправа – «Рольові зустрічі», де учасники моделювали ситуації міжособистісного спілкування, пропонуючи різні способи стимулювання дружніх контактів та взаємної підтримки серед підопічних. Третя вправа – «Групові проекти», під час якої працівники планували спільні активності для підопічних із урахуванням індивідуальних інтересів та особливостей, обговорюючи способи залучення пасивних мешканців. Четверта вправа – «Аналіз кейсів», де розглядалися конфліктні ситуації між підопічними, визначали причини непорозумінь та шукали оптимальні стратегії втручання персоналу. П'ята вправа – «Динаміка взаємодії», під час якої виконували серію вправ на розвиток комунікативних навичок та емпатії, використовуючи ігрові ситуації для стимуляції довіри та співпраці. Шоста вправа – «Рефлексивне коло», де учасники обговорювали отримані знання, фіксували власні

спостереження щодо того, як їхні дії можуть позитивно вплинути на розвиток дружніх контактів і зміцнення психологічної самопомоги підопічних. Протягом заняття учасники практикували способи стимулювання соціальної активності осіб похилого віку, обговорювали різні підходи до інклюзивності та диференційованого залучення мешканців у групові заходи. Велику увагу приділяли оцінці ефективності запропонованих методів та аналізу результатів у власній практиці.

Заняття 5. «Цифрові можливості підопічних».

Заняття розпочалося з обговорення актуальності цифрових технологій у житті літніх людей та їх ролі у підтримці соціальної активності, психологічного благополуччя. Перша вправа – «Віртуальна мапа контактів», під час якої учасники створювали схему цифрових каналів зв'язку підопічних із родиною, друзями та соціальними групами. Друга вправа – «Месенджер-навчання», де працівники моделювали спілкування підопічних через текстові та голосові повідомлення, відпрацьовуючи способи допомоги у використанні додатків. Третя вправа – «Онлайн-зустріч», під час якої учасники відтворювали відео-конференцію підопічних із родичами, відпрацьовуючи правила етикету, налаштування техніки та підтримку самостійності мешканців. Четверта вправа – «Цифрові ігри», де учасники проводили прості онлайн-активності для стимуляції когнітивної активності підопічних, перевіряючи рівень їхньої мотивації та залучення. П'ята вправа – «Соціальні мережі для спілкування», в якій працівники створювали прикладні сценарії використання платформ для групової інтеграції підопічних та обговорювали правила безпечного онлайн-спілкування. Шоста вправа – «Рефлексивне обговорення», під час якої учасники оцінювали ефективність застосованих методів та обговорювали практичні рекомендації щодо підтримки цифрової компетентності підопічних. Протягом заняття увага приділялася не лише технічним аспектам, а й психологічним бар'єрам, які можуть виникати у літніх людей під час використання цифрових технологій. Учасники практикували створення індивідуальних цифрових планів для мешканців пансіонату, враховуючи їхні інтереси та можливості.

Заняття 6.«Індивідуальний підхід до підопічних».

Заняття розпочалося з обговорення значущості індивідуального підходу для психологічної самопомоги підопічних, акцентуючи на різноманітності особистісних потреб та культурних відмінностей. Перша вправа – «Профіль підопічного», де учасники аналізували запропоновані ситуації, визначали інтереси, звички та культурні уподобання мешканців, формуючи уявлення про їхні потреби. Друга вправа – «Рольова симуляція», під час якої працівники відтворювали взаємодію з підопічним, моделюючи індивідуальні запити та реакції на різні активності, відпрацьовуючи адаптацію підходів. Третя вправа – «Картування інтересів», де учасники групували потреби підопічних за пріоритетами та склали план заходів, що враховує особисті уподобання. Вправа «Мозаїка досвіду», під час якої працівники обговорювали успішні практики індивідуалізації дозвілля підопічних, виділяючи ключові фактори ефективності. П'ята вправа – «Індивідуальні сценарії», де учасники розробляли конкретні приклади застосування індивідуального підходу у щоденній роботі, враховуючи різний рівень фізичної активності та психологічних особливостей мешканців. Шоста вправа – «Рефлексивне обговорення», у ході якої працівники аналізували власні дії та отриманий досвід, обговорювали труднощі та способи їх подолання під час впровадження індивідуального підходу. Під час заняття особлива увага приділялася відпрацюванню навичок уважного слухання та спостереження, що дає змогу своєчасно реагувати на зміни емоційного та психологічного стану підопічних. Працівники відпрацьовували методики створення персоналізованих планів заходів та психологічної підтримки.

Заняття 7.«Мотивація підопічних до соціальної активності».

Заняття розпочалося з обговорення значення мотивації підопічних для їх психологічної самопомоги, підкреслюючи взаємозв'язок між активністю, соціальними контактами та психологічним благополуччям. Перша вправа – «Мотиватори та демотиватори», під час якої учасники аналізували фактори, що стимулюють або стримують активність мешканців, використовуючи ситуаційні приклади. Друга вправа – «Рольові ситуації», де працівники моделювали підходи до заохочення підопічних брати участь у групових заходах,

відпрацьовуючи ефективні способи залучення. Третя вправа – «Створення мотиваційних планів», де учасники склали конкретні стратегії стимулювання активності для різних груп підопічних, враховуючи їхні інтереси, фізичні та психологічні особливості. Четверта вправа – «Мозковий штурм», де група обговорювала нетрадиційні методи заохочення підопічних до участі у волонтерських, соціальних та дозвілєвих заходах. П'ята вправа – «Зворотний зв'язок», під час якої учасники оцінювали запропоновані методики, обговорювали їхні переваги та можливі ризики, а також ділилися власним досвідом. Шоста вправа – «Рефлексивний щоденник», де кожен працівник записував власні спостереження та аналізував успішність мотивації. Увага приділялася створенню позитивної атмосфери та залученню підопічних до планування власних заходів.

Заняття 8. «Методи психологічної підтримки підопічних».

Заняття розпочалося з огляду основ психологічної підтримки, акцентуючи увагу на ролі релаксації та саморегуляції у збереженні благополуччя літніх людей. Перша вправа – «Дихальні практики», під час якої учасники вчилися застосовувати різні техніки глибокого дихання для зниження стресу та тривоги підопічних, відпрацьовуючи їх на собі та в парі. Друга вправа – «Прогресивна м'язова релаксація», де працівники практикували методику напруження та розслаблення м'язів для зниження фізичного та психологічного напруження підопічних. Третя вправа – «Візуалізація позитивних образів», під час якої учасники створювали уявні образи, які допомагають мешканцям пансіонату стабілізувати емоційний стан і підвищити відчуття безпеки та комфорту. Четверта вправа – «Емоційне розвантаження через творчість», де працівники відпрацьовували техніки використання малювання, ліплення або музики для допомоги підопічним у вираженні почуттів та зниженні тривожності. П'ята вправа – «Методика «Я-концентрації», спрямована на розвиток уваги та усвідомлення власного стану підопічних, що допомагає персоналу коригувати психологічну підтримку відповідно до індивідуальних потреб. Шоста вправа – «Рефлексивна бесіда», у ході якої учасники аналізували ефективність застосованих методик та обговорювали способи адаптації технік

під конкретні ситуації та потреби мешканців. Працівники тренувалися поєднувати методики релаксації з прийомами мотивації та соціальної підтримки, щоб підвищити ефективність психологічної самопомоги підопічних.

Заняття 9. «Волонтерство та корисна діяльність підопічних».

