ВСТУП

Динамічні соціально-економічні умови сучасності, що характеризуються прискореним темпом життя, високою інформаційною насиченістю, непередбачуваністю змін і перманентним стресогенним впливом, зумовлюють необхідність адаптації поведінкових стратегій та розвитку резильєнтності до негативних зовнішніх і внутрішніх факторів. Однією з ключових функцій психіки в цьому контексті є регуляція. Особи похилого віку – особливо вразлива категорія, оскільки вікові зміни, що відбуваються на фізіологічному та психологічному рівнях, можуть призводити до зниження регуляторних можливостей. Погіршення адаптаційного потенціалу ускладнюється впливом низки соціальних чинників, таких як соціальні трансформації, завершення професійної діяльності (вихід на пенсію), зміна соціального статусу, втрата близьких (подружжя, друзів) тощо. Зазначені фактори актуалізують потребу в пошуку ресурсів для подолання життєвих криз, готовності до змін, ефективного контролю та регулювання поведінки, емоційних реакцій та внутрішнього стану. Отже, важливим науковим завданням є розробка та впровадження ефективних форм цілеспрямованої активності, які оптимізують функціонування емоційно-вольової сфери осіб похилого віку з метою підвищення їхньої здатності долати стресові ситуації, адаптуватися до вікових змін, керувати поведінкою та підтримувати якість життя в умовах старіння.

Проблему емоційно-вольової регуляції активно досліджували провідні світові психологи. Зокрема, Едвард Десі та Річард Раян сформулювали теорію самодетермінації, основний концепт якої є "індивідуальна автономія та самоефективність" як базова здатність вольової саморегуляції особистості. І. Бех, досліджуючи регуляторну функцію психіки у контексті особистісно зорієнтованого виховання, виділяє таке її утворення, як рефлексія свого образу "Я" в активній і відповідальній формі. Вчений наголошує на взаємозв'язку емоцій та смисло-ціннісної сфери особистості, єдності волі та переживань, пропонуючи концепт "емоційно-особистісне Я".

У межах сучасного системно-суб'єктного підходу природа емоційно-вольової регуляції розгортається крізь призму її багаторівневої детермінації. Так, у концепції виснаження Его Р. Баумайстера звернено особливу увагу на нерозривний зв'язок між емоційно-вольовим контролем та внутрішніми психофізіологічними ресурсами особистості, де саморегуляція інтерпретується як енергетично обмежений потенціал, що піддається фізіологічному виснаженню під впливом тривалого навантаження.

Водночас у класичній теорії стресу Р. Лазаруса всебічно досліджується деструктивний чи підтримувальний вплив макро- та мікросередовищних чинників на емоційно-вольову регуляцію, зокрема те, як специфічні умови зовнішнього середовища (зокрема, інституційна депривація) трансформують або послаблюють адаптивну здатність індивіда до вольового керування поведінкою.

У контексті внутрішніх когнітивних механізмів теорія наративної ідентичності Д. Макадамса аналізує волю як вищу систему самоуправління особистості, що функціонально ґрунтується на складних когнітивних структурах – індивідуальних життєвих наративах, концепціях, смислових схемах та рефлексивних знаннях про власне "Я".

У геронтопсихологічній моделі селекції та компенсації П. Балтеса цей процес замикається на понятті інтегрованого регуляторного досвіду. Зазначений досвід розглядається як ключовий елемент проактивної суб'єктності особистості, що акумулюється впродовж усього життєвого шляху і забезпечує підсумкову ефективність вікової саморегуляції суб'єкта в умовах екзистенційних та соматичних обмежень.

С. Максименко вивчає розвиток саморегуляції впродовж онтогенезу, виділяючи її різні рівні: базальну емоційну регуляцію, вольову, смислову та ціннісну. Такий підхід дає змогу глибше зрозуміти багатовимірну природу саморегуляції та її залежність від внутрішніх і зовнішніх факторів.

