

7. Killingsworth M. A. Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2021. Vol. 118, No. 4. e2016976118. DOI: 10.1073/pnas.2016976118.

8. Федотова З., Абдрыхімова Ц., Клебан К. Психічне здоров'я студентів-медиків під час пандемії COVID-19: літературний огляд // Psychosomatic Medicine and General Practice. 2023. Т. 8, № 1. e0801415–e0801415. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i1.415.

9. Пандемія COVID-19 в Україні: соціальні наслідки. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2021. 406 с.

10. Хмурова В., Гращенко І. Дистанційна освіта в період пандемії COVID-19 // Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2020. № 3. С. 135–146.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-5>

СТАРІННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВИКЛИКИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Ількова Наталя Юріївна

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
першого року навчання*

кафедри психології,

*Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна*

Актуальність проблеми старіння населення

Старіння є однією з найбільших демографічних трансформацій сучасності, що торкається всіх країн світу. Суспільство вважається відносно старим, коли частка населення віком від 65 років перевищує 7%. В Україні вона досягла 16,7%, а серед сільських жителів – 19,8%. Тому населення нашої країни вважають старим [2, с. 12]. Найшвидше старіють розвинуті країни, де понад 30% населення складають люди старше 60 років. Зростаюча тривалість життя, зокрема, завдяки медичним досягненням та покращенню умов життя, стає важливим чинником, що впливає на економіку та соціальну інфраструктуру. Своєю чергою, це створює низку викликів для людей старшого віку, а

також, державних структур, які потребують нових підходів у вирішенні соціальних і медичних проблем.

Процес старіння населення є глобальним феноменом, який набуває все більшого значення у сучасному світі. За прогнозами ООН, до 2050 року кількість людей старше 60 років сягне 2,1 мільярда, що вдвічі більше, ніж сьогодні [3]. Це явище відбувається на тлі зростання тривалості життя завдяки досягненням у медицині, поліпшенню умов життя та технологічним інноваціям. Проте зростання числа літніх людей супроводжується цілим рядом проблем, що стосуються психології, економіки, соціальної сфери та здоров'я.

Психологічний аспект проблеми та соціальні виклики

Старіння включає численні складнощі та зміни, з якими стикаються люди в процесі старіння. Вони можуть бути пов'язані як із фізичними, так і з емоційними, соціальними та когнітивними змінами, що супроводжують цей період життя і важливу роль відіграють індивідуальні фактори.

Сприйняття старіння: старіння часто асоціюється з втратою фізичних і когнітивних здібностей, ізоляваністю, відчуттям безпорадності та низькою самооцінкою. У багатьох культурах старі люди стикаються з негативними стереотипами, що впливає на їхній психологічний стан. Проте є й позитивні аспекти, такі як досвід, мудрість і можливість присвятити більше часу саморозвитку.

Зміни в самооцінці: з віком люди можуть відчувати кризу самооцінки, оскільки вони стикаються з обмеженнями у фізичному і розумовому здоров'ї, а також можуть мати відчуття втрати ролі в суспільстві. Втрата соціальної активності, завершення кар'єри, проблеми зі здоров'ям, культ «краси і молодості» можуть призвести до зниження самооцінки та відчуття безпорадності.

Проблеми адаптації до змін: старіння супроводжується значними змінами в житті, такими, як зниження соціальних контактів, втрата близьких, зміна у фінансовому становищі. Люди, які не змогли адаптуватися до цих змін, можуть відчувати тривогу, депресію або навіть ізоляцію.

Когнітивні зміни: вік може призводити до зниження когнітивних функцій, таких, як пам'ять, увага та швидкість обробки інформації. Це може спричиняти тривогу, страх перед майбутнім і відчуття втрати контролю над життям.

Емоційний аспект старіння: люди похилого віку часто переживають емоційну невизначеність, відчуття суму через втрату друзів, родичів або значущих етапів у житті. Також важливою є проблема соціальної ізоляції: зменшення кількості соціальних контактів може погіршувати психологічний стан, призводити до депресії та тривоги.

Психологічні стратегії адаптації: важливим аспектом старіння є здатність до адаптації через підтримку позитивного мислення, надання підтримки з боку родини та суспільства, а також психотерапевтичні та соціальні стратегії, спрямовані на збереження емоційної стабільності [1, с. 211–229].

Медичні виклики старіння: літні люди мають більший ризик розвитку хронічних захворювань, таких, як серцево-судинні хвороби, артрит, діабет і деменція. Це створює додаткове навантаження на медичну систему, вимагаючи не лише збільшення медичних ресурсів, але й спеціалізованої допомоги для людей похилого віку. Більш того, з віком погіршується фізичне здоров'я, що потребує постійного догляду та уваги. Без належної підтримки літні люди часто стають вразливими до різноманітних захворювань, що впливає на їхнє загальне самопочуття і якість життя.

Соціальні виклики старіння: старіння населення тягне за собою й соціальні проблеми. Самотність, соціальна ізоляція та депресія є одними з найбільших проблем, з якими стикаються люди старшого віку. Втрата родичів, обмеження у мобільності та зниження можливостей для соціалізації можуть серйозно вплинути на психічне та фізичне здоров'я. Зі старінням зменшується участь літніх людей у соціальних, культурних та економічних процесах, що може призвести до їхнього виключення з суспільного життя.

