

УДК: [159.9:2-164]-28.483:614.46  
DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-1>

**Олена Коваленко,**  
доктор психологічних наук, професор,  
головний науковий співробітник відділу андрагогіки,  
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Язюна НАПН України,  
вул. Максима Берлінського, 9, Київ, Україна,  
ад'юнкту Інституту соціальних справ і публічного здоров'я  
Педагогічного університету імені Комісії народної освіти у Кракові,  
ul. Podchorążych, 2, 30-084, Kraków, Poland  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5395-2329>

## ПРО ДЕЯКІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛІТНІХ ОСІБ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ

Обґрунтовано модель психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантинном. Проаналізовано і узагальнено погляди вчених на питання розвитку особистості у літньому віці та специфіки психологічної підтримки особистості у складних умовах життя. Констатовано необхідність здійснення системного аналізу наукового знання з проблеми психологічної підтримки літніх осіб у період карантину. В основу дослідження покладено особистісно-комунікативний підхід. Психологічну підтримку розглянуто як процес та результат. Наголошено, що психологічна підтримка літньої людини має бути пов'язана із впливом на її здатність аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з нею відбувається, коригувати й оновлювати смисл свого життя; із організацією власного життєвого простору і часу, регулюванням своїх емоцій та переживань; із міжособистісним спілкуванням, встановленням і підтримкою необхідних контактів з іншими людьми. Визначено принципи такої підтримки, її засоби (фізична активність, інтелектуальна діяльність, мистецтво, самонавіювання, релігійні уподобання, взаємодія тощо), чинники (природне, антропогенне і соціальне середовище та біологічні, психологічні властивості літньої особи), методи (інформування і навчання/тренування), кола взаємодії літньої людини (найближча родина та друзі; знайомі, родичі, особи, які на постійній основі літній людині надають певні професійні послуги; різні представники суспільства, з якими літня людина зустрічається періодично). Побудовано модель психологічної підтримки літньої людини у період карантин. Конкретизовано основні етапи такої підтримки (вивчення психологічних особливостей літніх осіб, індивідуальних особливостей тих, хто є поряд та особливостей взаємодії між ними; розробку і впровадження різних засобів впливу на літню людину та тих, хто є поряд з нею; вивчення ефективності здійсненої програми впливу).

**Ключові слова:** літній вік, психологічна підтримка, карантин, модель.

### Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

Різноманітні ситуації, пов'язані з пандемією COVID-19 та карантинном вплинули на життя більшості людей у нашому світі. Особливо відчутно це стало для окремих категорій населення, зокрема, літніх людей. Через обмеження, пов'язані з такими ситуаціями вони можуть мати проблеми із самопочуттям, здоров'ям, ставленням до себе; в них виникають непорозуміння у стосунках з іншими. Як наслідок люди цього віку можуть переживати негативні емоції, відчувати тривогу та неспокій. Це деструктивні явища і тому літні люди, які перебувають у таких ситуаціях потребують допомоги й підтримки.

Літній вік науковцями характеризується як окремий кризовий етап у житті людини, що пов'язаний зі старістю. Водночас психічне функціонування підпорядковується певним закономірностям. Серед них особливе значення набувають нерівномірність та гетерохронність. Воно також характеризується багатформністю і різноспрямованістю (Ермолаєва, 2002). У літньому віці в розвитку особистості крім руйнівних змін наявні прогресивні новоутворення – нові інтелектуальні стратегії, мотиви. Актуалізується механізм компенсації, перш за все, пов'язаний зі здоров'ям, статусом, підтримкою. Важливо, щоб у людини в цей

період відбувалися необхідні механізми компенсації, які б дозволили не впадати в увяну неспроможність власних можливостей долати хвороби, не відчувуватися від інших, не проявляти агресію щодо себе та інших. Відомо, що відсутність адекватної компенсації часто є однією з причин, які зумовлюють активізацію більш негативних механізмів психологічного життя – перш за все, уникнення, відчуження й агресії (Коваленко, 2015).

Соціальні умови в літньому віці пов'язані з відходом від активної участі у виробничому житті суспільства та переходом до пенсії. У цей час, на думку М. В. Ермолаєвої (2002), людина стикається з вибором між різними соціальними умовами та індивідуальним життям. Саме цей вибір і визначає стратегію подальшої адаптації до старості і, відповідно, обумовлює формування нової структури емоційних переживань. На цей процес впливають різноманітні чинники, зокрема, умови її раннього життя, соціальні, культурно-історичні та особистісні особливості, різні події, які мали та мають місце в її життєдіяльності.

У цьому аспекті провідну діяльність осіб літнього віку пов'язують зі спілкуванням та наставництвом, зі збереженням особистості (Ермолаєва, 2002), із прийняттям власного життєвого шляху (Краснова, и Лидерс, 2002), саморозвитком (Смульсон, 2012), позити-

вним розвитком у подальшому житті тощо. Як провідну діяльність людини літнього віку за умов порівняного збереження у неї психічного і фізичного стану здоров'я розглядають міжособистісне спілкування (Kovalenko, 2015; Булгакова, 2018), адже воно дозволяє в цей період людині вирішувати життєво важливі задачі – оновлювати смисл свого життя та регулювати власні емоційні стани. За умов погіршення стану здоров'я, для старої людини особливо стає важливою здатність себе обслуговувати. Тому вважаємо, що самообслуговування стає провідною діяльністю людини більш поважного, старечого віку (Kovalenko, 2015).

