

# **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ІНСТРУМЕНТ АДАПТАЦІЇ ДО ЖИТТЄВИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Чернова Валерія**

*Харківський національний медичний університет  
vk.chernova@knmtu.edu.ua*

Проблема психічного здоров'я людей похилого віку привертає значну увагу у сучасних соціогуманітарних дослідженнях. Масштабні суспільні трансформації, зумовлені війною, вимушеною міграцією, руйнуванням сталих соціальних структур, а також динамічними змінами у родинному та міжособистісному просторі, істотно впливають на психологічне благополуччя представників старшого покоління. У ситуації втрати соціального статусу, самотності, скорочення контактів із близькими, а також у разі необхідності пристосування до нових соціальних і просторових умов, саме психологічна підтримка стає базисом для збереження суб'єктності, профілактики дезадаптації та відновлення внутрішньої рівноваги [6].

Сучасна демографічна ситуація в Україні супроводжується зростанням частки людей літнього віку, що визначає особливу соціальну відповідальність суспільства щодо організації доступної та якісної допомоги цієї категорії. Люди похилого віку часто опиняються у ситуації подвійної вразливості – як через вікові особливості, так і через зовнішні кризи, що руйнують звичний життєвий устрій. Актуалізується проблема забезпечення психологічної підтримки, яка сприятиме не тільки профілактиці психоемоційних порушень, але й розвитку адаптаційних механізмів, збереженню цінності власного досвіду та зміцненню почуття приналежності до суспільства.

Осмислення феномену психологічної підтримки осіб похилого віку здійснюється у міждисциплінарному контексті сучасної геронтопсихології, кризової психології, екзистенційного підходу та теорії копіngu. Дослідники підкреслюють, що в умовах війни чи радикальних суспільних змін саме люди літнього віку найчастіше стикаються із втратою стабільності, неможливістю впливати на власне життя, необхідністю переглядати життєві смисли та шукати нові підходи до самореалізації.

Значний внесок у теоретичне обґрунтування підходів до підтримки осіб похилого віку в кризових ситуаціях зробили

українські науковці Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О., які досліджували психологічні особливості та адаптаційний потенціал людей літнього віку в умовах воєнних викликів [1]. Окремі аспекти переосмислення кризових подій, сенсу життя й формування стійкості у старшому віці розкрито у працях І. Черезової, яка розглядає вікові кризи крізь призму особистісної автономії, смислотворення й розвитку внутрішніх ресурсів [2]. Актуальні наукові позиції щодо ресурсів саморегуляції, ролі соціального середовища й міжгенераційної підтримки знаходять відображення у публікаціях Денисенко Є., Пенькової Н., Медведєвої О. Ці дослідники підкреслюють важливість інтеграції психологічної та соціальної підтримки для запобігання тривалій дезадаптації й зміцнення стійкості осіб похилого віку [3].

Люди літнього віку мають підвищений ризик дезадаптації внаслідок сукупності вікових, соціальних і психологічних факторів. Втрата звичних соціальних ролей, втрата близьких, погіршення здоров'я, зниження матеріального та емоційного забезпечення – все це спричиняє зростання рівня тривоги, депресії, безпорадності. У ситуації війни чи вимушеної міграції до цього додаються страх, ізоляція, розрив міжпоколінневих зв'язків, відчуття втрати дому та коренів [5].

Особливе значення для адаптації має підтримка відчуття власної значущості, збереження ідентичності, включення у спільнотне життя. Водночас, за даними сучасних емпіричних досліджень, саме соціальна ізоляція, відсутність належної уваги з боку родини чи суспільства, низька доступність психосоціальної допомоги суттєво ускладнюють процес подолання кризи у похилому віці. Адаптаційний потенціал людини похилого віку формується під впливом не лише індивідуальних ресурсів, а й соціального середовища, можливості інтегрувати особистий досвід у сучасний соціальний контекст, брати участь у житті громади, здійснювати наставництво чи волонтерську діяльність.