У світовій психологічній думці механізми подолання (*coping*) розглядаються як одна з вищих інтегральних форм саморегуляції та суб'єктного самоуправління особистості, а фундаментальний внесок у розробку цієї проблематики зробили такі закордонні дослідники, як А. Фройд, Г. Сельє, А. Бандура, С. Мадді, а також Ч. Карвер і М. Шеєр. Науковий аналіз зазначених механізмів розгортається у чітко диференційованих концептуальних контекстах, де А. Фройд досліджувала проблему в межах ортодоксальних психологічних механізмів несвідомої саморегуляції та адаптації Его, Г. Сельє зосередився на загальних фізіологічних та психічних стратегіях подолання стресових ситуацій і мобілізації захисних систем організму, А. Бандура детально проаналізував копінг-поведінку та індивідуальні когнітивні стратегії подолання життєвих труднощів крізь призму феномену самоефективності суб'єкта, С. Мадді обґрунтував ці механізми в контексті життєстійкості як інтегрального особистісного потенціалу, що є базовим ресурсом саморегуляції в критичних умовах, а Ч. Карвер та М. Шеєр сфокусували свої дослідження на кібернетичних моделях усвідомленої саморегуляції довільної активності людини, описавши системні процеси планування, моніторингу та корекції цілеспрямованої поведінки.

Механізми подолання як форму саморегуляції та самоуправління досліджували також: Р. Лазарус – один із засновників концепції подолання стресу (coping) та автор теорії когнітивної оцінки; С. Фолькман вивчала стратегії подолання у контексті стресу разом із Р. Лазарусом; А. Антоновський розвинув ідею *салютогенезу* та досліджував механізми подолання як частину життєстійкості; Е. Хайдер вивчала копінг-стратегії у різних контекстах життєдіяльності; К. Карвер, М. Шеєр та Дж. Вайнтрауб розробили опитувальник *COPE*, який використовується для оцінки стратегій подолання; В. Юринець досліджувала стратегії подолання у студентської молоді.

Багато сучасних дослідників також зосереджується на вивченні життєстійкості, емоційного благополуччя та стратегій подолання стресу в осіб похилого віку, де у межах процесуальної

моделі емоційної саморегуляції Дж. Гросса цей феномен визначається як синтетичний процес координованої взаємодії емоційних, вольових і когнітивних компонентів психіки, які забезпечують цілеспрямовану модифікацію, моніторинг та оцінку афективних реакцій людини в складних, суб'єктивно напружених і стресогенних умовах життєдіяльності.

С. Мадді досліджував емоційно-вольову регуляцію в контексті інтегральних характеристик особистості: особистісний адаптаційний потенціал, особистісний потенціал, життєстійкість. Ключова особливість – розгляд емоційно-вольової регуляції як складової системних особистісних характеристик, які забезпечують адаптацію та подолання труднощів.

Механізми подолання розглядає чимало науковців як важливий компонент адаптації, що забезпечує ефективну взаємодію із зовнішніми та внутрішніми труднощами.

Питання розвитку емоційно-вольової регуляції у людей похилого віку досі недостатньо вивчене, проте в умовах сучасного суспільства воно набуває особливої значущості. Окремі аспекти цієї теми розглянуто у фундаментальних наукових дослідженнях, які зосереджують увагу на індивідуально-психологічних особливостях літніх осіб. Ці особливості літніх людей досліджують визнані світові учені. Зокрема, Ш. Бюлер вивчала психологічні, біографічні та вікові особливості людей на фінальних етапах життєвого шляху; Е. Еріксон – автор теорії психосоціального розвитку, який приділяв ключову увагу нормативній кризі пізньої дорослості та завданням інтеграції Его; К. Абрахамс розглядав глибокий вплив структурних особистісних рис на специфіку адаптації в похилому віці; Дж. Роу та Р. Кан концептуалізували питання особистісної адаптації, збереження потенціалу та механізми активного, успішного довголіття; Л. Карстенсен всебічно аналізувала трансформацію емоційного стану, регуляцію афекту та специфічні механізми подолання труднощів у літньому віці; П. Балтес досліджував психологічні аспекти вікових транзитів,

криз та закономірності когнітивних змін і набуття мудрості у старших осіб; Р. Лазарус приділяв увагу загальним проблемам психічної регуляції, когнітивної оцінки та вольового контролю поведінки у літніх людей.

У своїх дослідженнях науковці зосереджували увагу на психологічних механізмах проходження вікової кризи, особистісної трансформації та адаптації в пізньому віці. Зокрема, Г. Вайзер, Б. Лівегед, С. К. Вітборн та М. Балтес вивчали проходження кризи у період пізньої дорослості в чітко визначених концептуальних контекстах: Г. Вайзер – у контексті психологічних механізмів подолання вікової кризи та особистісного розвитку; Б. Лівегед досліджував психосоціальну адаптацію та трансформації особистості в пізньому віці крізь призму духовних ритмів життєвого шляху; С. К. Вітборн проаналізувала проблему у форматі психологічних стратегій подолання вікових криз та реорганізації особистісної ідентичності; а М. Балтес розглядає фундаментальні аспекти соціально-психологічної адаптації, збереження поведінкової автономії та мобілізації особистісного потенціалу в період пізньої дорослості.