Заняття розпочалося з обговорення ролі волонтерства та корисної діяльності у підтримці психологічного стану літніх людей. Перша вправа – «Міні-проекти добрих справ», у ході якої учасники створювали план невеликих заходів, у яких підопічні могли допомагати один одному, наприклад, організація обміну книгами або прибирання спільних кімнат, тренуючи планування та залучення мешканців. Друга вправа – «Ролі та відповідальність», де працівники у групах моделювали різні ситуації залучення підопічних до спільної діяльності та обговорювали можливі проблеми та шляхи їх вирішення. Третя вправа – «Інтерв'ю», під час якого учасники брали на себе роль підопічних й інтерв'ювали один одного про їхні можливості та бажання брати участь у волонтерській діяльності, що допомогло відпрацювати вміння враховувати індивідуальні вподобання та мотивацію мешканців. Четверта вправа – «Сценки взаємодії», де працівники розігрували конкретні ситуації залучення підопічних до корисних дій, наприклад допомога новому мешканцю або організація культурного заходу. П'ята вправа – «Карта соціальних ресурсів», у ході якої учасники склали перелік доступних соціальних і культурних можливостей для волонтерської діяльності мешканців, визначали способи інтеграції цих ресурсів у повсякденну практику. Шоста вправа – «Рефлексивна сесія», де працівники аналізували результати вправ, обговорювали труднощі та шляхи підвищення ефективності залучення підопічних до активної допомоги та суспільно корисної діяльності.

Заняття 10. «Контроль ефективності психологічної самопомоги».

Заняття розпочалося з обговорення важливості комплексного підходу до оцінки результативності психологічної самопомоги підопічних, ознайомлення з основними критеріями ефективності, такими як рівень активності, емоційне самопочуття та залучення до соціальних заходів. Перша

вправа – «Моніторинг настрою», під час якої учасники тренувалися визначати психологічний стан підопічних за допомогою спостереження та коротких інтерв'ю, розробляючи власну систему оцінки. Друга вправа – «Індикатори активності», де працівники створювали списки вагомих показників залучення підопічних до групових та індивідуальних заходів, оцінюючи ефективність культурних і соціальних ініціатив. Третя вправа – «Рефлексивна карта», у ході якої учасники аналізували проведені раніше активності підопічних та визначали, які чинники найбільше вплинули на психологічне самопочуття мешканців, відпрацьовуючи навички систематизації та структурованого підходу. Четверта вправа – «Сценарій оцінювання», де працівники моделювали ситуації, у яких необхідно оцінити вплив певного заходу на самопочуття підопічних, застосовуючи набуті знання щодо культурних і соціальних чинників. П'ята вправа – «Аналітичне обговорення», під час якої учасники групами аналізували результати спостережень та пропонували вдосконалення психологічної самопомоги підопічних. Шоста вправа – «Планування корекційних заходів», де працівники розробляли алгоритми подальших дій для покращення психологічного стану підопічних, враховуючи їх індивідуальні та культурні особливості.

У підсумку заняття дали можливість сформувати у працівників системне бачення психологічної самопомоги підопічних, інтегрувати культурні та соціальні аспекти у процес оцінки ефективності заходів та підвищити здатність до адаптації стратегії під конкретні умови та індивідуальні потреби мешканців (рис. 3.1).

Як бачимо, після впровадження програми 25% працівників пансіонату, які демонструють високий рівень готовності (було 15%), відзначаються глибоким розумінням значущості культурних та соціальних чинників для психологічного самопочуття літніх людей. За результатами опитування, такі працівники чітко ідентифікують прояви психологічної самопомоги у підопічних, зазначають активну участь мешканців у культурних та соціальних заходах, спілкуванні з родиною та друзями, а також у творчій діяльності. Після впровадження розвивальної програми 60% працівників середнього рівня

готовності (було 45%) демонструють часткове розуміння впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу, проте їх знання та практичні навички мають обмежений спектр. Вони можуть точно визначити окремі прояви самодопомоги, наприклад участь у групових заходах або спілкування з родиною, але не завжди враховують комплексний вплив культурного та соціального середовища на психологічний стан підопічних. Крім того, після упровадження програми 10% працівників з низьким рівнем готовності (було 40%) все ще мають поверхневе або неповне уявлення про вплив культурних і соціальних чинників на психологічну самодопомогу. За результатами опитування, часто фокусуються лише на медичних чи побутових аспектах догляду, не враховуючи емоційні та соціальні потреби підопічних. Такі працівники не здатні систематично оцінювати прояви психологічної самодопомоги, вони рідко помічають роль культурних заходів, міжособистісних відносин та сімейної підтримки.

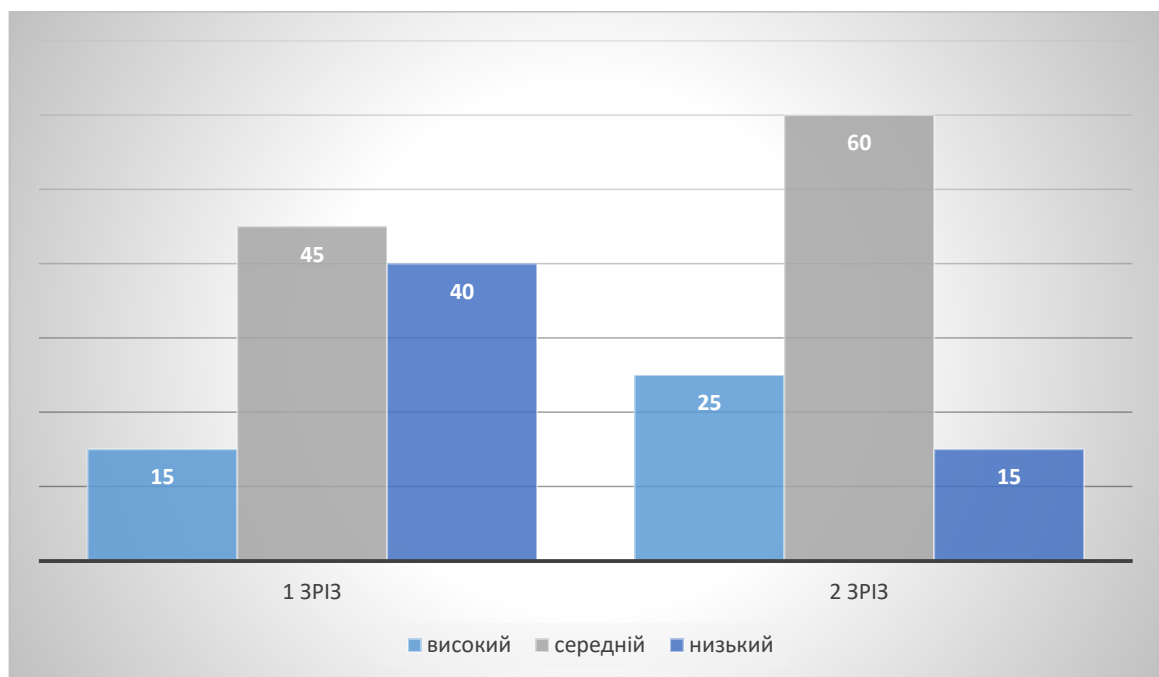


Рис. 3.1. Рівні готовності працівників геріатричного пансіонату до врахування культурних та соціальних чинників у психологічній самопомозі осіб похилого віку (2 зріз, %)

Отож заняття програми підвищення готовності працівників геріатричного пансіонату до врахування впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку продемонстрували високу ефективність. Учасники тренінгу активно включалися у запропоновані вправи та ігри, що сприяло формуванню практичних навичок спостереження, оцінки та стимулювання здатності підопічних до психологічної самодопомоги. Також упровадження інтерактивних методик, таких як аналіз міжособистісних стосунків, моделювання ситуацій та планування корекційних заходів, дозволило працівникам усвідомити значущість культурних та соціальних чинників у розвитку психологічної самодопомоги мешканців пансіонату.

