УДК [37:004:-021.131:057.164]:[021.146.4:177.82]:-053.9

Помиткін Едуард Олександрович
доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу психології праці
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0001-8416-7067
EdAlex@bigmir.net

Помиткіна Любов Віталіївна
доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри авіаційної психології
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0002-2148-9728
lybvit@ukr.net

ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОГО ПОМІЧНИКА У ПІДГОТОВЦІ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ДО ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ

Анотація. У статті актуалізується проблема самотності у літньому віці, висвітлюються її причини, серед яких втрата подружжя, близьких і друзів. Наводяться статистичні дані щодо негативного впливу самотності на фізіологічні та психологічні зміни особистості. Після завершення трудової діяльності людина має право на гідне життя, однак ані власні діти, ані держава наразі не надають потрібної уваги людям літнього віку.

Аналізуються результати дослідження уявлень літніх людей про «ідеальну модель старості» у Польщі та Україні і виокремлюються 4 найбільш типові - проживання з дітьми; проживання в спеціалізованих закладах; самостійне проживання та комбінована модель. Обґрунтовується припущення, що прагнення до самостійного проживання і незалежності може бути причиною зростання кількості літніх людей, які переживають самотність.

Констатується недостатній рівень розв`язання проблеми самотності в літньому віці та пропонується пошук інноваційних рішень на основі поєднання сучасних психологічних напрямів допомоги літнім людям та новітніх технічних досягнень з використанням штучного інтелекту. Акцентується увага на тому, що під час розробки сучасних технічних засобів, спрямованих на допомогу літнім людям, обов'язковим є дотримання етико-психологічних принципів, список яких пропонується доповнити. Зокрема наголошується, що важливо не підлаштовувати людину під вимоги електроніки, а навчити електронні пристрої «спілкуватися» людською мовою та зручним для людей способом. Також технічні засоби мають бути доступні різновіковим категоріям користувачів рівною мірою, зокрема для літніх людей.

У контексті освіти дорослих набуває актуальності підготовка літніх людей до використання персональних електронних асистентів – віртуальних помічників для подолання самотності. Наводяться результати дискусії, спрямованої на розвиток готовності людей літнього віку до використання електронних пристроїв на основі штучного інтелекту. Виокремлюються потреби людей літнього віку, які мають бути враховані при розробці персональних віртуальних помічників, серед яких базові потреби життя та здоров`я, соціально-комунікативні потреби, а також потреби пізнання, розвитку та самореалізації особистості.

Робиться висновок про те, що підготовка літніх людей до використання персональних електронних асистентів є важливою складовою сучасної освіти дорослих і суттєвим кроком для психологічної підтримки значної частини літніх громадян, які мають право на повноцінне життя та самореалізацію в соціумі.

Ключові слова: підготовка літніх людей; ідеальна модель старості; самотність; пандемія Covid-19; воєнні дії в Україні; віртуальний помічник.

1. ВСТУП

Постановка проблеми. Більшу частину населення нашої планети складають літні люди. Тільки в Україні налічується близько 7 млн. громадян віком старші за 65 років і ця цифра щорічно зростає. Наскільки літні люди відчувають себе потрібними, забезпеченими, щасливими?

© Е. О. Помиткін, Л.В. Помиткіна, 2022.

З виходом на пенсію темп життя наших громадян значно уповільнюється, однак більшість виявляються не готові миттєво залишити основний вид діяльності, професійні зв'язки та звичний спосіб буття. Окрім втрати роботи багато хто проходить через втрату подружжя, близьких і друзів, що сприймається як втрата частини себе та нерідко призводить до усвідомлення своєї непотрібності, переживання самотності. Відчуття самотності позбавляє людину цінності власного життя, зумовлює переважання негативних емоцій, утворює бар`єри для активного спілкування та взаємодії. Тривала вимушена самотність стає причиною погіршення уваги, мислення, пам'яті, може негативно впливати на тривалість життя.