Психологічна підтримка осіб старшого віку є складним багатовимірним процесом, що охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову і соціальну складові. Вона передбачає формування простору безпеки для вільного вираження почуттів, переосмислення травматичного досвіду, навчання навичкам саморегуляції, зміцнення впевненості у власних силах. Особливу увагу в сучасних підходах приділено стимулюванню

сенсу життя, розвитку оптимізму, підвищенню рівня автономії навіть за умов обмежених фізичних можливостей [7].

Досвід організації психологічної підтримки у кризових обставинах засвідчує доцільність поєднання індивідуального консультування з груповими формами роботи, впровадження психоедукаційних програм для людей літнього віку й членів їхніх родин, залучення до міжгенераційних взаємодій. Успішність адаптації суттєво підвищується за умов партнерства різних інституцій – медичних, соціальних, релігійних, волонтерських, а також за підтримки громадських організацій, орієнтованих на людей похилого віку [4].

Вплив соціального середовища на психічне здоров'я осіб похилого віку визначається рівнем згуртованості спільноти, доступністю соціальної інфраструктури, організацією дозвілля, можливістю брати участь у житті громади. У практиці психологічної підтримки особливе місце займають програми, спрямовані на профілактику ізоляції, розвиток соціальних контактів, створення простору для обміну досвідом, реалізацію наставницьких функцій та збереження почуття приналежності до колективу.

Соціальна підтримка сприяє не лише покращенню емоційного стану, а й формуванню активної позиції у старшому віці. Важливо створити умови, за яких людина похилого віку відчуває власну потрібність, може впливати на прийняття рішень у житті громади, має доступ до інформації, ресурсів та психологічної допомоги. Особливу роль у цьому відіграють спільні заходи, групові дискусії, психотерапевтичні майстерні, волонтерська діяльність, що дозволяють інтегрувати досвід старших людей у сучасний соціальний контекст.

Психологічна підтримка осіб похилого віку у період життєвих трансформацій розкривається не лише як засіб подолання негативних наслідків стресу, але і як ресурс для переосмислення особистого досвіду, переоцінки цінностей та формування нових орієнтирів у пізньому віці. Застосування сучасних підходів у роботі з цією категорією дозволяє підвищувати рівень життєвої задоволеності, відновлювати відчуття внутрішньої гармонії, а також відкривати нові можливості для інтеграції в сучасне суспільство.

Успішна організація психологічної допомоги створює простір для особистісної активності, підвищення самооцінки, зміцнення міжособистісних зв'язків та подолання бар'єрів

ізоляції, які часто виникають у старшому віці. Адаптація до нових умов набуває сенсу не лише як вимушена відповідь на зовнішні зміни, а як шлях до подальшого особистісного зростання, переосмислення життєвого шляху і можливість віднайти нові соціальні ролі. У фокусі сучасних практик психологічної підтримки опиняється не лише подолання труднощів, а й розвиток потенціалу особистості, її здатності до рефлексії, смислотворення та збереження цінності свого досвіду навіть у контексті складних соціальних змін.

Важливим результатом впровадження таких підходів стає формування атмосфери прийняття, поваги й підтримки, що мотивує людину похилого віку залишатися активною, залученою до життя громади та відкритою до нових можливостей для самореалізації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с
2. Денисенко Є. В., Пенькова Н. Є., Медведєва О. В. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 142–146.
3. Джуган Р. І. Потреби людей похилого віку та їх реалізація в умовах сучасного українського суспільства (соціологічний дискурс) : монографія. Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2023. 164 с.
4. Коваленко О. Г., Кравцова Т. Г. Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19) : програма семінару-практикуму для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми. Київ, 2021. 17 с.
5. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
6. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей наук. семінару (21–22 червня 2015 р., м. Київ) / за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Інститут соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ : Міленіум, 2015. 150 с.
7. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.