Отже, проведені заняття підтвердили доцільність та ефективність запропонованої програми, що сприяє розвитку професійної компетентності персоналу, підвищенню якості психологічної підтримки літніх людей та зміцненню їх здатності до самодопомоги у геріатричному пансіонаті.

3.2. Психологічні рекомендації з підвищення ефективності впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку

У сучасному суспільстві значна увага приділяється забезпеченню високої якості життя осіб похилого віку, оскільки старіння населення супроводжується низкою соціальних, психологічних та фізичних викликів. Одним із вагомих аспектів підтримки психологічного благополуччя літніх людей є розвиток їхньої здатності до самодопомоги, що охоплює навички емоційної регуляції, підтримки мотивації та активної участі в соціальному житті. Врахування культурних та соціальних чинників у цьому процесі набуває особливого значення, оскільки вони формують цінності, потреби та соціальні моделі поведінки підопічних.

Проте практика показує, що працівники геріатричних установ часто недостатньо усвідомлюють вплив цих чинників на психологічну самодопомогу, що знижує її ефективність і може призводити до соціальної ізоляції та

емоційного дискомфорту підопічних. Саме тому виникає нагальна потреба в обґрунтуванні психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності впливу культурних та соціальних факторів, що дозволить системно та комплексно організувати підтримку літніх людей у геріатричних пансіонатах. Такі рекомендації допоможуть оптимізувати роботу персоналу, покращити міжособистісні взаємодії, стимулювати активність підопічних та забезпечити їхнє психологічне благополуччя на високому рівні.

Наведемо низку рекомендацій щодо підвищення готовності працівників геріатричного пансіонату до врахування впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку.

1. Працівникам необхідно систематично удосконалювати розуміння психологічної самодопомоги як комплексного процесу підтримки психічного, емоційного та соціального благополуччя літніх людей. Важливо відрізнити психологічну самодопомогу від медичної та фізичної підтримки, усвідомлюючи її значущість для загального стану підопічних. Працівники повинні бути здатні оцінювати рівень психологічного комфорту, стресостійкості та емоційного настрою мешканців. Рекомендується проводити тематичні семінари та тренінги, що фокусуються на сучасних методах самодопомоги та саморегуляції. Практичні заняття повинні включати моделювання реальних ситуацій для відпрацювання навичок психологічної підтримки. Особливу увагу слід приділяти розвитку емоційної компетентності персоналу. Варто залучати фахівців із психології та соціальної роботи для надання професійної консультації та рекомендацій. Розробка внутрішніх інструкцій та протоколів щодо підтримки психологічного благополуччя підопічних дозволить стандартизувати такий підхід.

2. Працівники повинні систематично інтегрувати родину, друзів та близьке оточення підопічних у процес психологічної самодопомоги. Рекомендовано розробити план регулярних контактів та спільних заходів для забезпечення соціальної підтримки. Важливо оцінювати якість та частоту контактів мешканців із соціальним середовищем. Працівники можуть організувати зустрічі, відеоконференції та тематичні групові заняття для

підтримки соціальної взаємодії. Такі заходи підвищують мотивацію підопічних до активної участі в соціальному житті. Рекомендується також створювати механізми зворотного зв'язку між підопічними та їхнім соціальним оточенням. Працівники мають вміти оцінювати вплив соціальних контактів на емоційний та психологічний стан мешканців. Варто проводити регулярні спостереження та психологічні оцінки для корекції програми соціальної підтримки. Використання соціальних мереж та сучасних технологій дає змогу підтримувати постійний контакт із рідними.

3. Працівники можуть регулярно підвищувати компетентність у сфері міжособистісних стосунків, що охоплює здатність аналізувати якість контактів між підопічними. Рекомендовано застосовувати тренінги, рольові ігри та групові дискусії для розвитку емпатії, активного слухання та конструктивного спілкування. Важливо стимулювати створення дружніх контактів та підтримку колективної активності серед мешканців. Працівники повинні оцінювати конфліктні ситуації та вміти ефективно їх вирішувати. Варто впроваджувати практику фасилітації групових заходів, які сприяють зміцненню взаємної підтримки. Необхідно заохочувати підопічних до участі в командних заходах, творчих проектах та спільних іграх. Регулярна рефлексія та обговорення результатів взаємодії допомагає персоналу коригувати підхід. Працівники мають враховувати індивідуальні психологічні та культурні особливості мешканців при організації міжособистісної взаємодії. Застосування інтерактивних методів сприяє підвищенню рівня довіри та психологічного комфорту.

4. Працівники повинні систематично враховувати культурні, національні та релігійні особливості підопічних. Рекомендовано створювати персоналізовані плани дозвілля та заходів, що відображають культурні уподобання мешканців. Важливо проводити тематичні заходи, присвячені традиціям та звичаям різних груп підопічних. Працівники повинні знати основні релігійні свята та культурні події, організовуючи відповідні активності. Використання інтерактивних ігор, бесід та творчих вправ допомагає залучати мешканців до культурної самопомоги. Рекомендовано також застосовувати

моделювання культурних ситуацій для відпрацювання комунікативних навичок персоналу. Психологічні консультації та групові обговорення сприяють усвідомленню важливості культурного аспекту. Працівники повинні постійно оновлювати знання про культурні ресурси та ініціативи у регіоні. Врахування культурних чинників підвищує психологічну стійкість підопічних.

5. Працівники можуть активно впроваджувати цифрові засоби для комунікації підопічних із родиною та соціальним оточенням. Рекомендовано організувати навчальні заняття з користування соціальними мережами та відеозв'язком. Важливо оцінювати ефективність онлайн-спілкування та вплив на емоційний стан мешканців. Працівники можуть проводити відеоконференції, інтерактивні групові заняття та онлайн-тренінги. Рекомендується створювати цифрові платформи для спільних проєктів та обміну інформацією. Використання технологій сприяє підвищенню мотивації та активності підопічних. Працівники мають бути компетентними у технічних аспектах організації цифрових комунікацій. Варто впроваджувати регулярні моніторингові оцінки ефективності онлайн-взаємодії. Такі онлайн-технології дають змогу підтримувати соціальну інтеграцію мешканців. У результаті цифрові можливості значно посилюють ефективність психологічної самопомоги осіб похилого віку.

6. Працівники мають приділяти увагу унікальним потребам кожного мешканця, враховуючи їх фізичні, психологічні, соціальні та культурні якості. Рекомендовано застосовувати індивідуальні плани заходів, які включають психологічну самопомогу, дозвілля та соціальну інтеграцію. Важливо постійно оцінювати ефективність таких заходів і коригувати їх відповідно до потреб підопічного. Працівники при цьому мають володіти навичками аналізу індивідуальних інтересів, мотивації та емоційного стану. Використання опитувань, бесід та спостереження дає змогу виявляти індивідуальні переваги. Рекомендовано інтегрувати індивідуальні культурні та духовні вподобання у щоденну роботу. Працівники мають створювати умови для реалізації особистісного потенціалу підопічного. Регулярне обговорення результатів індивідуальної роботи з колегами покращує практичні навички.

