

істотно зменшуються енерговитрати масажиста. Використання різних аксесуарів, масажерів і валиків також допоможе полегшити роботу [1].

Підтримка фізичного тону

У цьому добре допомагають заняття йогою, кардіотренування і навіть проста зарядка у перервах між сеансами. Кожному масажисту слід визначити оптимальне для себе фізичне та емоційне навантаження.

Не варто гнатися за заробітком, призначаючи велику кількість пацієнтів, працювати з останніх сил – це загрожує швидкою стомлюваністю, а як наслідок перевтомою і «професійним вигоранням», що не принесе користі ні клієнту, ні терапевту [1].

Підвищення професійних навичок

Щоб робота не ставала рутинною та продовжувала приносити задоволення і радість, необхідно прагнути оволодіти новими методами і техніками, стежити за новинками у своїй сфері діяльності, використовувати нові апарати та аксесуари.

І, головне, не забувати про власний відпочинок! Адже, варто пам'ятати, що втомлений масажист – неефективний масажист.

Дотримання цих простих рекомендацій дозволить вам залишатися угарному гуморі, любити свою роботу і пишатися тим, що ви допомагаєте людям!

Список використаних джерел

1. Професійне вигорання — профілактика і відновлення [Електронний ресурс]. 2019. Режим доступу до ресурсу: <https://powerpact.com.ua/articles/profesiine-vyhorannia-profilaktyka-i-vidnovlennia?hl=uk>.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром вигорання: діагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
3. Ватрушкина О. С. Проявление синдрома эмоционального вигорання в деятельности персонала медицинского учреждения [Електронний ресурс]. 2017. Режим доступу до ресурсу: https://asmu.ru/upload/medialibrary/ffa/Vatrushkina_Olga_Sergeevna.pdf

Буглак Ю. В., здобувачка вищої освіти 3 курсу, група СР-181

Мекшун А. Д., к.пед.наук

Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ЛІТНЬОГО ВІКУ

В останні десятиліття спостерігається стрімке демографічне старіння, тобто збільшується частка літніх людей в загальній чисельності населення. В Україні кількість літніх людей які потребують допомоги від соціальних працівників й територіальних центрів з кожним роком все більше. Це вимагає нових уявлень про становище та роль літніх людей у суспільстві. Особливо важливо реформувати та розширити соціальні послуги у територіальних центрах. Сьогодні проблемою є вивчення нових технологій та інноваційних підходів для поліпшення якості життя людей літнього віку. Отже, вивчення особливості соціальної роботи з людьми літнього віку є надзвичайно актуальне і важливе для подальшого розвитку та для удосконалення соціальних послуг літнім людям.

Метою статті: є розкриття особливостей соціальної роботи з людьми літнього віку в сучасній Україні та розгляд напрямків і принципів соціальної роботи з даною категорією населення.

Вивчення змісту та особливостей соціальної роботи з людьми похилого віку висвітлюються у працях багатьох фахівців та науковців, серед яких є і зарубіжні, і вітчизняні автори.

Варто згадати про наступних: Л. Тюття, Е. Холостова, О. Горбушина, Г. Бочарова, А.Капська, П. Павленок, В.Шахрайтаін. Проблеми соціального становища людей похилого віку розглянуті і у працях: Г.Томета Е. Еріксона [1, с. 113-117].

Літня людина – це людина, якій виповнилося 60 років, і цей вік пов'язаний з виходом на пенсію.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), люди похилого віку мають вік від 60 до 75 років.

Люди цієї вікової групи становлять найбільшу частку клієнтів соціальної роботи.

Соціальні установи які працюють з людьми літнього віку виявили такі проблеми:

- Негативне ставлення до нинішньої влади (раніше життя було краще);
- Високий рівень суб'єктивного інтересу до політики держави й низька оцінка можливості впливати на неї;
- Незадоволеність життям;
- фрустрація свідомості;
- перевага песимістичних поглядів на життєві перспективи;
- наявність занижених стандартів життя: бідність, маргінальність сприймаються як дійсність;
- втрата попереднього статусу;
- втрата близьких, самотність;
- ейджизм;
- проблема раціонального проведення часу.

