ПРОЄКТ «ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЛІТНІХ ОСІБ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ»

<https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-15-1>

КОВАЛЕНКО Олена Григорівна

доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник відділу
андрагогіки Інституту педагогічної освіти і
освіти дорослих імені Івана Зязюна
Національної академії педагогічних наук
України, м. Київ, Україна

Анотація. Висвітлено мету та основні завдання проекту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину», який виконується у 2020-2021 рр. за рахунок грантової підтримки від Національного фонду досліджень України. Проект передбачає надання допомоги літнім людям та їхнім близьким у подоланні труднощів, пов'язаних з карантинними обмеженнями, та сприятиме розвитку особистості літнього віку, яка перебуває у складних життєвих обставинах. Визначено основні положення особистісно комунікативного підходу, покладеного в основу дослідження. Обґрунтовано зміст і принципи психологічної підтримки літніх осіб. Акцентовано увагу на результатах його виконання та їхніх перевагах.

Ключові слова: літній вік; психологічна підтримка; карантин; рекомендації.

Ознакою сучасності є глобальне поширення хвороб, що отримує форму пандемії і призводить до оголошення карантину. Найбільшої допомоги і підтримки потребують літні люди, які переживають вікові кризи. Вони відчують вплив кризових явищ у суспільстві, зміни в найближчому соціальному оточенні, у професійному статусі та збільшення кількості хвороб. Їхню життєдіяльність необхідно покращити, що особливо актуально у ситуаціях обмеження, пов'язаних з оголошеним карантинном.

Тривалий час у вітчизняних наукових роботах, присвячених вивченню старості, увага акцентувалася на біологічних і соціальних аспектах. Психологічні особливості літніх осіб досліджувалися раніше переважно в контексті вивчення закономірностей психічного розвитку особистості, психологічних механізмів старіння. Деякі науковці вивчали проблеми психологічної підтримки (супроводу) особистості у складних умовах життя. Проте недостатньо розробляється проблематика психологічної підтримки літніх осіб, особливо в

умовах, пов'язаних із зовнішніми обмеженнями. Тому доцільно розробити і обґрунтувати систему психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних із обмеженнями, зумовленими карантинном.

Для цього було розроблено *проект «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину»* (далі — Проект) і подано до участі у конкурсі «Наука для безпеки людини та суспільства», оголошеного Національним фондом досліджень України у 2020 р. Реєстраційний номер Проекту: 2020.01/0221. За результатами конкурсу Проект рекомендовано до реалізації у 2020-2021 рр. за рахунок грантової підтримки (Національний фонд досліджень України, 2020).

Проект є прикладним, його *мета* — сприяти розвитку особистості літнього віку, яка перебуває у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантинном. Це передбачає допомогу особам цього віку в подоланні труднощів, викликаних обмеженнями, через організацію щоденного життя. Для цього літніх

людей планують залучати в різні види діяльності, навчати впливу на свої стосунки та переживання.

Основні **завдання** Проекту:

1. Створити заходи для психологічної підтримки літніх осіб в умовах карантину і подолання життєвих труднощів, зумовлених вимушеною ізоляцією, зокрема, створити рекомендації для літніх осіб, підготувати серію відеороликів для них та їхніх родин, створити для них сторінки у соціальних мережах та YouTube-канал.

2. Розробити програму семінарів-практикумів для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми для їхнього ознайомлення з психологічними особливостями осіб цього віку і навчання взаємодії з ними в період вимушеної ізоляції; розробити зміст семінарів-практикумів і провести їх; підготувати навчальний посібник для тих, хто професійно взаємодіє з літніми людьми з психології осіб цього віку; підготувати і провести цикл вебінарів і радіопередач для широкого кола осіб про психологію та підтримку літніх осіб; провести онлайн науково-практичну конференцію з психологічної підтримки літніх осіб і підготувати її рекомендації; підготувати до друку наукові публікації за результатами проведеного дослідження.