7. Працівники повинні активно стимулювати підопічних до участі в заходах та самодопомозі, формуючи внутрішню мотивацію. Рекомендовано проводити ігрові та інтерактивні вправи для підвищення зацікавленості. Важливо оцінювати мотиваційні бар'єри та розробляти стратегії їх подолання. Працівники можуть використовувати групові обговорення, рольові ігри та вправи на самовираження для розвитку ініціативності. Рекомендовано формувати систему заохочень та підтримки для підопічних. Працівники мають забезпечувати позитивний зворотний зв'язок та відзначати прогрес. Важливо враховувати психологічні особливості та рівень енергії мешканців. Мотиваційні вправи мають поєднуватися з культурними та соціальними заходами.

8. Працівники повинні удосконалювати навички комунікації, емпатії та вирішення конфліктів. Рекомендовано проводити тренінги з активного слухання, групових дискусій та рольових ігор. Важливо оцінювати ефективність комунікаційних стратегій і вносити необхідні корективи. Працівники можуть організовувати групові заняття з підопічними для відпрацювання командної взаємодії. Використання вправ на кооперацію та співпрацю допомагає покращити якість міжособистісних контактів. Працівники повинні враховувати психологічні та культурні особливості підопічних у комунікації. Регулярне обговорення складних ситуацій підвищує професійну компетентність. Важливо формувати атмосферу довіри та підтримки в колективі. Працівники мають навчитися аналізувати динаміку групових стосунків підопічних.

9. Працівники повинні активно застосовувати техніки релаксації, саморегуляції та емоційної стабілізації. Рекомендовано проводити щоденні або регулярні заняття з дихальних вправ, медитацій, прогресивної м'язової релаксації, візуалізацій. Важливо навчити підопічних використовувати ці методики у повсякденному житті. Працівники також можуть застосовувати інтерактивні групові вправи для розвитку самосвідомості та контролю емоцій. Рекомендовано включати і вправи на розвиток позитивного мислення та управління стресом. Працівники повинні оцінювати індивідуальну ефективність кожного методу для підопічних. Використання інтерактивних

вправ сприяє активній участі мешканців. Працівники мають створювати умови для регулярного повторення методик. Варто формувати у підопічних навички самопідтримки у різних соціальних контекстах.

10. Працівники мають організовувати можливості для мешканців пансіонату допомагати один одному та брати участь у громадських проектах. Рекомендовано проводити тренінги з планування волонтерських заходів та розвитку співпраці. Важливо оцінювати інтереси та здібності підопічних перед залученням до діяльності. Працівники можуть організовувати групові проекти, творчі ініціативи та спільні завдання. Використання рольових ігор та інтерактивних вправ сприяє формуванню відчуття значущості. Рекомендовано впроваджувати систему заохочень та позитивного зворотного зв'язку. Працівники повинні стежити за балансом активності та відпочинку підопічних. Важливо враховувати психофізичні обмеження мешканців. Працівники можуть інтегрувати волонтерські активності у культурні та соціальні заходи.

11. Працівники повинні активно залучати родину, друзів та соціальні служби для підтримки підопічних. Рекомендовано налагоджувати регулярні контакти між підопічними та їхнім соціальним оточенням через особисті зустрічі, телефонні дзвінки або відеозв'язок. Важливо планувати участь близьких у психологічних та культурних заходах. Працівники можуть проводити вправи на розвиток навичок спілкування підопічних із родиною. Використання інтерактивних групових ігор сприяє формуванню довіри та соціальної підтримки. Рекомендовано вести облік контактів та відстежувати ефективність соціальної взаємодії. Працівники повинні оцінювати психологічний вплив соціальної підтримки на підопічних. Важливо враховувати індивідуальні переваги мешканців у виборі форм контакту. Регулярне навчання персоналу навичкам ефективної соціальної комунікації зміцнює самодопомогу підопічних.

12. Працівники повинні мати повне уявлення про доступні культурні та освітні ініціативи для підопічних. Рекомендовано створювати базу даних культурних програм, гуртків, виставок та лекцій. Важливо навчати персонал організовувати участь мешканців у культурних заходах відповідно до їхніх

уподобань. Працівники можуть проводити вправи на ознайомлення підопічних із культурними ресурсами, використовуючи ігрові та інтерактивні формати. Використання вправ на планування культурних заходів сприяє розвитку організаторських навичок. Рекомендовано проводити обговорення ефективності культурних програм та їх впливу на психологічну самодопомогу. Працівники повинні враховувати індивідуальні традиції та інтереси мешканців. Важливо використовувати культурні ресурси для стимулювання соціальної взаємодії.

13. Працівники повинні навчитися застосовувати цифрові інструменти для підтримки комунікації та активності підопічних. Рекомендовано проводити заняття з користування планшетами, смартфонами та відеозв'язком. Важливо інтегрувати онлайн-спільноти та соціальні мережі у програму психологічної самодопомоги. Працівники можуть застосовувати вправи на створення відео або фотоколажів, спільних блогів та електронних альбомів. Використання інтерактивних ігор та онлайн-вікторин стимулює активність підопічних. Рекомендовано проводити тренінги з безпечного використання цифрових ресурсів. Працівники повинні оцінювати ефективність технологічних заходів та їх вплив на самопочуття мешканців. Важливо забезпечувати технічну підтримку та супровід підопічних. Регулярне оновлення цифрових навичок персоналу підвищує якість психологічної допомоги.

14. Працівники повинні активно мотивувати підопічних до участі у психологічних та соціальних заходах. Рекомендовано проводити вправи на постановку цілей, планування особистих досягнень та самооцінку. Важливо використовувати ігрові техніки для стимулювання інтересу та самостійності. Працівники можуть проводити рольові ігри, тренінги на командну взаємодію та творчі завдання. Використання системи заохочень та позитивного зворотного зв'язку підвищує мотивацію. Рекомендовано також оцінювати індивідуальні мотиваційні чинники мешканців. Працівники повинні формувати умови для розвитку внутрішньої мотивації підопічних. Важливо й застосовувати інтерактивні методики, що враховують психологічні та культурні особливості.

15. Працівники повинні активно сприяти розвитку дружніх контактів та групової взаємодії. Рекомендовано проводити вправи на командну роботу, спільне вирішення завдань та обговорення конфліктних ситуацій. Важливо аналізувати якість відносин між підопічними та коригувати взаємодію при необхідності. Працівники можуть застосовувати ігри на формування довіри, обмін ролями та групові творчі завдання. Використання вправ на взаємну підтримку та співпрацю зміцнює соціальні зв'язки. Рекомендовано оцінювати ефективність групових заходів та їхній вплив на психологічне благополуччя мешканців. Працівники повинні навчатися виявляти конфліктні та соціально ізольовані ситуації. Важливо враховувати індивідуальні потреби та рівень активності кожного підопічного. Регулярне проведення групових вправ сприяє розвитку взаємної підтримки та самопомоги.

Отже, аналіз потреб літніх людей, особливостей їх соціального оточення та культурних уподобань дає змогу сформувати системний підхід до організації психологічної підтримки, який враховує індивідуальні та колективні фактори. Рекомендації спрямовані на підвищення здатності підопічних до саморегуляції, активної участі у соціальному та культурному житті, підтримки емоційного благополуччя та розвитку міжособистісних зв'язків. Вони забезпечують комплексну підтримку, оптимізують роботу персоналу геріатричних установ і сприяють формуванню умов, у яких літні люди можуть ефективно реалізовувати власну психологічну самопомогу.