Серед основних форм надання соціальних послуг передбачається соціальне обслуговування шляхом надання соціальних послуг в таких установах як:

- в закладах і установах денного перебування;
- в територіальних центрах соціального обслуговування.

Право на соціальне обслуговування мають жінки старше 55 років і чоловіки старше 60 років, які потребують постійної або тимчасової сторонньої допомоги у зв'язку з частковою або повною втратою можливості самостійно задовольняти свої життєві потреби [2, с. 152].

Ще одним напрямком соціальної роботи є сприяння соціальних працівників у створенні груп взаємної підтримки, груп соціальних дій, самокерованих груп, які дають змогу як розв'язувати індивідуальні проблеми, так і проводити кампанії за ті чи інші соціальні зміни в захисті своїх інтересів та прав. Групи взаємної підтримки — це невеликі групи, які прив'язані до певного місця проживання, члени яких, маючи загальні проблеми, допомагають один одному. Такі групи, як свідчить практика, складаються з 5-7 осіб, які живуть поблизу і мають періодичні контакти. В соціальних службах України робота з людьми похилого віку передбачає використання трьох основних принципів:

1) вивчення індивіда та його соціального середовища; 2) розуміння психосоціального становлення та розвитку особистості як довічного процесу; 3) врахування соціокультурних чинників у формуванні та розвитку особистості.

Тобто, сутність соціальної роботи з особами літнього віку полягає у соціальній реабілітації. В даному випадку така реабілітація – це відновлення в звичних обов'язках, функціях, видах діяльності, характері стосунків з оточуючими людьми. Головне для соціального працівника це перетворення літньої людини з об'єкту (клієнта) соціальної роботи в її суб'єкта [1].

Напевно робота з літніми людьми вважається скрізь однією з найбільш важких у психологічному аспекті.

На ефективність роботи з літніми людьми безперечно впливає компетентність соціального працівника, вміння слухати та спілкуватися. Працюючи з літньою людиною, важливо не тільки співпереживати, але й допомагати їй розв'язувати проблеми. Байдужий до свого клієнта соціальний працівник не зможе допомогти, оскільки літні люди відчують це і замикаються в собі.

Соціальна робота з літніми людьми буде ефективною й дасть результати лише тоді коли соціальний працівник буде дотримуватись етичних принципів спілкування таких як: терплячість, повага, справедливість, толерантність, співпереживання, доброзичливість [3].

Працюючи з людьми літнього віку одних лише теоретичних знань замало, потрібні особисті характеристики такі як: самоконтроль, наявність емпатії, стресостійкість, Не тільки традиційні й інноваційні напрямки, форми мають значення в роботі соціального працівника з людьми літнього віку, а й компетентнісні характеристики також.

Отже, наразі традиційні напрями соціальної роботи з людьми поважного віку вимагають перегляду, а саме виникає потреба у виробленні інноваційних підходів, впровадження проектів та новітніх технологій, які б сприяли кращій інтеграції даної верстви населення в соціум.

Список використаних джерел

1. Терещенко І. І. Наумець А. М. Особливості соціальної роботи з людьми похилого віку в умовах сучасної України . 2011. С. 113–117.
 2. Овчарова, Л. М. Основні напрямки соціальної роботи з самотніми громадянами у центрах соціального обслуговування. Соціальна робота. Соціологія : XIII Міжнарод. научно-практ. конф. (Мариуполь, 18-19 мая 2017 г.): сб. статей / ГВУЗ «ПГТУ». Мариуполь, 2017. С. 150–156.
 3. Шумик А.М., Тополь О.В. Етика професійного спілкування фахівця із соціальної допомоги. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 9–10 квітня 2018 р. / редкол. : В. Л. Погребна, Н.В. Островська, І. Ю. Тонкіх та ін. Дніпро: ЛІРА, 2018. С. 553–557.
-