Особистісні новоутворення цього віку науковці вбачають в аналізі минулого життя, у чинниках, які зумовлюють гармонійний розвиток на сучасному етапі (Kovalenko, 2015). Так Л. І. Анциферова (2006), О. Г. Коваленко (2015), М. Л. Смульсон (2012) до вагомих особистісних новоутворень людини в пізньому віці (65-75 років) відносять нестримне прагнення ризику, що зумовлює зміну стилю життя; високу чутливість до адресованих їй «соціальних замовлень», готовність у найкоротший час їх виконати; високий рівень розвитку інтуїтивної сфери особистості. Також фахівці до новоутворень старості окремо виділяють оновлену (переструктуровану) ментальну модель світу; рефлексію власних проблем, які з'явилися в цьому віці; здійснення відповідальних усвідомлених виборів; саморегуляцію і протидію дементивним процесам.

У літньому віці актуалізуються проблеми самовизначення, пошуку смислу власного життя. Останній є важливою детермінантою особистісного розвитку такої особи. Із ним пов'язані проблеми затребуваності людини як її значущості для інших, задоволеності життям тощо. У цьому віці змінюються також особливості самоставлення; зазнає перетворень Я-концепція та самооцінка, зниження якої зазвичай компенсується (Коваленко, 2015).

Висвітлюючи особистісні характеристики літнього віку, одні науковці формують ідею про стабільність рис у цей час, інші наголошують на якісній відмінності рис особистості на різних стадіях старіння. Поширеною є думка про загострення в цьому віці деяких рис. У цей період в емоційній сфері літньої людини відбуваються специфічні зміни, пов'язані зі зростанням нестійкості цієї сфери, вразливості людей. Їм частіше властива тривожність, депресивність (Коваленко, 2015).

Відомо, що розвиток літньої особистості характеризується не лише руйнівними, але й адаптивними конструктивними процесами. Останні можна активізувати за рахунок спеціальної організації життєдіяльності людини, зокрема, зважаючи на соціально-психологічні умови повноцінного, плідного життя. Серед них виокремлюють прагнення до саморозвитку, а також змістовний і творчий характер життя; позитивну антиципацію майбутнього; продуктивну установку оцінювати власне життя за критерієм успіхів, щасливих моментів; стійку ідентичність; продовження професійної діяльності; наявність дружніх зв'язків тощо (Mancini, 1980; Rudman, 1986). Активізації кон-

структивних процесів у розвитку літньої людини сприяє надання їй впевненості та комфортності. Для перебування у таких психічних станах важливе отримання людиною психологічної підтримки.

Психологічна підтримка є складним багаторівневим процесом, у результаті якого відбувається зміна ставлення людини до самої себе і середовища у проблемних ситуаціях, які виникають у процесі життєдіяльності. Тому метою такої підтримки є підвищення рівня усвідомлення себе і ситуації, у результаті чого особистість отримує ресурси, яких їй бракує для подолання різних проблемних ситуацій.

Специфіка психологічної підтримки полягає в тому, щоб створити умови для прийняття людиною свідомого і відповідального рішення. Так, Y. Gold (1992) відзначає, що така підтримка пов'язана із задоволенням емоційно-фізичних (у безпеці та ін.), психосоціальних (у стосунках та ін.) і особистісно-інтелектуальних потреб, особистісно-інтелектуальні (в естетичному досвіді, інноваційних техніках та ін.).

У психологічній підтримці важливими є оточуючі люди, зокрема ті, які надають різні послуги (у т.ч. соціальні робітники і працівники). Психологічну підтримку літніх осіб забезпечують різні умови та засоби. Coffman (2002) вважає, що, як прослуховування, так і створення музики є ресурсом для подолання проблем у цьому віці, позитивно впливає на уявлення літньої людини про якість її життя. Дослідження Creech, Hallam, McQueen та Varvarigou (2013) свідчать, що активні заняття музикою є джерелом підвищеної соціальної згуртованості, насолоди, особистісного розвитку та розширення прав і можливостей, сприяють відновленню людини після її перебування в депресії та підтриманні особистісного благополуччя на останніх етапах життя. Заняття танцями у поєднанні з музикою допомагають літнім людям виражати емоції, боротися зі стресом і покращує психічне здоров'я. Узгоджені рухи рук і ніг у танці допомагають покращити когнітивні функції літньої людини (Douka, Zilidou, Lilou, & Tsolaki, 2019). Фізична активність (у т.ч. заняття танцями) допомагають покращити і емоційні функції людини в цьому віці (Lee, Jeong, & Yim, 2020).

Особливої уваги в цей період набувають підтримка і благополуччя в літньому віці, що пов'язані з духовністю і релігійністю, які також сприяють зниженню депресії людини (Yoon, & Lee, 2007). Релігійна діяльність є важливим засобом підтримки літніх людей у стресових ситуаціях, спричинених пандемією (Lee, Jeong, & Yim, 2020).

Нааявні дані, що позитивне, дружнелюбне ставлення осіб, які надають різні послуги літнім людям, зокрема, тим, які проживають у спеціальних закладах зумовлює меншу їхню схильність до депресії й більшу задоволеність життям (Park, 2009). Також в цьому аспекті підтримка рідних та дітей дозволяє долати різні стреси, важлива для літніх осіб, які втрачають чоловіка або дружину (Jung-Hwa, 2010; Lee, Jeong, & Yim, 2020). В таких умовах для благополуччя літніх людей також важлива їхня продуктивна активність, яка може виявлятися у професійній зайнятості або у волонтерській діяльності.

Незважаючи на чисельні дослідження з означеної проблеми, залишається ще недостатньо вивченим питання психологічної підтримки літніх осіб у період карантину. Саме тому **метою статті** є обґрунтування моделі психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантинном.

