

3. Урядовий портал органів виконавчої влади. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/uriad-zapustyv-stratehichniyi-proekt-perekhodu-vid-viiskovoi-sluzhby-do-tsyvilnoho-zhyttia>. (дата звернення: 25.03.2025).

4. Кульчицький Т., Савка В. Актуальні питання соціально-правового захисту учасників бойових дій // *Соціальна робота: виклики сьогодення : збірник наукових праць за матеріалами XIII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Тернопіль 25–26 квітня 2024 року). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. С. 151-155.

Крістіна Сахно

асистент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій

Сумський державний університет

м. Суми

Катерина Завадська

студентка 4 курсу, освітня програма – 231 Соціальна робота

Сумський державний університет

м. Суми

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ГРУП САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ВПЛИВУ НА ПРОБЛЕМУ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

У даній статті розкрито зміст проблеми соціальної ізоляції осіб похилого віку та груп самодопомоги як методу її подолання у межах послуги соціальної адаптації. Описано особливості його практичної реалізації на прикладі КУ «Берегиня»». Виявлено особливості його застосування із даною цільовою групою. У висновку окреслено перспективні напрями подальшого розвитку цього методу у контексті проблеми соціальної ізоляції.

Ключові слова: *соціальна ізоляція, соціальна адаптація, групи самодопомоги, особи похилого віку.*

Старіння націй – це термін, що використовується для опису демографічного процесу, характерним для якого є зниження рівня народжуваності, зростання тривалості життя і, як результат, зменшення частки осіб молодого віку. Маючи глобальний характер, наслідки даного явища є особливо помітними у розвинених країнах та країнах, що розвиваються, до переліку яких, у тому числі, відноситься і Україна. Особливістю України у даному процесі є те, що із глобального

демографічного процесу це явище набуло ознак демографічної кризи, до основних із них відносяться:

- низький рівень народжуваності, наслідком якого є відсутність здатності відтворення населення [1, с. 3];
- високий рівень смертності, особливо передчасної серед чоловіків, що є одним із факторів пов'язаної проблеми статеві диспропорції населення, де кількість жінок перевищує кількість чоловіків (на 1000 чоловіків припадає 1158 жінок) [1, с. 3];
- низька середня тривалість життя [1, с. 3];
- довготривалі міграційні впливи осіб працездатного віку, які негативно впливають на загальну кількість населення та значним чином погіршують потенціал народжуваності [1, с. 3].

Відповіддю на дану кризу став процес зростання значення вікової категорії осіб похилого віку у різних сферах суспільного життя, про що свідчить прийняття Розпорядження про затвердження плану заходів з реалізації у 2024-2027 роках Стратегії демографічного розвитку України на період до 2040 року. Зміст деяких їх завдань – це стимулювання повернення певних категорій громадян до ринку праці (до таких категорій відносяться і люди похилого віку), створення умов для їх активної життєдіяльності, та забезпечення підтримки, що сприятиме благополуччю даної вікової категорії [4].

При роботі у напрямі активізації участі осіб похилого віку у всіх сферах суспільства, необхідним є розуміння даної цільової групи, актуальних для неї проблем та потреб. Зміни, характерні для осіб похилого віку мають комплексний характер і стосуються усіх аспектів життя. До основних із них відносяться: зміна статусу особи (тобто, вихід на пенсію, а отже перехід від працюючої особи до пенсіонера), звуження кола соціальних зв'язків (втрата контактів, отриманих у ході трудової діяльності, смерті друзів/знайомих/членів родини), ряд когнітивних змін, погіршення загального стану здоров'я, підвищена потреба у емоційній підтримці, самореалізації, відчутті власної корисності та значущості. Негативний характер описаних змін нерідко стає чинником проблеми, актуальність якої є особливо помітною саме у контексті цільової групи осіб похилого віку. Дана проблема – соціальна ізоляція.

Соціальна ізоляція – це стан, в якому людині бракує почуття соціальної приналежності, взаємодії з іншими; це мінімальна кількість соціальних контактів, брак повноцінних і якісних стосунків [5]. Окреслені у даному

визначенні явища значним чином стосуються саме осіб похилого віку (хоч і не обмежуються ними), викликаючи ряд несприятливих наслідків. Соціальна ізоляція пов'язана із високою вірогідністю розвитку як фізичних, так і розладів тривожних та депресивних станів, негативних когнітивних змін, хвороби Альцгеймера, і навіть смертю [6].

Ряд інструментів, наведених у Державному стандарті послуги соціальної адаптації, надає змогу використовувати методи, націлені на боротьбу із даною проблемою. Одним із таких методів є групи самодопомоги, описані напрями діяльності яких сприяють не лише подоланню вже існуючої проблеми, а і адаптують цільову аудиторію до зміненого оточуючого середовища, надаючи можливості взаємодії із ним.

Групи самодопомоги – це групи, що складаються із певного числа осіб, які самостійно визначають напрямок своєї діяльності і безперервно співпрацюють між собою завдяки бесідам, у ході яких окремі учасники можуть отримати полегшення і підтримку від інших членів групи і зрозуміти, що не тільки вони одні обтяжені аналогічними проблемами [2, стр. 9].