Згідно з опитуванням у країнах Європи, опублікованим у 2022 р. спільно UNFPA, Фондом ООН у сфері народонаселення та Університетським коледжем Лондона, вісім з десяти людей літнього віку або 79%, зазначили, що вони посередньо або надзвичайно самотні [1]. Відчуття самотності посилилось із введенням вимушеного карантину під час пандемії Covid-19. Самоізоляція змусила людей перевести звичне спілкування до формату інформаційно-комунікативних технологій, що є звичними для молоді, але не завжди прийнятні для старших поколінь, які досі надають перевагу кнопковим телефонам. Літнім людям у більшості важче утримувати довільну увагу на повідомленнях на маленькому дисплеї, пам'ятати про призначення кнопок і функцій мобільного телефону, їм незручно про це перепитувати та просити допомоги дітей і онуків.

З нападом Російської Федерації на Україну мільйони наших співвітчизників позбулись можливості перебувати разом з рідними та близькими. Масова міграція мирного населення як по території нашої держави, так і за її кордони, розділила батьків і дітей, чоловіків і дружин. Питання пошуку мирного пристановища для кожного актуалізувало вибір, де і з ким мають залишитися літні люди. У силу вікових особливостей більшість із них не може і не бажає залишати домівки та звичний спосіб життя. Незважаючи на гуркіт ракетних обстрілів і постійну загрозу, вони сподіваються перечекати небезпеку і знову поєднатися з родиною.

Однак існує і позитивна тенденція, що полягає у стійкому збільшенні тривалості людського життя. Ці дані ООН почала збирати з 1960 р. Середня тривалість життя на планеті зросла з 52,5 до 72 років. Люди літнього віку мають сили та бажання жити повноцінним життям, бути корисними дітям і суспільству, розвиватися й допомагати іншим. Вони є носіями безцінного досвіду, мудрості та заслуговують на гідне продовження життєвої подорожі. Хто має забезпечувати гідні умови життя літнім людям?

У підтримці власних батьків, передусім, мають бути зацікавлені діти. Завдяки батькам вони отримали можливість народження, виховання, навчання та професійного становлення. Вдячність і турбота про старше покоління є природними для молоді. Однак більшість молодих людей працює і не має змоги цілодобово та щоденно перебувати з батьками. Нерідко молодим важко без роздратування бути поряд з літньою людиною, яка робить все повільно, по декілька разів перепитує і періодично поринає у спогади. Мало кому подобається тривалий час вислуховувати про самопочуття і здоров'я літніх людей. Крім того, дорослі діти не можуть замінити фахівців з догляду за літніми людьми. Нерідко перед ними постає необхідність прийняття рішення: оплата за утримання рідних у дорогому спеціалізованому закладі, де буде забезпечений догляд лікарів, соціальних працівників, психологів або самостійний догляд і проживання разом з літньою людиною.

Здавалося б, і держава, якій пенсіонер віддавав протягом життя свою працю, мала б потурбуватися про нього, не залишаючи на самоті. Однак зростання кількості людей літнього віку призводить до збільшення витрат на їх утримання: медичну допомогу, соціальну службу. Мізерні пенсії, неможливість відновлення здоров`я та суспільні стереотипи про те, що літня людина є лише тягарем для держави, формують відповідне ставлення до пенсіонерів. Старі люди не можуть собі дозволити перебування у дорогих

геріатричних пансіонатах, і в більшості не налаштовані завершувати життя в оточенні чужих людей.

Отже, ані власні діти, ані держава наразі не надають потрібної уваги більшості людей літнього віку. Можливо, самі літні люди мали б завчасно передбачити сценарій своїх майбутніх життєвих подій, щоб зменшити ризик переживання самотності? Якими були їх уявлення про «ідеальну старість»? Як наука і освіта допомогли їм завчасно підготуватися до цього важливого періоду життя?

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема самотності активно досліджується сучасними філософами та мислителями [2], [3], [4]. Зокрема норвезький учений Л. Свендсен розглядає самотність як соціальний голод, біль недостатнього визнання, любові та близькості. Самотність корелює з рівнем соматичних і психічних захворювань. Він виокремлює самотність як почуття, аналізує форми самотності, зв`язок із сенсом життя, довірою, дружбою, коханням і приналежністю.

Автор приходить до парадоксального висновку про те, що самотні люди самі є причиною власної самотності. Однак такий радикалізм не завжди є виправданим, особливо, коли мова йде про літніх людей, самотність яких носить вимушений характер [2].