**Завдання дослідження:** узагальнення доступних даних з питань психологічної підтримки літніх осіб у період карантину; обґрунтування сутності, принципів психологічної підтримки літніх осіб, її засобів, чинників і методів; побудова моделі та конкретизація основних етапів такої підтримки.

#### Методи дослідження

Для дослідження використано застосовано загальнонаукові теоретичні методи дослідження інформації (аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, індукція, дедукція, пояснення і класифікація).

В основі цього дослідження є особистісно-комунікативний підхід, відповідно до якого особистість є суб'єктом міжособистісного спілкування та свідомої діяльності, що становить динамічну єдність, систему різних взаємопов'язаних психічних процесів і властивостей (когнітивних, комунікативних, регулятивних). Розвиток особистості як системи в літньому віці зумовлюється її минулим, але спрямований у майбутнє. Ураховуючи це, можна твердити, що, по-перше, особливості літньої людини є наслідком її попереднього існування (способу життя, впливів на неї), по-друге, людина в цьому віці має виявляти активність, зокрема, через спілкування та різноманітні види діяльності. Важливим чинником, який зумовлює весь процес розвитку особистості в літньому віці, є міжособистісне спілкування, в результаті якого формуються емоційні стосунки з людьми (Коваленко, 2015).

#### Результати та обговорення

*Надання психологічної підтримки* означає створення умов і можливостей, котрі сприятимуть розвиткові особистості, здатної до оптимального існування в наявних життєвих обставинах (Коваленко, 2021).

*Психологічну підтримку* розглядаємо як процес і результат. Психологічна підтримка як процес є створенням умов і можливостей, котрі сприятимуть розвиткові особистості, здатної до прийняття ситуації, в якій вона знаходиться і себе в цій ситуації, а також – до усвідомленої й активної діяльності з подолання проблем, які виникають. *Результатом* психологічної підтримки є соціальна ситуація розвитку, яка відповідає віковим та індивідуальним особливостям людини і забезпечує умови для виконання задач її розвитку (Kovalenko, 2020).

Літня людина, яка отримує психологічну підтримку здатна, по-перше, адекватно аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з нею відбувається; по-друге, організувати власний життєвий простір і час, регулювати свої емоції та переживання; по-третє, встановлювати і підтримувати необхідні їй контакти з іншими людьми (Коваленко, 2021).

Результати дослідження особливостей розвитку психіки літньої особистості дозволили стверджувати, що в цьому віці важливого значення набувають окре-

мі прояви зі наведених вище положень. Так, у когнітивній підсистемі – це коригування смислу життя, у регулятивній – регулювання емоційних станів і переживань, у комунікативній – здійснення міжособистісного спілкування (Коваленко, 2015). Тому психологічна підтримка літніх осіб має бути пов'язана, по-перше, із впливом на її здатність аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з нею відбувається, коригувати й оновлювати смисл свого життя; по-друге, із організацією власного життєвого простору і часу, регулюванням своїх емоцій та переживань; по-третє, із міжособистісним спілкуванням, встановленням і підтримкою необхідних контактів з іншими людьми (Коваленко, 2021).

*До принципів психологічної підтримки літніх осіб* можна віднести (Коваленко, 2021; Kovalenko, 2020):

1. Принцип цілісності та системності, що передбачає забезпечення комплексного впливу розроблених психологічних засобів на розвиток особистості літнього віку, яка перебуває у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантинном.

2. Принцип систематичності та своєчасності у психологічній підтримці літніх осіб, що вимагає комфортної організації і проектування процесу взаємодії з особою цього віку, що базується на основі чітко встановлених правил реалізації такої підтримки протягом певного часу.

3. Принцип урахування варіативності, унікальності старіючої особистості, який спрямований на застосування конкретного засобу щодо індивідуальних психологічних особливостей літніх людей (за однакових умов).

4. Принцип забезпечення свободи волевиявлення особистості, що характеризує психологічну підтримку, яка реалізується виключно за згодою літньої людини.

5. Принцип урахування активності передбачає необхідність зважати на те, що особистість літнього віку є активним суб'єктом пізнання й відображення світу; вона сама створює умови свого існування, а не просто знаходить їх готовими в оточенні, у природі; особистість постійно розв'язує проблеми своєї життєдіяльності.

6. Принцип гуманізму передбачає, що людина є найвищою цінністю, особистістю; вона має право на свободу, щастя, всебічний розвиток. Взаємодія з нею повинна здійснюватися, виходячи з її інтересів і прав, із захисту її унікальності й особистісного суверенітету.

7. Принцип науково обґрунтованого вибору оптимальної форми психологічної підтримки літніх осіб передбачає необхідність обирати такі форми і засоби їхньої психологічної підтримки, які відповідають специфіці ситуації, в якій вони знаходяться та віковим й індивідуальним особливостям осіб цього віку.

Слід зазначити, що *особистість у літньому віці є суб'єктом і об'єктом психологічної підтримки* адже, вона може як сама бути здатною до усвідомленої й активної діяльності з подолання проблем, які виникають, а також створювати умови і можливості,

котрі сприятимуть її розвиткові й забезпечуватимуть прийняття ситуації, в якій вона знаходиться. Також оточуючі її люди (рідні, друзі і знайомі, особи, які надають їй різні професійні послуги) можуть створювати їй такі умови та можливості для реалізації важливих у наявній ситуації та здатностей (Коваленко, 2021; Kovalenko, 2020).