Проблему проходження кризи у період пізньої дорослості досліджували відомі вчені та психологи. Зокрема, Ерік Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку описав кризу восьмої стадії (інтеграція “Я” проти відчаю), що характерна для періоду пізньої дорослості. Він зосередився на важливості пошуку сенсу життя та прийняття власного минулого. Джордж Вайлант розширив і доповнив концепцію Еріксона, досліджуючи механізми адаптації та проходження життєвих криз, особливо у старшому віці. Бернард Лівінсон у своїх працях підкреслював значення життєвих переходів і криз, зокрема у старшому віці, а також вплив цих етапів на формування особистісного благополуччя. Праці Карен Хорні хоч більше стосуються загальної динаміки особистості, однак деякі аспекти досліджень пов’язані з кризами та способами їх подолання у різні періоди життя, включно з пізньою дорослістю. Елізабет Кюблер-Росс у своїх працях основ-

ну увагу приділяла питанням смерті та вмирання, її модель прийняття втрат (п'ять стадій горя) застосовують і в розумінні вікових криз. Пол Балтес досліджував когнітивний та емоційний розвиток у пізній дорослості, зосереджуючи увагу на адаптивних стратегіях у кризових ситуаціях.

Ці вчені вказують на те, що кризи пізньої дорослості – не лише виклики, а й можливості для особистісного зростання, переосмислення цінностей та формування нового життєвого сенсу.

Специфіку сімейних відносин людей похилого віку досліджували такі науковці: П. Таунсенд (аналізував вплив соціальних та психологічних чинників на сімейні стосунки літніх людей), Х. Лопата (вивчала адаптацію людей похилого віку до радикальних змін у сімейних стосунках, таких як втрата партнера або нормативна зміна ролей у сім'ї), В. Бенгтсон (досліджував вплив вікових інволюційних змін на сімейну взаємодію, а також функціональну підтримку рідних у похилому віці), Г. Хеа (вивчала взаємодію між поколіннями у сім'ї, зосереджуючи увагу на соціально-психологічних аспектах тривалої родинної підтримки літніх людей), Д. Левінсон (у межах своїх досліджень життєвих перехідних періодів торкався теми трансформації сімейних ролей у пізньому віці), Е. Еріксон (звертав увагу на вплив сімейних зв'язків і соціальної підтримки на подолання нормативної кризи інтеграції та відчаю у літньому віц), К. Шварц та М. Шварц (досліджували роль соціальної підтримки, включно із сімейними зв'язками, у забезпеченні емоційного благополуччя літніх людей), Т. Антонуччі (аналізувала роль найближчого сімейного конвеєра у формуванні життєстійкості та емоційної стабільності людей похилого віку), Р. Лазарус (вивчав підтримку у стресових ситуаціях, зокрема вплив сімейного оточення на адаптацію літніх людей крізь призму когнітивного оцінювання ресурсів) та Г. Крайг (у своїх роботах зосереджувалася на змінах у міжособистісних стосунках на етапі старіння та загальній ролі сімейних взаємин у період пізньої дорослості).

Підходи вчених у дослідженні сімейних відносин людей похилого віку:

1. **Соціально-психологічний підхід (Д. Морган, В. Бенгтсон):** вивчення соціальної динаміки сімейних стосунків у пізньому віці крізь призму повсякденних сімейних практик; аналіз мікросоціальних та комунікативних особливостей життєдіяльності літніх людей.

2. **Системно-сімейний підхід (Е. Дюваль, С. Мінухін):** дослідження структури внутрішньосімейних взаємодій на фінальних етапах життєвого циклу сім'ї; вивчення міжпоколінних стосунків, меж та ієрархій; аналіз трансформації подружніх стосунків у літньому віці.

3. **Психолого-адаптаційний підхід (Т. Антонуччі, Р. Каст):** аналіз психологічних механізмів адаптації літніх людей у сімейному середовищі; дослідження захисних і підтримувальних буферів родинного кола; вивчення особистісних особливостей сімейної взаємодії в період вікових криз.

4. **Комунікативний підхід (В. Сатір):** вивчення індивідуальних комунікативних стратегій і патернів; аналіз специфіки емоційного спілкування, конгруентності та подолання бар'єрів взаємодії в сімейній системі людей похилого віку.