У вітчизняному науковому просторі проблеми переживання самотності людини в літньому віці вивчаються, переважно, з позицій геронтопсихології [5], [6], [7]. Зокрема В. Рибалка аналізує перспективи науки та зазначає, що «В Україні, в якій 100-річну межу тривалості життя переходять тисячі її мешканців, все ж таки є ще великі резерви збільшення цієї межі десятками і сотнями тисяч її громадян. І наука, не тільки медицина та її розділ геронтологія, але і психологія та педагогіка, може багато чого зробити в цьому плані» [5, с.4].

Дослідник аналізує сучасні зміни в сімейних стосунках, пов'язані з розпадом патріархальної сім'ї, погіршенням статусу людей похилого віку, ставленням до них дітей і онуків, які часто не зацікавлені в отриманні досвіду, мудрості, знань і традицій старшого покоління. Важливим чинником протидії самотності літньої людини вчений визначає спілкування з друзями.

О. Горецька підкреслює, що поведінка людини похилого віку визначається не стільки об’єктивними моментами ситуації, скільки формою і характером їх суб’єктивного сприйняття та переживання. Якщо літня людина не відшукає нові терени для застосування своїх сил, то відбуватиметься поступове звуження кола життєвих інтересів, зосередження на внутрішньому світі, зниження здатності до спілкування, невдоволеність оточуючими та світом.

Суттєвим індикатором психічного та фізичного здоров’я осіб похилого віку є наявність партнера, близькі стосунки з яким стають важливим джерелом їх емоційної рівноваги. Втрата близької людини вважається дослідницею найбільш стресовою та важкою, коли особу опановують почуття самотності, соціальної ізоляції, непотрібності, порожнечі навколо, безнадійності тощо [6].

Окремою темою в психологічній літературі розглядається явище соціальної ізоляції, яке спричиняє самотність [8], [9]. Зокрема Меліса Дейві вважає соціальну ізоляцію ключовим фактором ризику самогубства [8].

Традиційний геронтопсихологічний супровід, спрямований на допомогу під час переживання самотності, реалізується через відомі засоби практичної психології і соціальної роботи (психологічна просвіта, психодіагностика, психологічна консультація, психологічний тренінг, психотерапія тощо) [10], [11], [12]. З початком пандемії масові заходи почали проводитися, переважно, онлайн, але і в цьому разі більшість людей літнього віку, які потребують психологічної допомоги, не отримують її через низький рівень володіння технічними засобами [13], [14].

Проблема самотності є центральною темою досліджень не тільки філософів і психологів, але й медичних працівників [16], [17], [18], [19], [20]. Так, американський хірург В. Мурті зазначає, що з самотністю людина може зустрітися в будь-якому віці. Одним з видів самотності він називає відчуття покинутості людини своєю державою, яка ігнорує важливі людські потреби. Водночас освіта, дах над головою, багатство та самореалізація ніяк не впливають на переживання самотності [15].

Кардіохірург з Індії А. Ґаванді ділиться відвертими думками про те, що в усьому світі практика старіння та вмирання перемістилася з домашніх умов у лікарні. Останні дні нашого життя віддані на лікування, яке псує нам розум і виснажує тіло заради шансу на одужання. Ці дні минають у будинках престарілих чи відділеннях реанімації серед сторонніх людей.

На думку лікаря, якщо людину спіткала «важка» хвороба найкраще для неї і її родини буде забезпечення можливо трохи меншого за тривалістю, але щасливішого загалом життя. Свої останні дні важливо прожити з внутрішнім щастям, у колі рідних і близьких, щоб гідно завершити життєвий шлях. Автор пропонує не «мучити» таких людей операційними процесами та самотністю в лікарні, а забезпечити можливість спілкування [20].

Життєва активність і здоров`я розглядаються вченими як центральні показники якості життя громадян [21]. У літньому віці ці показники нерозривно пов`язані зі спілкуванням, взаємодією в соціумі, відчуттям своєї потрібності.