Наявні різні *засоби психологічної підтримки особистості літнього віку*, в наслідок застосування яких у неї формується здатність адекватно аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з нею відбувається; організовувати власний життєвий простір і час, регулювати свої емоції та переживання; встановлювати і підтримувати необхідні їй контакти з іншими людьми. Такими засобами в період карантину слід вважати фізичну активність літньої людини (заняття спортом, танцями, навіть просто рух), її інтелектуальну діяльність (аналіз і систематизація спогадів свого життя, читання, перегляд різних інформаційних програм та фільмів, пошук інформації у мережі Інтернет), самонавіювання (вплив людини на саму себе, що дозволяє змінити її психофізичний стан, заспокоїтися), мистецьку діяльність (слухання і відтворення музики, малювання, заняття хобі), релігійні уподобання та іншу будь-яку продуктивну активність, яка виконується із дотриманням карантинних вимог і дає літній людині відчуття задоволення (Коваленко, 2015; Kovalenko, 2020).

Важливим засобом психологічної підтримки літньої людини у складних умовах життя, пов'язаних з карантинном, як ми вже зазначали, є її взаємодія з оточуючими людьми, які сприяють задоволенню життєво важливих для неї потреб людини цього віку (Коваленко, 2015). Таким засобом може бути як процес взаємодії (безпосереднє спілкування) так і результат (стосунки та отримані літньою людиною послуги). Відомо, що підтримання фізичного контакту з літньою людиною дозволяє їй почуватися більш впевнено. Інколи достатньо навіть просто побути поряд з нею, щоб вона не почувалася самотньою. Значення взаємодії як засобу психологічної підтримки літніх осіб і пов'язано з тим, що спілкування, зокрема міжособистісне, є повідним видом діяльності у цьому віці.

У контексті взаємодії з оточуючими як засобу психологічної підтримки літньої людини у період карантину, можуть бути різні особи, які складають *кола (сфери) її взаємодії*, виділені до певної міри умовно. Це, по-перше, найближче коло – родина літньої людини (її сім'я) та найближчі друзі, які знаходяться поряд з нею або перебувають у постійному контакті (навіть за допомогою технічних засобів), їх об'єднують кровні, родинні, дружні зв'язки. Важливу психологічну підтримку літній людині у період карантину можуть надавати рідні, які періодично з нею спілкуються, знайомі, сусіди, особи, які на постійній основі надають різні професійні послуги (соціальний робітник або продавець, якого літня людина постійно зустрічає в магазині). По-друге, надання літній людині такої підтримки у період карантину залежить від інших представників суспільства, з якими вона зустрічається не так часто (випадкові перехожі, разові надавачі різних послуг, наприклад, консультант в

аптеці). Інколи випадкове слово сторонньої людини може вплинути на самопочуття людини літнього віку (Коваленко, 2015; Коваленко, 2021).

Нами виявлено, що зовнішні умови і внутрішні особливості є *чинниками психологічної підтримки особистості літнього віку* в період карантину. Зовнішні умови складають особливості навколишнього, живого і неживого середовища, події, які в них відбуваються. Навколишнє середовище поділяють на природне (природні умови, які оточують людину), антропогенне (природне середовище, змінене людьми), соціальне (соціально-психологічні, культурні, наукові, соціально-економічні, інформаційні, етнічні, духовні тощо умови життя). Внутрішні особливості літньої людини можна поділяти на біологічні (стать, стан здоров'я, властивості нервової системи, численних індивідуальних рисах морфологічного характеру); соціальні (соціальний статус, професійна зайнятість, соціальна активність, наявність хобі, умови проживання, наявність важливих умінь і навичок); психологічні (інтелектуальна, емоційно-вольова, мотиваційна, комунікативна сфери) (Коваленко, 2015).

*Методами психологічної підтримки особистості літнього віку* у період карантину є також інформування і навчання/тренування. Останні застосовуються щодо самої літньої людини, так і до тих, хто є поряд з нею. Інформування – передача інформації про особливості літньої людини, про її потреби та інтереси, про те, що відбувається в суспільстві та в найближчому оточенні. Можна повідомити (проінформувати) літній людині про можливості, які вона має у жорстких умовах карантину, а також те, як з нею краще налагодити контакт у таких умовах. Навчати або тренувати можна, по-перше, літню людину різним видам фізичної і інтелектуальної діяльності в ситуації жорсткого карантину, по-друге, соціальних робітників ефективній комунікації з літніми людьми та збереженню власного психологічного здоров'я за стресових умов (Коваленко, 2021).

Узагальнюючи ці та інші дані можна запропонувати умовну *модель психологічної підтримки літніх осіб у період карантину* (рис. 1).

У центрі розробленої моделі є особистість літнього віку та кола її взаємодії. Особистість представлена трьома нерозривно взаємопов'язаними підсистемами її психіки, котрі мають різноманітні функціональні якості – когнітивною, регулятивною та комунікативною. Їхніми важливими взаємопов'язаними проявами в літньому віці є коригування смислу життя, міжособистісне спілкування й регулювання емоційних станів й переживань (Коваленко, 2015). Кола взаємодії особистості літнього віку розташовані на моделі нижче півколами, один під одним, залежно від того, наскільки близько відбувається взаємодія представників кожного кола з літньою людиною. По-перше, це найближче коло людини цього віку, її родина, з якою вона постійно взаємодіє та близькі друзі; по-друге – знайомі, родичі, з якими контакт підтримується рідше, особи, які на постійній основі літній людині надають певні професійні послуги; по-третє, різні представники суспільства, з якими літня людина зустрічається періодично, але вони можуть впливати

на процес і результат надання їй психологічної підтримки.

Літня людина сама є суб'єктом своєї психологічної підтримки, коли застосовує різні засоби, зокрема, фізичної й інтелектуальної активності, мистецтва, релігії, фармакологічних засобів, психоактивних ре-

човин, самонавіювання, продуктивної активності. Окремим засобом психологічної підтримки літніх осіб є взаємодія з іншими людьми. У цьому разі представлено зв'язок взаємодії з самою літньою людиною та з представниками різних сфер її взаємодії.