Необхідність реформ та адаптації соціальних інститутів: з огляду на всі вищезазначені фактори, вирішення проблеми старіння населення вимагає комплексного підходу. Необхідно вивчити і впровадити нові моделі пенсійного забезпечення, адаптувати соціальні служби для потреб літніх людей, а також розробити стратегії покращення їхньої соціалізації та інтеграції у суспільство. Важливими є також ініціативи, що сприяють активному довголіттю, такі як програми фізичної активності, психологічної підтримки та культурного розвитку для літніх людей. Зокрема, розвитку інфраструктури, «дружніх до старших» міст і локацій, а також покращення доступу до медичних і соціальних послуг є важливим кроком до створення умов для комфортного життя людей похилого віку.

Глобальний досвід і можливості для адаптації в Україні: країни, які давно зіштовхнулися з проблемою старіння населення, мають цінний досвід, який може бути корисним для адаптації в Україні. Наприклад, програми активної старості, адаптація соціальних і медичних структур до потреб літніх людей, розвиток соціальної інфраструктури та заходи для запобігання соціальній ізоляції є дієвими рішеннями, які можуть бути впроваджені в Україні для поліпшення якості життя. Зі старінням населення виникають складні виклики, що стосуються економіки,

медицини, соціальної політики та інфраструктури. Однак з відповідними заходами, спрямованими на забезпечення медичних, соціальних та економічних потреб літніх людей, цей процес можна не лише звести до мінімуму, а й перетворити на можливість для розвитку суспільства. Тому вивчення і вирішення проблеми старіння є невідкладним завданням для урядів, науковців та громадських організацій у всьому світі [4].

Погіршення здоров'я, хронічні захворювання та обмеження мобільності, є одними з головних проблем для людей похилого віку. Водночас, соціальна ізоляція та відсутність емоційної підтримки можуть спричинити депресію та фізичний занепад. Крім того, фінансова незабезпеченість значно ускладнює доступ до необхідних медичних послуг і товарів. Для літніх людей із обмеженими фінансовими ресурсами це стає серйозною проблемою.

Шляхи вирішення проблем старіння

У країнах, де старіння стало значною проблемою, вже розроблено ряд стратегій для покращення життя літніх людей. Це включає програми активної старості, підтримку соціальних і медичних структур, сприяння створенню «дружніх до старших» міст та поселень. Крім того, важливими є реформи пенсійних та соціальних систем, а також зниження соціальної ізоляції через волонтерські ініціативи та культурні програми для пенсіонерів [4].

Старіння населення може бути не тільки викликом, але й можливістю для розвитку суспільства. Ініціативи, щодо активної старості, покращення умов для літніх людей, а також програми соціалізації, можуть сприяти збереженню їхньої активності в суспільстві та покращенню якості життя. Система догляду за літніми людьми та соціальні інфраструктури мають бути адаптовані до нових реалій, забезпечуючи доступність медичних послуг і підтримку для літніх громадян.

Висновки. Уряди та суспільства повинні розуміти, що старіння – це не лише демографічний процес, але й соціальна та економічна проблема, яка вимагає комплексного підходу до вирішення. Вивчення досвіду країн, які вже стикнулися з цією проблемою, може бути корисним для адаптації української системи соціального забезпечення та медичних послуг.

Література:

1. Бочелюк В., Черепакіна О. Геронтопсихологія: навч. посіб. Київ: Сварог. 2023. 436 с.
2. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку: навч. посібн. / Ін-т педагогічної освіти

і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ: ТОВ Геопринт. 2021. 288 с.

3. Всесвітня організація охорони здоров'я: Старіння та здоров'я. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (дата звернення: 15.02.2025).

4. Ministerstwo Zdrowia RP. Ramy strategiczne rozwoju systemu ochrony zdrowia na lata 2021-2027, z perspektywą do 2030 r. URL: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/zdrowa-przyszlosc-ramy-strategiczne-rozwoju-systemu-ochrony-zdrowia-na-lata-2021-2027-z-perspektywa-do-2030> (дата звернення: 17.02.2025)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-6>

АКТУАЛЬНІ ПАРАДИГМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СВІТУ

Кантарьова Наталія Василівна

*завідувач кафедри практичної та клінічної психології, доцент,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Кологривова Надія Михайлівна

*доцент кафедри практичної та клінічної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Психологічне благополуччя є ключовим аспектом людського життя, що визначає якість існування та особистісний розвиток. Сучасний світ, сповнений технологічних змін, соціальних трансформацій і зростаючого рівня стресу, потребує нових підходів до розуміння та підтримки благополуччя індивіда. У контексті глобальних змін, зокрема стрімкого розвитку технологій, економічних та соціальних трансформацій, психологічне благополуччя набуває все більшого значення. У сучасному світі важливо не тільки говорити про психічне здоров'я, а й розглядати його як частину загального благополуччя особистості, включаючи соціальні, емоційні та когнітивні аспекти життя. Серед основних завдань психології в цьому контексті – адаптація існуючих теорій і моделей психологічного благополуччя до нових умов [6].