Отже, самотність була та залишається нерозв`язаною соціально-психологічною проблемою, вирішення якої потребує принципово нових підходів. В епоху Інтернету та цифрової економіки прикро визнавати, що на завершальних етапах життя людина може залишатися такою ж безпорадною як і під час народження. Означене протиріччя зумовлює пошук нових шляхів і засобів допомоги літнім людям, які переживають самотність.

Зважаючи на окреслені проблеми та протиріччя, необхідні інноваційні рішення, які можуть поєднувати сучасні психологічні напрацювання, спрямовані на допомогу літнім людям, та найновіші технічні засоби з використанням штучного інтелекту. На початку XXI століття використання штучного інтелекту вже стало звичним у різних галузях. За переконанням Д. Генсона – вченого, який створив робота Софію, найближчим часом роботи будуть жити серед людей, допомагати їм у повсякденних справах, особливо, коли люди самотні та соціально ізольовані.

Відомий фізик С. Хокінг налаштований не так оптимістично і отримується протилежної думки. Він вважає, що розробка роботів із самостійним процесом мислення створює велику загрозу існуванню людства. Ілон Маск також закликав науковий світ обережно ставитись до швидкого розвитку штучного інтелекту, вважаючи його найбільшою серед загроз XXI століття [22]. Це застереження може бути виправданим, зважаючи на зростаючі потреби посилення кібербезпеки, активну розробку та модернізацію безпілотних бойових роботів, автономних електромобілів з високим ступенем ризику в дорожніх умовах тощо [23].

Тож при розробці сучасних технічних засобів важливим є дотримання певних як етичних, так і психологічних принципів [24]. Зокрема актуальними залишаються три закони робототехніки, сформульовані в 1942 р. відомим письменником-фантастом Айзеком Азімовим в оповіданні «Хоровод» [25]:

1. Робот не може заподіяти шкоди людині або своєю бездіяльністю допустити, щоб людині було завдано шкоди.
2. Робот повинен коритися всім наказам, які дає людина, крім тих випадків, коли ці накази суперечать Першому Закону.

3. Робот повинен дбати про свою безпеку тією мірою, якою це не суперечить Першому чи Другому Законам.

4. На сучасному етапі ці три закони, які регламентують безпеку роботів для людини, доцільно доповнити й такими етико-психологічними принципами:

5. Штучний інтелект не повинен набувати повної автономності та має залишатися під контролем людини. Необхідність цього принципу пояснюється тим, що за протиправні дії робота перед законом має хтось відповідати. Але притягнення робота до відповідальності є безглуздим, оскільки технічний пристрій є результатом творчої праці людей: замовників, розробників і програмістів. Отже, за результати діяльності роботів має нести відповідальність саме людина. Оскільки вже зараз електронні пристрої навчаються функціям самовдосконалення та самовідтворення за допомогою 3D–принтерів, збереження контролю людини та її відповідальності є питаннями загальнолюдської безпеки.

6. Виконуючи завдання, які не під силу або не до вподоби людині, роботи не повинні позбавляти людей робочих місць. Дотримання цього принципу вбереже людство від кризи, що може бути викликана масовим безробіттям і боротьбою за ресурси [26]. Кожне звільнення внаслідок роботизації має гарантувати інше робоче місце. Позбавлення людей робочих місць має бути врівноважене перерозподілом інвестицій у галузі, де більшою мірою потрібні людські якості, почуття, творчість, нестандартне мислення.

7. Технічні засоби мають бути доступні різновіковим категоріям користувачів у рівній мірі. Порушення цього принципу призводить до вікової дискримінації. Те, що для багатьох літніх людей використання нових пристроїв та систем досі залишається занадто складним, є свідченням зневаги до їхніх потреб. Низький рівень адаптації цифрових приладів до різновікової аудиторії зумовлений відсутністю взаємодії психологів, які є спеціалістами з людського сприйняття, емоцій і мислення та інженерами, які проєктують нові електронні пристрої. Однак настав час, коли ми маємо не підлаштовувати людину під електроніку, а навчити електронні засоби «спілкуватися» людською мовою та природним для людей способом. Звичайно штучний інтелект не замінить повноцінного людського спілкування, але він може допомогти зменшити відчуття самотності в тих, хто цього потребує.

Мета статті: висвітлити підготовку літніх людей до подолання самотності завдяки використанню віртуального помічника на основі штучного інтелекту.