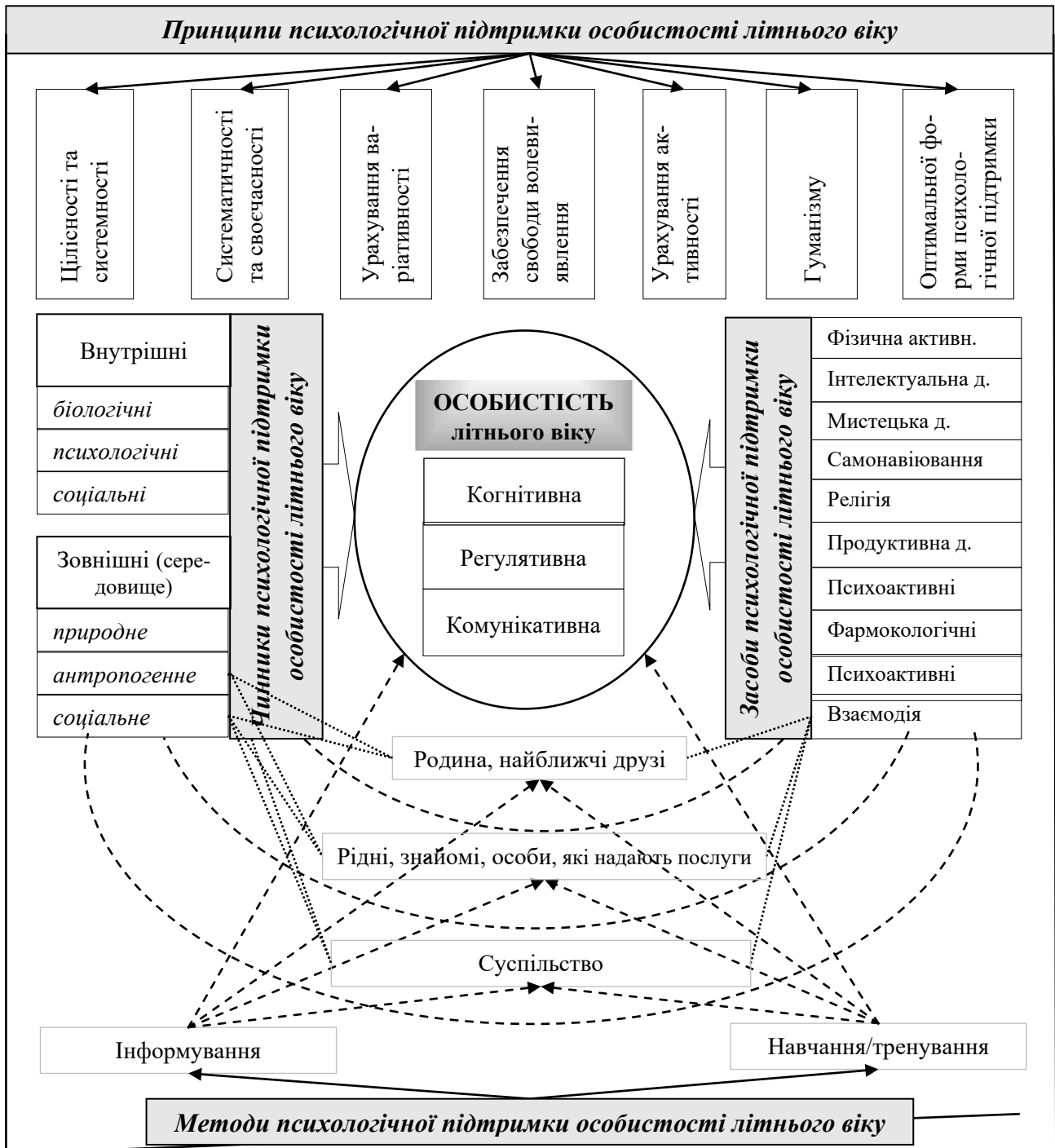


Рис 1. Модель психологічної підтримки літніх осіб у період карантину

У моделі є також різні внутрішні особливості літньої людини та зовнішні умови, які можуть поставати як певні чинники її психологічної підтримки. На схемі подана їх класифікація і позначено вплив на особистість. Внутрішні чинники психологічної під-

тримки літніх осіб – це її властивості (біологічні, соціальні та психологічні). Зовнішні чинники психологічної підтримки літніх осіб пов'язані з властивостями, умовами, характеристиками навколишнього середовища. Останні виявляються в оточенні: у природному,

антропогенному, соціальному середовищі. Показано зв'язок антропогенного і соціального середовищ з представниками різних сфер взаємодії літньої людини.

До методів психологічної підтримки особистості літнього віку віднесено інформування і навчання/тренування. Відображено їхній зв'язок з самою особистістю та сферами її взаємодії.

У моделі окреслені принципи психологічної підтримки особистості літнього віку, дотримання яких забезпечує надання у період карантину її підтримки.

Зазначена модель дозволяє конкретизувати *основні етапи психологічної підтримки літніх осіб*, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантинном на основі:

1. Вивчення, по-перше, психологічних особливостей літніх осіб, а саме, їхніх здатностей адекватно аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з ними відбувається, організувати власний життєвий простір і час, регулювати свої емоції та переживання, встановлювати і підтримувати необхідні їй контакти з іншими людьми; по-друге, індивідуальних особливостей, які впливають на взаємодію з літніми людьми в тих, хто є поряд з ними (рідні, друзі, знайомі, особи, які надають різні професійні послуги); по-третє, особливостей взаємодії між першими і другими (Коваленко, 2015).