Спільна методологія – системний підхід до аналізу сімейних відносин у пізній дорослості. Дослідники зосереджують увагу на важливості сімейної підтримки у збереженні психологічного здоров'я літніх людей, а також на значенні взаємодії між поколіннями для їхньої адаптації та благополуччя.

Ставлення до людей похилого віку в різних соціальних контекстах розглядалося через призму фундаментальних соціологічних концепцій: К. Естес вивчала критичні геронтологічні аспекти макросоціальної політики, політичну економію старіння та системне ставлення суспільства до літніх людей; Е. Палмор всебічно досліджував психосоціальну адаптацію людей похилого віку, природу ейджизму та деструктивні соціальні стереотипи щодо них; Н. Смелзер фокусувався на соціогеронтологічних

дослідженнях ставлення до літніх людей в межах вікової стратифікації різних соціальних середовищ; а М. Пейн детально розгортав сучасні міжнародні проблеми соціальної роботи з літніми людьми, включно з механізмами трансформації суспільних установок та оптимізацією мереж професійної соціальної підтримки.

Х. Порсева описала особливості ціннісних орієнтацій осіб похилого віку; вплив гендерних відмінностей на когнітивні структури, емоційну та мотиваційну сфери людей похилого віку всебічно досліджувала Л. Карстенсен; О. Коваленко емпіричним способом довела, що міжособистісне спілкування є провідною діяльністю осіб похилого віку.

Аналіз та створення типологічних класифікацій людей похилого віку відбувалися у такому контексті: Б. Бромлей – соціально-антропологічний підхід, вивчення вікових змін через біосоціальну призму, типологізація на основі соціокультурних характеристик; У. Генрі – теорія активності та суспільної взаємодії, класифікація за рівнем соціальної активності, дослідження адаптаційних стратегій літніх людей; Ф. Гізе – психологічний підхід, типологізація на основі особистісних характеристик, вивчення психологічної адаптації в пізньому віці; Е. Ґоффман – соціально-психологічний підхід, класифікація через соціальні ролі та ідентичності, аналіз соціальної інтеграції літніх людей.

Спільна методологія – комплексне вивчення літніх людей через соціальні, психологічні та біологічні характеристики.

Дослідження наукових підходів **М. Лібермана** та **Ш. Кахани** стосувалися умов проживання у будинках-інтернатах у таких чітко диференційованих контекстах: психосоціальний контекст розкривав деструктивний вплив тотального інституційного середовища на психічний стан літніх людей та містив глибокий аналіз кризових адаптаційних процесів; соціально-психологічний контекст фокусувався на емпіричному дослідженні довготривалих психологічних наслідків перебування в інтернатах та вивченні специфічних деформацій особистісної структури; а середовищний контекст забезпечував об’єктивну оцінку безпосереднього впливу умов проживання

на загальне психологічне благополуччя, враховуючи аналіз хронічної соціальної ізоляції та її психосоматичних наслідків для суб'єкта в період пізньої дорослості.

Основний фокус – психологічні механізми адаптації літніх людей до інституційних умов проживання.

Вікові особливості осіб похилого віку, вплив емоцій на психічні стани розглянуто у психоаналітичних теоріях А. Адлера, З. Пекка, З. Фройда. Особливості дослідження вчених: А. Адлер – психоаналітичний підхід, вивчення компенсаторних механізмів у пізньому віці, аналіз впливу соціальних факторів на особистість; З. Пекк – психосоціальний розвиток у пізній дорослості, аналіз психологічних криз та адаптації, вивчення емоційної регуляції; З. Фройд – класичний психоаналіз, дослідження несвідомих процесів, вплив минулого досвіду на емоційні стани.

Спільна методологія – глибинний психологічний аналіз особистості в пізньому віці. Психологічні особливості людей похилого віку розглянуто у теорії життєвого циклу Е. Еріксона. Основні ідеї теорії життєвого циклу цього дослідника – психосоціальний розвиток особистості, криза ідентичності у пізній дорослості, осмислення життєвого шляху, досягнення його цілісності або відчай.

Попри наявні дослідження окремих аспектів досі недостатньо проведений цілісний аналіз психологічних особливостей емоційно-вольової регуляції в осіб похилого віку. Це створює значну прогалину в розумінні механізмів адаптації та функціонування особистості в пізньому віці. Комплексне вивчення емоційно-вольової регуляції в цьому віковому періоді вкрай важливе, оскільки дає змогу не лише виявити специфічні особливості та закономірності, але й визначити ефективні шляхи, форми та засоби оптимізації якості життя літніх людей, сприяючи їхньому психологічному благополуччю, активному довголіттю та успішній соціальній інтеграції.