2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження здійснювалося в Польщі та Україні в межах реалізації проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» (реєстраційний номер 2020.01/0221), що фінансувався за підтримки Національного фонду досліджень України. Метою проєкту було визначено сприяння розвитку особистості літнього віку, яка перебуває у складних життєвих обставинах, пов’язаних з обмеженнями, зумовленими карантином (https://www.facebook.com/project.ipood/).

Під час реалізації проєкту проводились діагностичні зрізи, а також семінари-практикуми та консультації з лікарями, соціальними працівниками, педагогами та психологами Польщі, зокрема Краківського педагогічного університету, представниками Ради сеньйорів у Кракові та спільноти мешканців житлового кооперативу «Остробрамська» у м. Варшаві, персоналом і мешканцями Будинку соціального піклування для осіб з інвалідністю в м. Конти.

В Україні дослідження проводилося на базі освітнього хабу NOTBOX Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

http://notbox.vspu.edu.ua/ з представниками Центру надання соціальних послуг Стрижавської селищної ради Вінницької області, Центру надання соціальних послуг Агрономічної сільської ради Вінницької області, Територіального центру соціального обслуговування м. Вінниці, Київського Геріатричного пансіонату. Отримані діагностичні дані було доповнено результатами досліджень, проведених під час занять зі слухачами Університету третього віку «Протон», м. Київ. У цілому в дослідженні брали участь 312 осіб віком від 48 до 94 років.

У дослідженні були використані метод спостереження, опитування, біографічний метод, групова дискусія, спрямована на активізацію самопізнання, усвідомлення життєвих перспектив особистості та підготовку до використання віртуального помічника для подолання самотності.

Опитування мало на меті визначити, якою для респондентів є «ідеальна модель старості» та в який спосіб, використовуючи її, людина може уникнути небажаної самотності? На початку слухачам презентувалась авторська вікова періодизація життєвого шляху особистості [7] та пропонувалось визначити головні життєві досягнення в кожний період. Стосовно життєвих періодів, що поки в майбутньому, необхідно було записати бажаний зміст, яким їх доцільно заповнити.

Потім респонденти визначали ефективні та неефективні рішення, вчинки і сценарії поведінки, які б вони не повторили вдруге. Учасникам пропонувалось поглянути на координати власного життя з позиції завершеності та додати до нього те, чого ще не вистачає, прописуючи орієнтовні дати виконання запланованого.

Так природно виникала дискусія щодо «ідеальної моделі старості», уникнення чи зменшення самотності, можливості компенсувати нестачу спілкування через використання персонального віртуального помічника.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результатом дискусії про «ідеальну модель старості» стало виокремлення 4 найбільш поширених уявлень, які охоплювали всі інші варіанти:

1. Жити з дітьми, які мають доглядати батьків, оскільки батьки доглядали їх у дитинстві.
2. Жити у спеціалізованих закладах для літніх людей, де є гідні умови та відповідні фахівці.
3. Якщо дозволить фізичний стан – жити самостійно, окремо від дітей.
4. Комбінована модель.

У співбесідах було уточнено зміст кожної з представлених моделей та суб`єктивні підстави для її вибору. Так, прибічники першої моделі (проживання з дітьми) обґрунтовували свій вибір тим, що народили, виростили дітей і допомогли їм здобути освіту. Отже, діти мають доглядати їх у старості, віддаючи борг своєю вдячністю та вберігаючи від самотності.

Ті, хто обрав другу модель (проживання у спеціалізованих закладах для літніх людей), наголошували, що саме в таких закладах вони можуть отримати кваліфіковану медичну, психологічну та соціальну допомогу. Діти ж працюють і не мають ані фахової підготовки, ані часу для догляду за старими.

Прибічники третьої моделі (самостійне проживання окремо від дітей) сподіваються бути незалежними та спроможними до самообслуговування. Життя з дітьми та проживання у спеціалізованих закладах вони сприймали як обмеження волі, невиправдану залежність від інших.

Четверта модель (комбінована) була обрана тими, хто вважав, що не слід віддалятися від дітей і в той же час доцільно не відмовлятися від можливості

епізодичного проживання в спеціалізованих закладах для літніх людей. Ця група людей, як і попередня, сподівалась мати задовільний стан свого здоров'я.