2. Створення і реалізації різних засобів впливу на літню людину та тих, хто є поряд з нею.

3. Врахування ефективності запропонованої програми впливу.

Результати виконання роботи дають підставу для створення і наповнювання змістом сторінок у соціальних мережах Facebook, Instagram та YouTube каналу, а також рекомендацій у вигляді брошури і буклетів, відеороликів, вебінарів і радіопередач, семінар-практикумів, навчальних посібників, наукових публікацій, наукових конференцій (Коваленко, 2021).

### Висновки

Аналіз і узагальнення наукових інформаційних джерел з питань дослідження дозволяє стверджувати, що літній вік є особливим етапом у житті людини. Він пов'язаний із змінами в механізмах психічного розвитку людини, у її ставленні до себе, самооцінці, особистісних рисах, емоційній сфері тощо. Інколи такі зміни є деструктивними. Надання літній людині психологічної підтримки сприяє її впевненості та комфортності, допомагає створювати умови для активізації конструктивних процесів у розвитку особистості в цьому віці.

Психологічну підтримку розглядаємо як процес створення умов і можливостей, котрі сприятимуть розвитку активної особистості. Результати такої підтримки відображаються на когнітивній, регулятив-

### Література

1. Анциферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: «Институт психологии РАН», 2006.

2. Булгакова О. Психологічна готовність до со-

ній і комунікативній підсистемах психіки людини і втілюються у здатності літньої людини адекватно аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з нею відбувається; організувати власний життєвий простір і час, регулювати свої емоції та переживання; встановлювати і підтримувати необхідні їй контакти з іншими людьми. Принципами також підтримки є цілісності і системності, систематичності і своєчасності, урахування варіативності та унікальності старіючої особистості, забезпечення її свободи волевиявлення, урахування активності, гуманізму, науково обгрунтованого вибору оптимальної форми психологічної підтримки.

Засобами психологічної підтримки літньої людини у період карантину є фізична активність, інтелектуальна і мистецька діяльність, самонавіювання, взаємодія з оточуючими людьми та ін. Психологічно підтримують літню людину її рідні, друзі, знайомі, сусіди, особи, які надають їй різні професійні послуги. Зовнішні умови та внутрішні особливості можуть поставати як чинники психологічної підтримки літньої людини у період карантину. Інформування і навчання/тренування визначено як важливі методи психологічної підтримки особистості літнього віку у період карантину.

Побудовано модель психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантинном. Складовими цієї моделі є особистість літнього віку з її когнітивною, регулятивною і комунікативною підсистемами психіки, кола (сфери) взаємодії літньої людини, засоби психологічної підтримки, її чинники, методи та принципи. Конкретизовано основні етапи психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантинном, що передбачає вивчення психологічних особливостей літніх осіб, індивідуальних особливостей тих, хто є поряд та особливостей взаємодії між ними; розробку і впровадження різних засобів впливу на літню людину та тих, хто є поряд з нею; врахування ефективності запропонованої програми впливу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в обгрунтуванні системи психологічного супроводу осіб, які надають соціальні послуги літнім людям.

### Фінансування

Статтю підготовлено у рамках виконання проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину». Реєстраційний номер проєкту: 2020.01/0221. Даний проєкт фінансувався за підтримки Національного фонду досліджень України. Зміст, висвітлений у цій статті, може не співпадати з поглядами Національного фонду досліджень України і є виключно відповідальністю автора статті.

ціальної взаємодії у студентів: системно-суб'єктний підхід. *Наука і освіта*. 2018. 1. С. 117–123.

3. Ермолаева М. Практическая психология старости. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

4. Коваленко О. Літні люди в період карантину:

можливості психологічної підтримки. *Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року). Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. С. 6-16

5. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти. К.: Інститут обдарованої дитини, 2015.

6. Краснова О. В., и Лидерс А. Г. Социальная психология старости: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002.

7. Смульсон М. Л. Развитие у старости : задания, специфика, риски. *Научные студии из социальной та политической психологии*. 2012. №31(34). С. 186–196.

8. Coffman D. D. Music and quality of life in older adults. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*. 2002. №18(1-2). P. 76–88. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0094050>.

9. Creech A., Hallam S., McQueen H., & Varvarigou M. The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*. 2013. №35(1). P. 87–102. DOI: <https://doi.org/10.1177/1321103X13478862>.

10. Douka S., Zilidou V. I., Lilou O., & Tsolaki M. Greek Traditional Dances: A Way to Support Intellectual, Psychological, and Motor Functions in Senior Citizens at Risk of Neurodegeneration. *Frontiers in aging neuroscience*. 2019. №11. P. 6. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00006>.

11. Gold Y. Psychological Support for Mentors and Beginning Teachers: A Critical Dimension. In Bey, Theresa M., Holmes, C. Thomas (Eds.), *Mentoring: Contemporary Principles and Issues*. Reston, Virginia: Association of Teacher Educators. 1992. P. 25-34. DOI: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED351327.pdf#page=34>.

12. Jung-Hwa H. The Effects of Positive and Negative Support from Children on Widowed Older Adults' Psychological Adjustment: A Longitudinal Analysis. *The Gerontologist*. 2010. №50(4). P. 471–481. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnp163>.

13. Kovalenko O. G. Psychological Accompaniment for People of Late Adulthood in Pandemic Situation. Rybalka V. V., Samodryn A. P., Voznyuk O. V., et al. (Eds.). *Philosophy, psychology and pedagogics against COVID-19: Manual* (pp. 179–189). Zhytomyr: Publisher O. Yevenok.

14. Lee K., Jeong G. C., & Yim J. Consideration of the psychological and mental health of the elderly during COVID-19: A theoretical review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. №17(21). 8098. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218098>.