Висновки до розділу 3

1. Обґрунтовано програму підвищення ефективності впливу культурних і соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку. Мета програми – підвищення готовності працівників геріатричного пансіонату до системного та компетентного врахування культурних і соціальних чинників у процесі організації психологічної самопомоги осіб похилого віку, сприяння зміцненню емоційного благополуччя, соціальної активності та психологічної стабільності підопічних. Після упровадження програми виявлено 25% працівників пансіонату, які демонструють високий рівень готовності (було 15%), а також 60% осіб середнього рівня готовності (було 45%), котрі

показують часткове розуміння впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу, і 15% працівників з низьким рівнем готовності (було 40%), які все ще мають поверхневе або неповне уявлення про вплив культурних і соціальних чинників на психологічну самодопомогу. Доведено, що заняття програми продемонстрували високу ефективність та результативність.

2. Рекомендації з підвищення ефективності впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку спрямовані на підвищення здатності підопічних до саморегуляції, активної участі у соціальному та культурному житті, підтримки емоційного благополуччя і розвитку міжособистісних зв'язків. Вони забезпечують підтримку, оптимізують роботу персоналу геріатричних установ і сприяють формуванню умов, у яких літні люди можуть ефективно реалізовувати власну психологічну самодопомогу.

ВИСНОВКИ

Теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку дало змогу стверджувати наступне.

1. Визначено теоретичні підходи до вивчення феномену самодопомоги особистості у науковій літературі. Психологічну самодопомогу визначено як цілеспрямований, усвідомлений, інтегративний процес використання внутрішніх психічних, емоційних і когнітивних ресурсів особистості, а також зовнішніх соціальних і культурних підтримок, спрямований на регуляцію власного психоемоційного стану, підтримку психологічного благополуччя, підвищення адаптивності, розвитку життєвої компетентності. Така самодопомога передбачає застосування різноманітних стратегій саморегуляції, самоспостереження, саморефлексії та самоконтролю, що дають змогу особі ефективно справлятися зі стресовими, соціальними та життєвими викликами. Психологічна самодопомога є як ресурсом подолання труднощів, так і засобом особистісного зростання, інтегруючи індивідуальні можливості, соціальні

взаємодії та культурні практики для підтримки психічного здоров'я та гармонійного розвитку. Показано, що психологічні підходи акцентують увагу на внутрішніх ресурсах особистості, когнітивних і емоційних стратегіях саморегуляції, розвитку самостереження та саморефлексії, соціальні підходи підкреслюють значення взаємодії особи з соціальним середовищем, соціальної підтримки, взаємної підтримки та інтеграції у соціальні групи, медико-психологічні – зосереджуються на психо-фізіологічних аспектах самопомоги, її ролі у підтримці психічного та фізичного здоров'я, профілактиці психосоматичних розладів, культурологічні – висвітлюють вплив культурних практик, норм, традицій і цифрового середовища на формування ефективних стратегій самопомоги, педагогічні – наголошують на ролі самопомоги у навчанні, професійному розвитку та формуванні життєвої компетентності особистості.

2. Охарактеризовано культурні та соціальні чинники впливу на психологічну самопомогу осіб похилого віку. Серед культурних чинників виділено: культурні моделі старіння, які визначають суспільні очікування щодо поведінки та ролі літніх людей, формуючи базу для їх самооцінки та мотивації до самопомоги; традиції і звичаї, які забезпечують стабільність повсякденного життя, підтримують внутрішній баланс та сприяють соціальній взаємодії; цінності та моральні норми, які формують відчуття значущості, відповідальності за себе та близьких, стимулюючи розвиток самостійності й психологічної стійкості; релігійні та духовні практики, які забезпечують емоційну підтримку, зменшують тривожність і самотність, сприяючи психоемоційному відновленню; мистецтво та культурне дозвілля, які стимулюють самовираження, активізують когнітивні та творчі ресурси, підвищують життєвий тонус і позитивний настрій; соціальні ритуали та обряди, які створюють відчуття належності до спільноти, зміцнюють соціальні зв'язки та сприяють адаптивній інтеграції у соціальне середовище. Серед соціальних чинників виділено: соціальну підтримку родини та близьких, яка формує базове відчуття турботи й безпеки, зменшуючи ризик самотності та психологічного виснаження; участь у громадському житті, яка забезпечує можливості для

соціальної інтеграції, сприяє розвитку відчуття потреби та стимулює саморегуляцію; доступ до соціальних послуг і ресурсів, що підсилює внутрішні можливості самопомоги завдяки отриманню професійної та інституційної підтримки; якість міжособистісних відносин, що визначає рівень довіри, взаємоповаги та соціальної стабільності, що є важливими чинниками психологічного благополуччя; участь у соціальних мережах та онлайн-спільнотах, що дає змогу зберігати контакт із близькими, розширювати коло спілкування й отримувати нові знання.

3. Емпірично досліджено особливості впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку. Для вивчення особливостей впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку була використана спеціально розроблена нами анкета для працівників геріатричного пансіонату. Результати опитування дали нам змогу виявити готовність працівників геріатричного пансіонату до врахування культурних та соціальних чинників у психологічній самопомозі осіб похилого віку. 15% осіб, які демонструють високий рівень готовності, відзначаються розумінням значущості культурних та соціальних чинників для психологічного самопочуття літніх людей. 45% осіб середнього рівня готовності демонструють часткове розуміння впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу, проте їх знання та практичні навички мають обмежений спектр. 40% осіб з низьким рівнем готовності мають поверхневе або неповне уявлення про вплив культурних і соціальних чинників на психологічну самопомогу. Констатовано, що загальний рівень готовності є недостатнім. Більшість працівників демонструють поверхневе розуміння значущості цих чинників, фокусуючись переважно на медичних та побутових аспектах догляду, а не на емоційних, соціальних чи культурних потребах підопічних.

На основі результатів опитування працівників геріатричного пансіонату доведено, що неврахування культурних та соціальних чинників у психологічній самопомозі осіб похилого віку обмежує ефективність роботи персоналу. По-перше, спостерігається недостатнє розуміння суті психологічної самопомоги,

оскільки частина працівників плуває її з медичною або фізичною підтримкою, не завжди усвідомлює важливість емоційного та психологічного благополуччя підопічних. По-друге, обмежене використання працівниками соціальної підтримки проявляється у рідкісному залученні родини та близьких до активного психологічного супроводу, а також у відсутності систематизації контактів підопічних із соціальним оточенням. Це суттєво знижує рівень соціальної інтеграції мешканців та їхню активність. Третім аспектом є низька мотивація персоналу стимулювати культурну активність підопічних. Організація участі мешканців у культурних заходах носить епізодичний характер, при цьому мало уваги приділяється їхнім інтересам і уподобанням, що зменшує залучення та задоволення від дозвілля. Поверхневий підхід до міжособистісних відносин також є проблемою, оскільки працівники не завжди аналізують якість стосунків між підопічними, рідко підтримують розвиток дружніх контактів, співпрацю та групову активність, що негативно впливає на психологічну стабільність і самопочуття мешканців. Обмежене використання сучасних технологій, таких як соціальні мережі та онлайн-спільноти, обмежує можливості підопічних підтримувати контакти з родиною або соціально інтегруватися у суспільне середовище. Водночас недостатня увага до індивідуальних потреб проявляється у рідкісному врахуванні культурних та духовних уподобань літніх людей та недостатньому застосуванні індивідуального підходу у плануванні заходів.