Узагальнені показники вибору пріоритетної моделі старості респондентів в Україні та Польщі подані в таблиці 1.

Таблиця 1.

Узагальнені показники вибору пріоритетної моделі старості респондентів в Україні та Польщі (N=312)

Уявлення про «ідеальну модель старості»	Кількість респондентів в Україні, %	Кількість респондентів у Польщі, %
1. Проживання з дітьми	19,2	4,1
2. Проживання у спеціалізованих закладах	3,1	17,3
3. Самостійне проживання	39,9	37,2
4. Комбінована модель	37,8	41,4

Отримані діагностичні дані вказують на спільне і розбіжне в уявленнях респондентів щодо «ідеальної моделі старості». Так, модель спільного проживання з дітьми є найменш бажаною в Польщі та посідає друге за небажаністю місце для українців. Причиною небажаності для поляків виявилася переконаність у тому, що дорослі діти мають жити окремо, що відповідає традиційному європейському світогляду. Українці більш охоче проживали б з дітьми, однак вказували на небезпеку конфліктів між поколіннями, що призводить до погіршення стосунків.

Модель проживання в спеціалізованих закладах є першою за небажаністю для українців і посідає друге місце за небажаністю для поляків. Однак аргументація, виявлена у співбесідах, була різною. Так, українці передусім вказували на високу оплату (близько 23 тис. грн.) та недостатньо комфортні умови проживання. Для поляків висока оплата (близько 1000 євро) не була перешкодою, оскільки вона вноситься частково самим проживаючим, його дітьми та соціальними службами. Більшою мірою на їхній вибір вплинуло певне обмеження свободи та самостійності, хоча цьому надає привабливості проживання окремо від дітей, догляд за ними соціальних і медичних працівників, можливість спілкування, фізична активність, творчість за вподобаннями (ліплення, співи, танці), нові знайомства, дружба, опанування сучасною технікою тощо.

Самостійне проживання є майже однаково цінним для всіх респондентів. Такий спосіб життя дає більше незалежності, але в Україні не всі літні люди можуть його собі дозволити, зважаючи на низькі пенсії та матеріальну залежність від дітей. Також можливість самостійного проживання значною мірою залежить від стану здоров'я, що було відзначено респондентами в обох країнах.

Комбінована модель виявилась найбільш бажаною для поляків і посіла друге за бажаністю місце для українців. Аргументація її вибору практично не відрізнялась і полягала в тому, що вона, з одного боку, не обмежує свободи, а з іншого – дозволяє літній людині не втрачати зв`язки з соціумом.

Отже, для більшості респондентів «ідеальна модель старості» асоціюється з самостійним проживанням та можливістю епізодично відвідувати дітей. Парадоксальним є те, що саме прагнення до самостійності, незалежності віддаляє людину від інших і сприяє зростанню самотності у світі. Цей парадокс можна пояснити тим, що піклування та догляд з боку інших певним чином може знижувати самооцінку, підкреслювати неспроможність літньої людини до самообслуговування.

Означене протиріччя зумовлює пошук нових шляхів і засобів допомоги літнім людям, які переживають самотність. Традиційний геронтопсихологічний супровід реалізується значною мірою через відомі заходи практичної психології і соціальної роботи (психологічна просвіта, психодіагностика, психологічна консультація, психологічний тренінг, психотерапія тощо), але більшість самотніх людей в Україні позбавлені можливості такої допомоги. Чимало пенсіонерів заводять тварин: собак, кішок, канарок і розмовляють з ними годинами, намагаючись позбутися самотності.

Інноваційні освітньо-наукові підходи та рішення щодо допомоги літнім людям у кризові періоди можуть поєднувати сучасні психологічні напрацювання та новітні технічні засоби – віртуальні помічники з використанням штучного інтелекту [27]. Оскільки в багатьох літніх людей слабкий зір, не вистачає уваги, зосередженості та терпіння для набору текстів на клавіатурі телефонів або ПК, важливою відмінністю сучасних електронних помічників має бути зорієнтованість на голосові команди. Особливі можливості голосове управління надає людям з інвалідністю.