Мета дослідження – встановити особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку і виявити специфічні чинники, що впливають на її ефективність. На основі отриманих даних передбачається розробка та апробація програми психологічного супроводу, спрямованої на оптимізацію конструктивних стратегій емоційно-вольової регуляції та поліпшення психологічного благополуччя літніх людей.

Відповідно до мети дослідження визначені такі **завдання:**

І. Теоретико-методологічний рівень:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційно-вольової регуляції, зокрема в осіб похилого віку.
2. Уточнити та операціоналізувати ключові поняття дослідження, такі як “емоційно-вольова регуляція”, “конструктивні/деструктивні стратегії регуляції”, “особи похилого віку”.
3. Визначити теоретичні засади дослідження психологічних особливостей емоційно-вольової регуляції в осіб похилого віку.

ІІ. Емпіричний рівень:

1. Розробити методологію дослідження, включно з методами збору та аналізу даних.
2. Виявити та описати психологічні особливості емоційно-вольової регуляції в осіб похилого віку.
3. Дослідити зв’язок між емоційно-вольовою регуляцією та іншими психологічними характеристиками осіб похилого віку (рівнем тривожності, самооцінкою, когнітивними функціями, соціальною активністю, якістю життя).
4. Вивчити вплив різних чинників (соціальних, особистісних, фізіологічних) на емоційно-вольову регуляцію осіб похилого віку. (Це завдання передбачає дослідження факторів, які можуть впливати на ефективність регуляції.)
5. Порівняти особливості емоційно-вольової регуляції в різних групах осіб похилого віку (за статтю, віком, рівнем освіти, соціальним статусом тощо), якщо це передбачено дизайном дослідження.

ІІІ. Практичний рівень:

1. Розробити програму психологічного супроводу, спрямовану на оптимізацію конструктивних форм емоційно-вольової регуляції в осіб похилого віку.

2. Апробувати та оцінити ефективність розробленої програми психологічного супроводу.

3. Розробити практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з особами похилого віку, щодо оптимізації емоційно-вольової регуляції.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що психологічні особливості емоційно-вольової регуляції в осіб похилого віку мають специфічні характеристики, які відрізняються від особливостей регуляції в інших вікових групах та впливають на їхнє психологічне благополуччя.

Об'єкт дослідження – емоційно-вольова сфера.

Предмет дослідження – процеси та механізми емоційно-вольової регуляції в осіб похилого віку, їхні особливості, динаміка та вплив на психологічне благополуччя.

Для розв'язання поставлених завдань застосовано комплекс **методів дослідження**, які містять теоретичний аналіз літератури з досліджуваної тематики, побудований на принципах логічної організації, формалізації та врівноваження наукового змісту (за допомогою таких логічних операцій, як аналіз, синтез, узагальнення, конкретизація, систематизація, класифікація), порівняльний метод, емпіричні методи (метод бесіди, спостереження, тестування, констатувальний і формувальний експеримент), методи активного впливу на особистість (психологічне консультування, психологічна корекція, психологічний тренінг).

Для статистичної обробки даних використовувались методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз), застосовувалися комп'ютерні статистичні програми "Excel" і "Statistica 6.0".

Методичний комплекс дослідження охоплює:

Особистісні опитувальники:

1. 16-факторний особистісний опитувальник Кеттела.
2. Тест Спілбергера–Ханіна (шкала особистісної тривожності).
3. Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Діагностичні методики:

1. Методика діагностики типології психологічного захисту (Р. Плутчик, адаптація Л. Вассермана).
2. Копінг-тест Лазаруса (Р. Лазарус, Р. Фолкман, адаптація Т. Крюкової).
3. "Тест життєстійкості" С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва).

Мета – комплексне вивчення особистісних характеристик, психічних станів та стратегій подолання.