У ході реалізації авторського проєкту «Сила у спільноті», що складався із чотирьох сесій за темами пошуку сильних сторін особистості, психологічного розвантаження та зміни соціальних ролей, що реалізовувався у межах «Сумського міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) «Берегиня», відділення денного перебування «Калина», із залученням фасилітаторки, у період з 20.09.2024 по 19.10.2024, було виявлено деякі особливості цільової групи, урахування яких є необхідним при роботі із методом груп самодопомоги.

Часто характерною для осіб похилого віку є занижена самооцінка, що навіть при вільному обговорення у форматі групи самодопомоги призводить до невпевненості у словах та переконаннях. Було виявлено, що особливо важливою для осіб похилого віку є можливість висловлення власної думки у сприятливому, дружньому та підтримуючому середовищі. Урахування індивідуальних потреб учасників показало, що найбільш оптимальною тривалістю сесій є одна година, протягом якої важливо робити акцент на позитивних аспектах життя, шляхах вирішення проблеми соціальної ізоляції, та можливостях розвитку, самореалізації і пошуку нових соціальних зв'язків.

Необхідним кроком, на якому неодноразово наголошували самі учасники, є повне абстрагування від непов'язаних зовнішніх чинників, обговорення новин та проблем, що не стосуються теми, адже, згідно з ними, діяльність групи самодопомоги покликана відволікати та підтримувати психологічно, а не пригнічувати негативними аспектами життя, з якими учасники і так стикаються поза межами групи. Ураховуючи особливості методу груп самодопомоги, та загальну тему боротьби із соціальною ізоляцією, важливим було застосування якомога більшої кількості видів групових взаємодій, що сприяли б створенню міцних зв'язків між учасниками та зближували б групу. Такі види взаємодій включають: групову роботу, роботу у парах, мозковий штурм, групову арт-терапію тощо.

Усі описані види застосовувалися у діяльності групи самодопомоги «Сила у спільноті», результативність якої оцінювалась учасниками як така, що може позитивно вплинути на людей, що відчують соціальну ізоляцію та надати нові знання, навички та техніки [3].

Отже, застосування методу груп самодопомоги по відношенню до осіб похилого віку – це процес, що потребує групи, члени якої сприятимуть взаємній підтримці, ураховуватимуть інтереси інших учасників та створюватимуть можливості продуктивної взаємодії. Перспективним напрямом подальшої роботи є дослідження інноваційних підходів застосування методу груп самодопомоги.

Список використаних джерел

1. Біленко О., Горбань С. Демографічна ситуація в Україні: сучасний стан та актуальні проблеми. *Ефективна економіка*. 2022. № 1. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/1_2022/80.pdf (дата звернення: 12.04.2025).
2. Бутриновська У. Групи самодопомоги як ефективна форма соціальної роботи. *Науковий Часопис*. 2017. Т. 11, № 23. С. 8–13. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19049/Butrynovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 12.04.2025).
3. Завадська К., Сахно К. Впровадження груп самодопомоги для подолання бар'єрів соціальної ізоляції осіб похилого віку. *»Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології«* : Матеріали X Всеукр. з міжнар. участю науково- практ. конф., м. Київ, 14–15 берез. 2025 р. Київ, 2025. С. 167–169.

4. Про затвердження плану заходів з реалізації у 2024-2027 роках Стратегії демографічного розвитку України на період до 2040 року : Розпорядж. Каб. Міністрів України від 01.11.2024 № 1091-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1091-2024-p#Text> (дата звернення: 12.04.2025).

5. Loneliness and Social Isolation – Tips for Staying Connected. *National Institute of Aging*. URL: <https://www.nia.nih.gov/health/loneliness-and-social-isolation/loneliness-and-social-isolation-tips-staying-connected> (date of access: 12.04.2025).

6. Social Isolation and Loneliness Definitions and Measures - Addressing Social Isolation To Improve the Health of Older Adults: A Rapid Review - NCBI Bookshelf. *National Center for Biotechnology Information*. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537897/> (date of access: 12.04.2025).

Михайло Федоров

аспірант

Уманський державний педагогічний

університет імені Павла Тичини

м. Умань

ЧИННИКИ І ФАКТОРИ АКТИВІЗАЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Розвиток волонтерської діяльності є ключовим чинником формування громадянського суспільства, як у соціальній, так і в безпековій сферах. Метою даного дослідження є виявлення основних факторів, які сприяли активному розвитку волонтерства в Україні, зокрема у сфері соціального захисту.

Серед головних причин зростання ролі волонтерства можна виділити:

- загострення соціальних проблем;
- недосконалість системи соціального забезпечення вразливих верств населення;
- неефективність у структурі національної безпеки.

Волонтерська діяльність в Україні охоплює широкий спектр напрямів, зокрема має важливе значення для підсилення обороноздатності країни. Завдяки зусиллям волонтерів та волонтерських організацій забезпечується