Існуючі віртуальні помічники (Сірі, Аліса, Алєкса, Кортана та ін.) виконують, переважно, функції бізнес асистентів і вирішують питання бухгалтерії, відділу кадрів, служби підтримки клієнтів. Їхній функціонал не враховує особливостей і потреб людей літнього віку.

Під час групової дискусії ми виокремили основні потреби людей літнього віку, які могли б бути враховані при розробці персональних віртуальних помічників (ВІП). Визначені потреби було структуровано за трьома категоріями:

1. Базові потреби життя та здоров`я.
2. Соціально-комунікативні потреби.
3. Потреби пізнання, розвитку та самореалізації особистості.

Розглянемо детальніше, як людина літнього віку може реалізувати ці потреби.

I. Потреби, пов'язані з забезпеченням життя та здоров'я. Багатьом людям, які знаходяться далеко від своїх батьків або не мають часу на часте відвідування родичів, вкрай необхідно знати про стан їх здоров`я. Особливо гостро ця потреба актуалізується під час війни. Віртуальний помічник може нагадати літній людині зробити просту діагностику основних показників життєдіяльності організму (стан здоров`я, рівень стресу, працездатність тощо). Отримані дані надсилаються в режимі реального часу рідним або медичним працівникам, що може забезпечити вчасне надання медичної допомоги та врятувати людське життя.

Для тренування пам`яті корисною є функція щоденника подій і сновидінь. Ще однією важливою опцією є пошук ліків або запис на консультацію до лікаря чи психолога.

Означені функції реалізуються через стандартні голосові команди:

1. Виклич швидку.
2. Визнач стан здоров'я, рівень стресу, працездатність.
3. Зателефонуй рідним.
4. Пригадай учорашні події.
5. Запиши мій сон.
6. Почитай щоденник сновидінь.
7. Знайди в аптеках ліки.
8. Нагадай вжити ліки.
9. Запиши на консультацію до лікаря, психолога.
10. Тривога 911 тощо.

**II. Потреби, пов`язані з комунікацією.** Оптимальна комунікація в літньому віці не тільки забезпечує потрібні зв`язки з іншими, але й перешкоджає розвитку деменції.

ВІП допоможе літнім людям орієнтуватись у часі та оточуючому світі, підтримувати зв`язки з рідними та друзями, а також розширювати коло знайомих і однодумців.

Функція підтримки бесіди передбачає не тільки вислуховування та запам'ятовування, але й нагадування важливої інформації в необхідний період часу. Можливість безперервно вислуховувати різноманітні скарги літніх людей, не виявляючи нетерпіння, роздратування та інших негативних емоцій є особливою перевагою ВІП. Вчасно нагадавши про день народження близької людини, ВІП запропонує зателефонувати їй або надіслати повідомлення. Оскільки літнім людям у більшості важко заводити нові знайомства, ВІП допоможе знайти тих, хто також має потребу в спілкуванні.

Ці функції реалізуються через команди:

1. Нагадай, яке сьогодні число, день?
2. Який прогноз погоди?
3. Покажи сімейні фото, відео.
4. Зателефонуй друзям.
5. Запам’ятай думку.
6. Нагадай про день народження.
7. Знайди співрозмовника.
8. Проклади маршрут прогулянки.
9. Подорожуємо країною…
10. Подорожуємо світом тощо.

III. Потреби пізнання, розвитку та самореалізації. Ці вищі людські потреби допомагають оволодіти корисними знаннями, набути нових навичок, осягнути життєві смисли, задовольнити естетичні прагнення тощо. За допомогою ВІП літня людина може пригадати нереалізовані таланти, найзаповітніші дитячі мрії і зробити кроки до їх реалізації. Їй під силу буде оволодіти знаннями про своє тіло та здоров`я або взяти курс гри на фортепіано, зайнятися психологією чи вивченням іноземних мов. Для цього ВІП допоможе знайти потрібні аудіокниги, фільми або стати учасником потрібного онлайн-семінару. Для тих, хто любить мандри, відкривається можливість подорожувати світом, не виходячи з дому: достатньо дати команду знайти подорож, яка наявна в Інтернет-просторі.