Наукова новизна та теоретична значущість одержаних результатів

1. Виявлення специфічних особливостей емоційно-вольової регуляції в осіб похилого віку:

– виявлення раніше не описаних або недостатньо досліджених стратегій емоційно-вольової регуляції, які характерні саме для осіб похилого віку, стратегії, пов'язані з прийняттям вікових змін, переосмисленням життєвого досвіду, пошуком нових сенсів;

– дослідження взаємозв'язку між емоційними станами та вольовими процесами в осіб похилого віку, виявлення специфічних механізмів їхньої взаємодії;

– вперше помічено та описано стратегію "життєвого переосмислення" як специфічну форму емоційно-вольової регуляції, що сприяє адаптації до вікових змін та підвищенню рівня психологічного благополуччя в осіб похилого віку;

– встановлення того, що соціальна ізоляція негативно впливає на здатність до самоконтролю та підвищує ризик розвитку депресивних станів в осіб похилого віку, особливо серед чоловіків.

2. Дослідження впливу певних факторів на емоційно-вольову регуляцію:

– дослідження впливу сучасних соціальних умов (наприклад, цифровізація, зміни в сімейних стосунках) на емоційно-вольову регуляцію осіб похилого віку;

– виявлення ролі певних особистісних рис (життєстійкість, оптимізм, самооцінка) у формуванні та ефективності емоційно-вольової регуляції;

– дослідження впливу хронічних захворювань, когнітивних порушень, депресивних станів на здатність до емоційно-вольової регуляції.

3. Розробка й апробація нових методів діагностики та корекції:

– розробка й апробація програми, спрямованої на оптимізацію емоційно-вольової регуляції, із врахуванням специфічних потреб та особливостей осіб похилого віку. Програма поєднує когнітивно-поведінкові техніки, методи усвідомленості, арт-терапію.

4. Порівняльні дослідження:

– порівняння особливостей регуляції в осіб похилого віку з різним рівнем освіти, соціального статусу, стану здоров'я.

Практичне значення результатів дослідження

1. Сфера психологічної практики та консультування:

– результати дослідження можуть сприяти розробці та вдосконаленню діагностичних інструментів для оцінки емоційно-вольової регуляції в осіб похилого віку. Це дасть змогу психологам точно визначати проблеми та потреби клієнтів;

– на основі отриманих даних можна створювати та адаптувати програми психологічного супроводу, спрямовані на оптимізацію емоційно-вольової регуляції, подолання негативних емо-

ційних станів (тривожність, депресія), розвиток навичок самоконтролю та підвищення рівня психологічного благополуччя літніх людей;

– результати дослідження можуть допомогти психологам краще розуміти індивідуальні особливості емоційно-вольової регуляції в осіб похилого віку та застосовувати ефективніші стратегії консультування з урахуванням цих особливостей.

2. Сфера соціальної роботи та геріатрії:

– результати дослідження можуть бути використані для поліпшення якості соціальних послуг (для організації груп підтримки, тренінгів з розвитку емоційної стійкості, програм соціальної адаптації), що надаються особам похилого віку;

– результати дослідження можуть бути використані для підвищення обізнаності працівників соціальної сфери, медичних працівників та волонтерів щодо особливостей емоційно-вольової сфери осіб похилого віку та методів підтримки їхнього психологічного благополуччя;

– результати дослідження можуть сприяти створенню сприятливішого соціального середовища для осіб похилого віку, враховуючи їхні емоційні та психологічні потреби.

3. Сфера освіти та просвітництва:

– результати дослідження можуть бути використані для підвищення психологічної грамотності населення щодо особливостей емоційно-вольової сфери в пізньому віці та способів її підтримки;

– на основі отриманих даних можна розробляти освітні програми для осіб похилого віку, спрямовані на розвиток навичок емоційно-вольової регуляції, подолання стресу, формування позитивного мислення;

– результати дослідження можуть бути використані в навчальних програмах для підготовки психологів, соціальних працівників, медичних працівників та інших фахівців, що працюють з особами похилого віку.

4. Сфера профілактики та зміцнення психічного здоров'я:

− результати дослідження сприяють ранній діагностиці та профілактиці емоційних розладів та проблем з вольовою регуляцією в осіб похилого віку;

− на основі отриманих даних можна розробляти програми зміцнення психічного здоров'я та активного довголіття, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя та розвиток навичок саморегуляції;

Конкретні приклади практичного значення:

− розроблена програма психологічного супроводу може бути впроваджена в центрах соціального обслуговування, геріатричних центрах, клубах для літніх людей;

− результати дослідження можуть бути використані для створення інформаційних матеріалів (брошур, буклетів, вебсайтів) для осіб похилого віку та їхніх родин;

− отримані дані можуть бути представлені на науково-практичних конференціях, семінарах, тренінгах для фахівців, що працюють з літніми людьми.