15. Mancini J. A. Friend Interaction, Competence, and Morale in Old Age. *Research on Aging*. 1980. №2. P. 416–431 [in English].

16. Park N. S. The Relationship of Social Engagement to Psychological Well-Being of Older Adults in Assisted Living Facilities. *Journal of Applied Gerontology*. 2009. №28(4). P. 461–481. DOI: <https://doi.org/10.1177/0733464808328606>.

17. Rudman W. J. Sport as a Part of Successful Aging. *American Behavioral Scientist*. 1986. №29(4). P. 453–470. DOI:

<https://doi.org/10.1177/000276486029004007>.

18. Yoon D. P., & Lee E. K. The impact of religiousness, spirituality, and social support on psychological well-being among older adults in rural areas. *Journal of gerontological social work*. 2007. №48(3-4). P. 281–298. DOI: [https://doi.org/10.1300/j083v48n03\\_01](https://doi.org/10.1300/j083v48n03_01).

## References

1. Antsyferova, L. I. (2006). *Razvitije lichnosti i problemy geronyopsychologii* [Personality development and problems of gerontopsychology]. Moscow, Russia: «Institut psihologii RAN» [In Russian].

2. Bulhakova, O. (2018). Psykholohichna hotovnist do sotsialnoi vzaemodii u studentiv: systemno-subiektnyi pidkhid [Students' psychological readiness for social interaction: system and subjective approach]. *Nauka i osvita – Science and Education*, 1, 117–123 [in Ukrainian].

3. Coffman, D. D. (2002). Music and quality of life in older adults. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, 18(1-2), 76–88. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0094050> [in English].

4. Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*, 35(1), 87–102. DOI: <https://doi.org/10.1177/1321103X13478862> [in English].

5. Douka, S., Zilidou, V. I., Lilou, O., & Tsolaki, M. (2019). Greek Traditional Dances: A Way to Support Intellectual, Psychological, and Motor Functions in Senior Citizens at Risk of Neurodegeneration. *Frontiers in aging neuroscience*, 11, 6. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00006> [in English].

6. Ermolayeva, M. (2002). *Prakticheskaya psikhologiya starosti* [Practical psychology of old age]. Moscow, Russia: EKSMO-Press. [in Russian]

7. Gold, Y. (1992). Psychological Support for Mentors and Beginning Teachers: A Critical Dimension. In Bey, Theresa M., Holmes, C. Thomas (Eds.), *Mentoring: Contemporary Principles and Issues* (pp. 25-34). Reston, Virginia: Association of Teacher Educators. DOI: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED351327.pdf#page=34> [in English].

8. Jung-Hwa, H. (2010). The Effects of Positive and Negative Support from Children on Widowed Older Adults' Psychological Adjustment: A Longitudinal Analysis. *The Gerontologist*, 50(4), 471–481. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnp163> [in English].

9. Kovalenko, O. (2021). Litni ludy v period kakantynu: mozhlyvosti psykholohichnoi pidtrymky [Elderly people in quarantine: opportunities for psychological support]. *Psykholohichna pidtrymka litnikh osib v period karantynu, Materialy vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (29 lystopada 2021 roku)* (pp. 6–16). Kyiv: Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine [in Ukrainian].

10. Kovalenko, O. H. (2015). *Mizhosobystisne spilkuvannia osib pokhyloho viku: psykholohichni aspekty* [Interpersonal communication of the elderly: psychological aspects]. Kyiv, Ukraine: Instytut obdarovanoi dytyny [in Ukrainian].
11. Kovalenko, O. G. (2020). Psychological Accompaniment for People of Late Adulthood in Pandemic Situation. In Rybalka, V. V., Samodryn, A. P., Voznyuk, O. V., et.al. (Eds.). *Philosophy, psychology and pedagogics against COVID-19: Manual* (pp. 179–189). Zhytomyr: Publisher O. Yevenok [in English].
12. Krasnova, O. V., & Liders, A. G. (2002). *Socialnaya psikhologiya starosti: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy*. [Social psychology of old age: a textbook for students of higher education]. Moscow, Russia: «Akademiya» [in Russian].
13. Lee, K., Jeong, G. C., & Yim, J. (2020). Consideration of the psychological and mental health of the elderly during COVID-19: A theoretical review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8098. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218098> [in English].
14. Mancini, J. A. (1980). Friend Interaction, Competence, and Morale in Old Age. *Research on Aging*, 2, 416–431 [in English].
15. Park, N. S. (2009). The Relationship of Social Engagement to Psychological Well-Being of Older Adults in Assisted Living Facilities. *Journal of Applied Gerontology*, 28(4), 461–481. DOI: <https://doi.org/10.1177/0733464808328606> [in English].
16. Rudman, W. J. (1986). Sport as a Part of Successful Aging. *American Behavioral Scientist*, 29(4), 453–470. DOI: <https://doi.org/10.1177/000276486029004007> [in English].
17. Smulson, M. L. (2012). Rozvytok u starosti : zavdannia, spetsyfika, ryzyky [Development in old age: tasks, specifics, risks]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 31(34), 186–196 [in Ukrainian].
18. Yoon, D. P., & Lee, E. K. (2007). The impact of religiousness, spirituality, and social support on psychological well-being among older adults in rural areas. *Journal of gerontological social work*, 48(3-4), 281–298. DOI: [https://doi.org/10.1300/j083v48n03\\_01](https://doi.org/10.1300/j083v48n03_01) [in English].