4. Обґрунтовано й апробовано програму підвищення ефективності впливу культурних і соціальних чинників на психологічну самопомічу осіб похилого віку. Мета програми – підвищення готовності працівників геріатричного пансіонату до системного та компетентного врахування культурних і соціальних чинників у процесі організації психологічної самопомічу осіб похилого віку, сприяння зміцненню емоційного благополуччя, соціальної активності та психологічної стабільності підопічних. Після упровадження програми виявлено 25% працівників пансіонату, які демонструють високий рівень готовності (було 15%), а також 60% осіб середнього рівня готовності (було 45%), котрі показують часткове розуміння впливу культурних та

соціальних чинників на психологічну самодопомогу, і 15% працівників з низьким рівнем готовності (було 40%), які все ще мають поверхневе або неповне уявлення про вплив культурних і соціальних чинників на психологічну самодопомогу. Доведено, що заняття програми продемонстрували високу ефективність та результативність. Спостерігається покращення усвідомлення сутності психологічної самодопомоги, активніше залучення родини та соціального оточення, підвищення мотивації мешканців до участі у культурних та групових заходах, а також диференційований підхід до організації психологічного супроводу. Рекомендації з підвищення ефективності впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку спрямовані на підвищення здатності підопічних до саморегуляції, активної участі у соціальному та культурному житті, підтримки емоційного благополуччя та розвитку міжособистісних зв'язків. Вони забезпечують комплексну підтримку, оптимізують роботу персоналу геріатричних установ і сприяють формуванню умов, у яких літні люди можуть ефективно реалізовувати власну психологічну самодопомогу.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити обґрунтування впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб зрілого віку, у порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова С. Ю., Крімер Б. О., Курило І. О. та ін. Населення України: імперативи демографічного старіння. Київ: Адеф-Україна, 2014. 285 с.
2. Архипова С. П. Освіта соціально незахищених категорій дорослих : теорія, методологія, практика : монографія. Черкаси : Чабаненко, 2021. 368 с.
3. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навч. посіб. Дніпропетровськ : ДНУ, 2010. 244 с.
4. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
5. Бойко А. В. Психологічні аспекти травматичного досвіду. Київ: Либідь,

2020. 256 с.
6. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.
 7. Бондаренко Ю. В. Психологічна самодопомога як фактор саморозвитку. *Психологічні перспективи*. 2023. № 2. С. 67-80.
 8. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика: навч. посіб. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2008. 134 с.
 9. Ван дер Колк Б. Тіло пам'ятає все: мозок, розум і тіло в лікуванні травми. Київ: Наш Формат, 2021. 400 с.
 10. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
 11. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами. Київ : Libereco, 2022. 120 с.
 12. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Вид. Старого Лева, 2021. 424 с.
 13. Гільман А., Кулеша Н. Посттравматичний стресовий розлад: теорія, діагностика та практичні аспекти психотерапії. *Психологічний журнал*. 2020. № 4. С. 45-55.
 14. Гірник А.М. Перша допомога та самодопомога в кризових ситуаціях. Київ: КРЦПК, 2023. 84 с.
 - 14а. Гірняк А.Н. Інструментальна психодидактика: технологія проектування та експертиза модуль-но-розвивального підручника. *Психологія і суспільство*. 2005. №2. С. 145–153.
 15. Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45-55.
 16. Гладченко І.В., Супрун М.О. Опіка та повага до літніх людей як запорука їхнього психічного здоров'я. *Педагогічний вісник*. 2016. № 4 (40) С. 44-47.
 17. Голубенко Т. О. Формування готовності майбутніх соціальних працівників до патронажної роботи з людьми похилого віку: дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2015. 225 с.

18. Гончаренко Л. М. Самодопомога при професійному вигоранні. Харків: Основа, 2002. 220 с.
19. Гончарук О. Зцілення душі: підходи до лікування ПТСР. Львів: Свічадо, 2023. 280 с.
20. Горецька О. Геронтопсихологія : навчальний посібник. Харків : Вид. Іванченка І.С., 2017. 210 с.
21. Данилюк І. В. Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації. Київ: Наукова думка, 2021. 320 с.
- 21а. Дембіцька В.В., Гірняк А.Н. Методологічний аналіз категоріально-понятійного поля емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаєностосунків. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 118-122. <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/22.pdf>
22. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. Полтава, 2013. 172 с.
23. Довідник для людей літнього віку : посібник / за ред. В. В. Чайковської, Л. А. Стаднюка. Тернопіль : Тернограф, 2010. 256 с.
24. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за ред. І. Д. Зверєвої. Київ ; Сімферополь: Універсум, 2013. 536 с.
25. Житинська М. О. Деякі аспекти життєдіяльності людей похилого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2017. № 18 (11). С. 171-177.
26. Житинська М. О. Університет третього віку: методичні рекомендації. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 196 с.
27. Журов В. Перша психологічна самодопомога при психотравмі: поради фахівця. *Психолог*. 2015. № 11. С. 48-49.
28. Зазикін В. Г. Механізми самопомоги при психоемоційних розладах. Київ: Наукова думка, 2005. 280 с.
29. Захарченко І. В. Психологічна самодопомога в умовах економічної кризи. Київ: Наукова думка, 2004. 230 с.
30. Іванова Л. П. Психологічна допомога в умовах соціальних змін. Львів: Світ, 1995. 200 с.

- 31.Калініченко Т. І. Особливості адаптації людей похилого віку до нового соціального середовища : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2010. 222 с.
- 32.Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
- 33.Карпенко О.Г. Теорія та практика соціальної роботи : навч. посіб. Київ : Слово, 2015. 402 с.
- 34.Кишеньковий посібник психологічної самопомоги / БО БФ «РОКАДА», Німецька асоціація психосоціальних центрів для біженців та осіб, які пережили тортури (VAfF). Львів : Бона, 2023. 140 с.
- 35.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
- 36.Коваленко О. Соціально-демографічні особливості літніх осіб як чинники психологічного благополуччя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 5 (2). С. 54-59.
- 37.Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е. Психологія людей літнього віку : навч. посіб. Київ : Геопринт, 2021. 288 с.
- 38.Коваль Т.В. Старість та ставлення до неї : соціальної-філософський та історико-культурологічний аналіз. *Гілея*. 2011. Вип. 43. С. 14-18.
- 39.Коленіченко Т. І. Аналіз механізмів адаптації літньої людини до умов геріатричного пансіонату. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. Луганськ : ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2010. №1. С. 19-25.
- 40.Коленіченко Т. І. Деякі особливості соціальної роботи з людьми похилого віку. *Часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління*. 2018. Вип. 7. С. 92-99.
- 41.Кордунова Н.О. Геронтопсихологія : матеріали для проведення психодіагностичного дослідження з людьми похилого віку. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2013. 140 с.
- 42.Кравченко В. Стрес та його подолання: практичні рекомендації. Одеса: Астропринт, 2016. 350 с.
- 43.Крайніков Е. В. Геронтологія: словник-довідник. Київ: Паливода, 2010.

352 с.