В основу Проекту покладено особистісно комунікативний підхід (Коваленко, 2015), згідно з яким розвиток особистості як системи в літньому віці зумовлюється її минулим, але спрямований у майбутнє. Тому, по-перше, особливості літньої людини є результатом її попереднього способу життя. По-друге, людина в цьому віці має виявляти активність, зокрема, через спілкування та різноманітні види діяльності. Важливим чинником, який зумовлює увесь процес розвитку особистості в літньому віці, є міжособистісне спілкування, у результаті якого формуються емоційні стосунки з людьми.

Надання психологічної підтримки означає створення умов і можливостей для розвитку особистості, здатної до прийняття себе у створеній ситуації, а також — до усвідомленої й активної діяльності з подолання проблем. Необхідність психологічної підтримки літніх осіб у складних умовах, пов'язаних із обмеженнями під час карантину, зростає через те, що вони переживають вікову нормативну кризу, коли відбувається перехід з однієї стадії розвитку на інший і яка зумовлена комплексом причин соціального, біологічного, психологічного характеру. Літня людина, яка отримує психологічну підтримку у таких умовах здатна: по-перше, адекватно аналізувати й оцінювати життєві події і те, що з нею відбувається; по-друге, організовувати власний життєвий простір і час, регулювати свої емоції та переживання; по-третє, встановлювати і підтримувати необхідні їй контакти з іншими людьми. Такі здатності можна розглядати у контексті когнітивної, регулятивної і комунікативної підсистем психіки людини (Ломов, 1984).

Результати аналізу особливостей розвитку психіки особистості в літньому віці дають підстави стверджувати, що в такому віці окремі прояви кожної з цих підсистем набувають відповідного значення. Так, у когнітивній підсистемі — це є коригування смислу життя, у регулятивній — регулювання емоційних станів і переживань, у комунікативній — міжособистісне спілкування. Тому психологічна підтримка літніх осіб має бути пов'язана: із впливом на здатність літньої людини аналізувати й оцінювати життєві події і те, що з нею відбувається, коригувати й оновлювати смисл свого життя; із організацією власного життєвого простору і часу, регулюванням своїх емоцій і переживань; із міжособистісним спілкуванням, встановленням і підтримкою необхідних контактів з іншими людьми.

Виконуючи Проект, спираємося на **принципи психологічної підтримки літніх осіб**:

- цілісності та системності;

- систематичності і своєчасності у психологічній підтримці літніх осіб;
- урахування варіативності, унікальності літньої особистості;
- забезпечення свободи волевиявлення особистості;
- урахування активності;
- гуманізму;
- науково обґрунтованого вибору оптимальної форми психологічної підтримки літніх осіб.

До виконання Проєкту залучено 11 осіб (10 з них — вчені Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 1 — фізична особа-підприємець):

- О. Коваленко (науковий керівник Проєкту), доктор психологічних наук, професор;
- Л. Лук'янова, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України;
- Е. Помиткін, доктор психологічних наук, професор;
- О. Ігнатів, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник;
- Г. Татаурова-Осика, кандидат психологічних наук, доцент;
- О. Іванова, кандидат психологічних наук;
- Л. Дяченко, кандидат педагогічних наук;
- К. Годлевська, кандидат педагогічних наук;
- К. Котун, кандидат педагогічних наук;
- Л. Москоvecь, аспірант;
- Т. Кравцова, кандидат економічних наук, клінічний психолог, сертифікований гештальт-терапевт.