**Olena Kovalenko,**

*Doctor of Psychology, professor,  
chief researcher of the Department of Andragogy,  
Ivan Ziazun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of  
Educational Sciences of Ukraine,  
9, Maksyma Berlynskoho Str., Kyiv, Ukraine,  
adjunct of the Institute of Social Affairs and Public Health,  
Pedagogical University of Krakow,  
2, Podchorążych Str., 30-084, Kraków, Poland*

#### SOME THEORETICAL APPROACHES TO PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE ELDERLY DURING QUARANTINE

The article is devoted to the substantiation of the model of psychological support for elderly people who are in difficult life circumstances due to the quarantine restrictions. The views of scientists on the development of personality in elderly and the specifics of psychological support of the individual in difficult living conditions are analyzed and summarized. The patterns of mental development, mechanisms of personality development in elderly, elder person's leading activity, mental neoplasms, features of the social situation of development are characterized; attention was focused on the features of aging personality. The essence, purpose and means of psychological support were analyzed. The need for a systematic analysis of scientific knowledge on the problem of psychological support of the elderly during quarantine was stated. The study is based on the personal-communicative approach, according to which a personality is the subject of interpersonal communication and conscious activity, that forms a dynamic unity, a system of various interconnected mental processes and properties. Psychological support is considered as a process (creation of conditions and opportunities that will promote a personality's development) and the result (social situation of development, which corresponds to the age and individual features). It was emphasized that the psychological support of the elderly should be related, firstly, to the impact on their ability to analyze and evaluate life events and everything what happens to them, to adjust and update the meaning of their lives; secondly, to the organization of their own living space and time, regulation of their emotions and experiences; thirdly, to interpersonal communication, establishing and maintaining the necessary contacts with other people. Principles of the support were identified. Means (physical activity, intellectual activity, art, self-suggestion, religious preferences, interaction etc.) of the support were defined. Factors (natural, anthropogenic and social environment; biological, social and psychological properties of the elderly) of the support were also defined. Methods (information and training) of the support were identified. Circles of interaction of an elderly person (immediate family and friends; acquaintances, relatives, persons who provide the elderly with certain professional services on a regular basis; various members of society with whom the elderly meet periodically) were identified. The model of psychological support for the elderly during quarantine was created. The main stages of such support were specified (study



of psychological characteristics of the elderly, individual characteristics of those people who around and features of interaction between them; development and implementation of various means of influencing the elderly and those around them; the study of the effectiveness of the impact program).

**Keywords:** elderly, psychological support, quarantine, model.

Подано до редакції 01.02.2022

УДК: 159.942.5+612.017.2

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-2>

**Олена Косьянова,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри теорії та методики практичної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,

**Ольга Радченко,**

здобувач вищої освіти II магістерського рівня

зі спеціальності 053 Психологія,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У МЕНЕДЖЕРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ НЕВРОТИЗАЦІЇ

У статті розглядаються результати досліджень психологічних особливостей регуляції діяльності та соціально-психологічної адаптації у менеджерів з різним рівнем невротизації. Перед початком роботи була поставлена гіпотеза щодо наявності впливу невротизації на складові соціально-психологічної адаптації у осіб, що працюють у сфері менеджменту, та їх кореляційні зв'язки. Для дослідження був обраний поширений комплекс методик: методика діагностики соціально-психологічної адаптації (Даймонд Р.Е., 2004 р.), методика діагностики самооцінки психічних станів (Айзенк Г., 1963 р.), методика діагностики рівня невротизації (Вассерман Л.І., 1987 р.), методика вимірювання ригідності (Айзенк Г., 1965 р.), методика експрес діагностики неврозу (Хесс Х., Хек К., 1975 р.). Вказані методики дозволили виявити та кількісно оцінити рівень невротизації у респондентів та особливості їх психологічного стану, в тому числі рівень адаптації, самоприйняття, прийняття інших осіб, емоційної комфортності, інтернальності, прагнення домінувати, тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності тощо. Після проведення аналізу та порівняння результатів, було виявлено, що рівень невротизації дійсно має вплив на особливості соціально-психологічної адаптації та її складових. Виявлено, що при збільшенні рівня невротизації відбувається погіршення психологічної регуляції діяльності та соціально-психологічної адаптації особи. Із результатів дослідження можна побачити, що у респондентів з високою невротизацією відмічається підвищений рівень тривоги, фрустрації, агресії та ригідності, а також спостерігається напруження та складність при адаптації. Такі особи не зовсім повноцінно приймають себе та інших, мають гірший рівень емоційної комфортності, у них збільшений рівень прагнення домінувати, а відповідальність за результати своєї діяльності або ситуацію навколо себе вони частіше відносять до інших обставин або «рішення» долі. Респонденти з низьким рівнем невротизації мають кращі показники щодо психологічної регуляції своєї діяльності та соціально-психологічної адаптації.

**Ключові слова:** психологічна регуляція діяльності, соціально-психологічна адаптація, рівні невротизації, адаптація менеджерів, вплив невротизації на адаптацію.

### Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

На сьогодні робота менеджерів вважається однією із стресових професій, оскільки доводиться працювати в умовах, що мають нестабільний або неспокійний характер, у тому числі: робота з великою кількістю соціальних контактів, у нових чи часто мінливих умовах, або в напруженій обстановці тощо. Доволі часто менеджерам доводиться адаптуватись до цих умов, а тому важливим є їх вміння регулювати свою

діяльність та вміння соціально-психологічно адаптуватись до складних або напружених умов на роботі (Артемов С.Д.).

Сучасні автори визначають поняття психічної регуляції діяльності як важливу активну форму людської поведінки, що базується у психіці особи та проявляється у самосвідомості, самоконтролі, у діях, вчинках, словах та думках особи, у її намірах та спогадах. Вона є відображенням оточуючого світу з поправкою на особистість людини, її погляди, досвід,