- 44.Крентовська О. П. Концептуальні засади розвитку системи соціальних послуг в умовах старіння населення. *Економіка та держава*. 2009. № 12. С. 86-88.
- 45.Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2020. 304с.
- 46.Курило І. О. Демографічні процеси та трансформація вікової структури населення України у контексті суспільної модернізації : монографія. Київ : ІДСД ім. Птухи НАНУ, 2015. 126 с.
- 47.Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 1. С. 98-104.
- 48.Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні: монографія. Київ : КНУКіМ, 2018. 304 с.
- 49.Левін П. А. Зцілення травми: революційний підхід до розуміння та лікування травми. Львів: Свічадо, 2020. 280 с.
- 50.Литвиненко Н. Психологічна стійкість у кризових ситуаціях. Київ : Наш Формат, 2023. 400 с.
- 51.Ліфарєва Н.В. Старість як соціальна проблема. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка*. 2012. № 4 (239). Ч. I. С. 260-267.
- 52.Максименко С. Д. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. Київ ; Ніжин: Міланік, 2007. 116 с.
- 53.Мартинюк І. О., Кухта М. П. Взаємозв'язок життєвих проблем і перспектив людей похилого віку: соціологічний аналіз. *Соціальні технології : актуальні проблеми теорії та практики*. Запоріжжя: Класичний приватний університет. 2015. Вип. 67-68. С. 139-150.
- 54.Мартинюк Т. О. Психологічна підтримка та самопомога для працівників соціальних служб. Харків: Основа, 2005. 210 с.
- 55.Мацкевіч Ю.Р. Соціальна робота з людьми похилого віку : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 340 с.

56. Міщиха Л. Психологічні особливості розвитку особистості в період геронтогенезу. *Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника. Серія «Філософія, соціологія, психологія»*. 2019. Вип. 14. Ч. 2. С. 17-27.
57. Озерна Д. Бути окей: що важливо знати про психічне здоров'я. Київ : Yakaboo Publishing, 2024. 208 с.
58. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації: навч. посіб. / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андрєєва та ін. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
59. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
60. Панок В. Г. Практична психологія : теоретико-методологічні засади розвитку : монографія. Чернівці : Технодрук, 2019. 486 с.
61. Панок В. Г. Прикладна психологія : теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
62. Панько Т.В. та ін. Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки у дорослих: клін. посіб. Харків: Арсис, 2020. 303 с.
63. Петренко В. І. Психологічні основи самопомоги при стресі. Київ: Наукова думка, 1992. 240 с.
64. Петриків Н. О. Організація соціальної роботи в територіальних центрах соціального обслуговування. *Соціальні технології : актуальні проблеми теорії та практики*. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2017. Вип. 88. С. 85-88.
65. Петриківський обласний геріатричний пансіонат: офіційний сайт. URL : <http://geriatria.org.ua>.
66. Петров О. В. Травматичний досвід: теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2021. 284 с.
67. Петрова І. М. Саморефлексія як інструмент психологічної самопомоги. *Психологічні науки*. 2020. № 4. С. 45-58.
68. Пінчук І.Я. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах: метод. посіб. Київ : КАЛИТА, 2020. 92 с.

69. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко та ін. Мелітополь : Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького, 2015. 412 с.
70. Практично-соціальна робота : посібник / за ред. П. Каптер, Т. Джефера. Київ – Амстердам, 2016. 184 с.
71. Психоконсультативні стратегії діяльності практичного психолога системи освіти: навч.-метод. посіб. / В.Г. Панок, Я.В. Чаплак, Д.Д. Романовська та ін. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2010. 232с.
72. Психологічна служба : підручник / А. Г. Обухівська та ін. ; за ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
73. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / [уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. Ужгород : Вид-во О. Гаркуші, 2012. 616 с.
74. Робак В.Є. Проблематика старіння в інтердисциплінарному контексті : понятійно-термінологічний апарат. *Вісник Черкаського ун-ту. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. Вип. 203. Ч. III. С. 90-98.
75. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2017. 368 с.
76. Світличний І. Д. Психологічні рекомендації по використанню технік самопомоги як чинника саморозвитку дорослої людини в період воєнного стану. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: збірник матеріалів XIII-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (10-11 жовтня 2024 р.)*. Умань, 2024. С. 68-72.
77. Сидоренко М. М. Методи психологічної підтримки в умовах кризи. Харків: Основа, 2014. 180 с.
78. Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
79. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / за ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
80. Теорії та методи соціальної роботи : підручник / за ред. Т.В. Семигіної, І.І. Миговича. Київ : Академвидав, 2015. 388 с.

- 81.Титаренко Т. М. Психологічна допомога в умовах кризи: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологічний журнал*. 2021. № 2. С. 20-30.
- 82.Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
- 83.Ушакова І.М. Геронтопсихологія : підручник. Харків : НУЦЗУ, 2014. 236 с.
- 83а. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Міжособистісні стосунки соціального працівника з клієнтом і бар'єри діалогічної взаємодії. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології* : матеріали ІV міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ, 15-16 берез. 2018 р. Київ, 2018. С. 222–226.
- 84.Холодова О. Структура і зміст психологічної допомоги. *Соціальна психологія*. 2006. № 3 (17). С. 17-24.
- 85.Хомич Г.О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 152 с.
- 86.Шахрай В. М. Технології соціальної роботи : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2006. 464 с.
- 87.Щербіна Л.Ф. Методологія психологічної допомоги. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2009. Вип. 30, т. 4. С. 342-348.
- 88.Щотка О.П. Вікова психологія дорослої людини. Ніжин : НДПУ, 2001. 194 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій для вивчення впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самопомогу осіб похилого віку

Інструкція. Шановні респонденти! Мета цього опитування – вивчити, як культурні та соціальні чинники впливають на психологічну самопомогу осіб похилого віку. Ваш досвід і спостереження як працівника геріатричного пансіонату є цінним джерелом інформації про способи підтримки емоційного стану, активності та психологічної стабільності підопічних. Просимо відповідати

чесно, спираючись на власні спостереження та практичний досвід. Всі відповіді будуть використані виключно для наукового дослідження і залишатимуться конфіденційними.

1. Що означає поняття «психологічна самодопомога»?
 - а) Здатність людини самотійно піклуватися про своє емоційне та психічне благополуччя
 - б) Отримання психологічної допомоги від спеціаліста
 - в) Виконання фізичних вправ для підтримки здоров'я
 - г) Використання ліків для зниження стресу
2. Які з наведених методів належать до психологічної самодопомоги?
 - а) Розмови з близькими, ведення щоденника, релаксаційні техніки
 - б) Виключно медикаментозне лікування
 - в) Відвідування концертів та театрів
 - г) Обговорення політичних новин
3. Якою є основна мета психологічної самодопомоги?
 - а) Підтримка психічного стану та емоційної стабільності
 - б) Забезпечення фізичної активності
 - в) Задоволення культурних потреб
 - г) Контроль за поведінкою оточення
4. Які чинники можуть впливати на ефективність психологічної самодопомоги у літніх людей?
 - а) Соціальна підтримка, культурні традиції, міжособистісні відносини
 - б) Лише стан здоров'я
 - в) Кліматичні умови
 - г) Переважно фінансовий стан
5. Що з наведеного нижче є проявом психологічної самодопомоги у повсякденному житті літньої людини?
 - а) Планування дня, участь у групових заняттях, підтримка контактів із близькими
 - б) Постійне очікування допомоги від персоналу
 - в) Відсутність емоційних реакцій на стрес
 - г) Виключно виконання медичних процедур
6. Який із наведених варіантів не відноситься до технік психологічної самодопомоги?
 - а) Застосування технік саморегуляції для зниження тривожності
 - б) Ведення щоденника емоцій
 - в) Прийом ліків без рекомендації лікаря для покращення настрою
 - г) Розмови з друзями та родиною для підтримки емоційного стану
7. Як часто мешканці пансіонату звертаються по допомогу до родичів у вирішенні особистих проблем?
 - а) Дуже часто
 - б) Час від часу
 - в) Рідко
 - г) Майже ніколи
8. Які форми спілкування з родичами переважають серед підопічних?
 - а) Особисті зустрічі
 - б) Телефонні дзвінки

- в) Відеозв'язок (онлайн)
- г) Листування або повідомлення у соцмережах

9. Чи виявляють мешканці прагнення підтримувати дружні стосунки з іншими підопічними?