У результаті виконання Проєкту в 2020 р. з рекомендаціями для літніх осіб та їхніх родин з подолання життєвих труднощів, зумовлених вимушеною ізоляцією, створюються: брошура («10 порад літнім людям у період карантину»), буклети, відеоролики («Як зробити своє життя щасливішим: мудрі поради від мудрих людей»,

«Чим себе вдома зайняти, коли на вулицю виходити не можна», «Як знайти спільну мову з онуками», «Мої діти: вони мене не розуміють», «Як знайти рівновагу, внутрішній спокій, коли навколо неспокійно», «Я лише вдома: де і як мені поговорити», «Де шукати відповіді і підтримку в різних ситуаціях», «Як зберегти фізичну силу», «Чому змінилися мої батьки», «Як допомогти батькам, коли у країні неспокійно»). Також створені та наповнюються змістом сторінки у соціальних мережах [Facebook](#), [Instagram](#) (назва сторінки «Вік обраних») та [YouTube-канал](#) для психологічної підтримки літніх осіб, їхніх родин та тих, хто цікавиться психологією людини у віці пізньої дорослості.

У 2021 р. заплановано: для осіб, які професійно взаємодіють із літніми людьми — семінари-практикуми і навчальний посібник із психології літніх людей; для науковців — науково-практична конференція, наукові публікації; для широкого кола осіб — вебінари і радіопередачі.

Перевагами відеороликів, рекомендацій, радіопередач, сторінок у соціальних мережах та YouTube-каналу, навчального посібника є те, що інформація презентована простою, зрозумілою мовою людям з різним рівнем освіти; вона містить чіткі рекомендації — що робити, зважаючи на окреслені особливості, пов'язані з обмеженнями, зумовленими карантинном і вікову специфіку розвитку людини цього віку, як взаємодіяти з літньою людиною у таких умовах. Упровадження семінарів-практикумів і навчального посібника дасть змогу ознайомити осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми, але не мають

необхідної професійної підготовки, з психологічними особливостями та особливостями психологічної підтримки цих людей. Це сприятиме кращому розумінню літніх клієнтів, яким вони надають різні професійні послуги і зумовлюватиме поліпшення міжособистісної взаємодії.

Літні люди отримують необхідну інформацію зрозумілою для них мовою про те, що робити у складних ситуаціях, зумовлених обмеженнями, як зберігати у них спокій і позитивний емоційний стан, як взаємодіяти з іншими людьми, як наповнити смислом своє життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Вік обраних. (n.d.). *Головна* [YouTube канал]. YouTube. <https://www.youtube.com/channel/UC9O0KHcTiqCOuFzPjYP-GDQ>
- Вік обраних [@project.ipood]. (n.d.). *Donuci* [Instagram Profile]. Instagram. <https://www.instagram.com/project.ipood/>
- Коваленко, О.Г. (2015). *Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти* : монографія (І.Д. Бех, наук. ред.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. <https://cutt.ly/vhBge3n>
- Ломов, Б.Ф. (1984). *Методологические и теоретические проблемы психологии*. Москва: Издательство «Наука».
- Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. (2020). *ПРОЕКТ Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину*. <http://ipood.com.ua/projects/>
- Національний фонд досліджень України. (2020). *Перелік проєктів конкурсу «Наука для безпеки людини та суспільства», що рекомендуються до реалізації за рахунок грантової підтримки Національного фонду досліджень України, та обсяги їх фінансування*. <https://cutt.ly/6hBgaUa>
- Психологічна підтримка літніх осіб. (n.d.). *Головна* [Facebook Page]. Facebook. <https://www.facebook.com/project.ipood>

PROJECT «PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE ELDERLY DURING QUARANTINE»

Olena Kovalenko

DSc in Psychology, Professor, Chief Research Fellow of the Department of Andragogy, Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. *The purpose and main tasks of the project «Psychological support for the elderly during quarantine» are enlightened. The project is implemented in 2020-2021 with grant support from the National Research Foundation of Ukraine. The project provides assistance to the elderly and their relatives in overcoming the difficulties associated with the restrictions caused by quarantine — this will contribute to the development of the elderly person who is in difficult life circumstances. The basic provisions of the personal and communicative approach, which is the basis of the research, are determined. The content and principles of psychological support for the elderly are substantiated. The persons who carry out the project are specified. The results of its implementation and the benefits are emphasized.*

Keywords: *elderly; psychological support; quarantine; recommendations.*

Дата публікації: 21 грудня 2020 р.