- а) Постійно прагнуть до спілкування
- б) Лише з окремими людьми
- в) Дуже рідко
- г) Уникають будь-яких контактів

10. Які теми найчастіше обговорюють мешканці у міжособистісному спілкуванні?

- а) Сімейні спогади
- б) Здоров'я та лікування
- в) Події у країні та світі
- г) Особисті переживання

11. Наскільки активно підопічні беруть участь у культурних заходах, що організовуються в пансіонаті?

- а) Дуже активно
- б) Час від часу
- в) Скоріше пасивно
- г) Взагалі не беруть участі

12. Які культурні заходи найбільш цікаві для мешканців?

- а) Концерти, виступи
- б) Творчі гуртки (малювання, рукоділля)
- в) Перегляд фільмів, театральних постановок
- г) Релігійні зустрічі

13. Чи використовують мешканці пансіонату соціальні мережі для підтримання контактів?

- а) Постійно
- б) Іноді
- в) Дуже рідко
- г) Не використовують зовсім

14. Яку мету найчастіше переслідують мешканці, використовуючи соціальні мережі?

- а) Спілкування з родиною
- б) Спілкування з друзями/однодумцями
- в) Отримання інформації, новин
- г) Проведення дозвілля

15. Як підопічні реагують на пропозицію долучитися до нових соціальних чи культурних ініціатив?

- а) Із великим інтересом
- б) З обережністю
- в) Частіше відмовляються
- г) Повністю ігнорують

16. Чи звертаються мешканці до персоналу за порадою у складних життєвих ситуаціях?

- а) Постійно
- б) Іноді
- в) Рідко

г) Майже ніколи

17. Які фактори найчастіше заважають старшим людям підтримувати соціальні контакти?

а) Проблеми зі здоров'ям

б) Відсутність інтересу

в) Конфліктність у спілкуванні

г) Відсутність технічних можливостей (інтернет, телефон)

18. Чи проявляють мешканці бажання брати участь у волонтерських або суспільно корисних справах?

а) Так, регулярно

б) Іноді

в) Рідко

г) Ніколи

19. Які види допомоги іншим мешканцям найчастіше здійснюють старші люди?

а) Побутова підтримка

б) Емоційна підтримка

в) Допомога у догляді чи пересуванні

г) Ділення знаннями, порадами

20. Чи виявляють мешканці бажання ділитися власним життєвим досвідом із молоддю?

а) Дуже часто

б) Час від часу

в) Дуже рідко

г) Зовсім не виявляють

21. Які емоційні реакції найчастіше спостерігаються після культурних чи соціальних заходів?

а) Піднесений настрій

б) Відчуття задоволення

в) Спокій та врівноваженість

г) Байдужість

22. Чи проявляють мешканці інтерес до збереження культурних традицій (свята, обряди, звичаї)?

а) Завжди активно підтримують

б) Частково підтримують

в) Рідко долучаються

г) Не виявляють інтересу

23. Які бар'єри найчастіше обмежують участь мешканців у культурному житті?

а) Стан здоров'я

б) Відсутність мотивації

в) Брак організованих заходів

г) Конфлікти чи непорозуміння

24. Як часто підопічні обговорюють між собою новини із соц. мереж чи ЗМІ?

а) Щодня

б) Кілька разів на тиждень

в) Дуже рідко

- г) Ніколи
25. Яку роль у житті мешканців відіграють релігійні практики?
- а) Дуже значну
б) Помірну
в) Незначну
г) Жодної
26. Чи сприяє залучення до творчої діяльності підвищенню психологічного самопочуття мешканців?
- а) Так, завжди
б) Частково
в) Рідко
г) Не сприяє
27. Які форми взаємодії з персоналом найчастіше допомагають мешканцям долати труднощі?
- а) Особисті бесіди
б) Спільні заходи
в) Психологічні консультації
г) Практична допомога
28. Чи змінюється рівень активності мешканців після залучення до нових соціальних ініціатив?
- а) Значно підвищується
б) Трохи підвищується
в) Не змінюється
г) Знижується
29. Які позитивні зміни найчастіше помітні у підопічних завдяки соціальній підтримці?
- а) Підвищення настрою
б) Зростання впевненості у собі
в) Активізація у справах
г) Поліпшення стосунків з іншими
30. Що найсильніше мотивує мешканців до самодопомоги у психологічному плані?
- а) Підтримка родини
б) Позитивні стосунки з іншими підопічними
в) Залучення до культурних заходів
г) Відчуття власної значущості

Дякуємо за участь в опитуванні!

Додаток Б

Проблемні аспекти неврахування впливу культурних та соціальних чинників на психологічну самодопомогу осіб похилого віку

№	Проблемний аспект	Пояснення
1	Недостатнє розуміння поняття психологічної самодопомоги	Працівники не завжди чітко визначають, що таке психологічна самодопомога та які методи її підтримують
2	Обмежене знання культурних чинників	Персонал рідко враховує традиції, цінності, релігійні та духовні практики підопічних

3	Неврахування соціальних чинників	Недостатня увага до родинної підтримки, участі в громадському житті та онлайн-спільнотах
4	Недостатня організація культурного дозвілля	Мешканці не завжди мають доступ до цікавих культурних заходів, що знижує мотивацію
5	Нерівномірна участь у групових заняттях	Відсутність диференційованого підходу до рівнів активності та інтересів
6	Недостатня мотивація персоналу до психологічної підтримки	Працівники більше зосереджені на фізичному догляді
7	Відсутність системи оцінки ефективності самопомоги	Не визначено, наскільки культурні та соціальні чинники впливають на психологічний стан
8	Слабке врахування індивідуальних потреб підопічних	Не всі інтереси, фізичні можливості та культурні вподобання враховуються
9	Обмежене залучення до волонтерської діяльності	Мешканці мало залучені до допомоги іншим або суспільно корисних проєктів
10	Недостатня увага до емоційного стану	Емоційні потреби часто залишаються поза увагою
11	Нерівномірна інформаційна підтримка	Деякі підопічні мають обмежений доступ до новин та соціальних мереж
12	Низька компетентність у сучасних методах психологічної підтримки	Працівники не володіють техніками релаксації та саморегуляції
13	Відсутність індивідуального підходу до релігійних практик	Релігійні та духовні потреби не завжди враховуються
14	Недостатнє заохочення до культурного самовираження	Мешканці рідко залучаються до творчих занять
15	Недостатній облік міжособистісних відносин	Довіра та взаємоповага у стосунках не завжди підтримуються
16	Відсутність системи моніторингу ефективності програм	Не визначено результативність культурних та соціальних заходів