Об`єднуючись з однодумцями, яких запропонує ВІП за принципом спільних інтересів, літня людина зможе знов відчути свою причетність до колективного вирішення важливих соціальних проблем, серед яких продовження життя, нові методи оздоровлення, екологічні проєкти тощо.

Ці функції реалізуються через голосові команди:

1. Розкажи новини.
2. Знайди книгу.
3. Почитай аудіокнигу.
4. Покажи фільм.
5. Знайди лекцію, семінар.
6. Добери психологічний тест.
7. Знайди рецепт.
8. Знайди однодумців.
9. Знайди тих, хто потребує допомоги.
10. Знайди волонтерські проєкти та ін.

У цілому проведення дискусії сприяло якісним змінам у сприйнятті можливості в певний спосіб компенсувати самотність завдяки використанню персонального віртуального помічника. Зокрема якщо на початку дискусії близько 70% ставилися до цієї можливості скептично, то наприкінці вона залишилася неприйнятною лише для

19,2% респондентів. Більше того, близько половини учасників погодились би на тестування віртуального помічника як мобільного додатка у власному телефоні.

Тож використання ВІП на практиці допоможе літнім людям зберегти фізичне та психічне здоров`я, тренувати пам`ять і мислення, розширити можливості самопізнання та саморозвитку, віднайти нові життєві смисли. Учасники дискусії дійшли згоди стосовно того, що технічні засоби не мають повністю копіювати людину, заміняти живе спілкування, однак можуть використовуватись як його часткова компенсація або доповнення для вирішення проблеми самотності.

4. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Тривала вимушена самотність, що посилюється в період пандемії Covid-19 та воєнних дій в Україні, позбавляє літніх людей сенсу та цінності власного життя, стає причиною погіршення уваги, мислення, пам`яті, посилює відчуття своєї непотрібності, зумовлює переважання негативних емоцій, утворює бар'єри для активного спілкування та взаємодії.

Інноваційні освітньо-наукові підходи та рішення щодо допомоги літнім людям у кризові періоди можуть поєднувати сучасні психологічні напрацювання та новітні технічні засоби з використанням штучного інтелекту. Зважаючи на це, важливим напрямом освіти дорослих є підготовка літніх людей до використання електронних асистентів, які враховують актуальні потреби людей літнього віку, зокрема базові потреби життя та здоров`я, соціально-комунікативні потреби, а також потреби пізнання, розвитку та самореалізації особистості.

Використання персональних віртуальних помічників самотніми людьми літнього віку допоможе знизити страх перед старістю як періодом, коли людина може залишитися наодинці з фізичними вадами, психічними розладами та втратою життєвих смислів. Підготовка до їх використання розкриває для значної частини літніх громадян можливість позбутися самотності та реалізувати своє конституційне право на повноцінне життя в соціумі.

Перспективи подальших досліджень. Подальші зусилля можуть бути спрямовані на пошук ефективних форм і методів підготовки самотніх людей літнього віку до використання віртуальних помічників з урахуванням особистісно орієнтованого підходу, зважаючи на індивідуально-типологічні характеристики (тип темпераменту, характеріологічні ознаки, особливості спілкування тощо).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

[1] Loneliness and Social Isolation Among Older People in the Eastern Europe and Central Asia Region // UNFPA EECARO and University College London, p. 40, Jan. 2022.

[2] Л. Свендсен, *Філософія самотності*. Ніка-Центр, 2017.

[3] О. Громова, «Самотність як феномен в екзистенціальному і психоаналітичному дискурсі ХХ ст.», дис. канд. наук, фак-т філос., Дніпров. нац. ун-т імені Олеся Гончара, 2021.

[4] Р. Йейтс, *Одиннадцать видов одиночества*. Азбука, 2017.

[5] Е. Помиткін, та В. Рибалка, *Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку*. Київ, Україна: Талком, 2020.

[6] О. Горецька, *Геронтопсихологія: навчальний посібник для студентів спеціальності 053*, Вид-тво Іванченка І. С., 2017.

[7] О. Коваленко, Л. Лук'янова, Е. Помиткін та Л. Московець, *Психологія людеи˘літнього віку*. Київ, Україна: «Геопринт», 2021.

[8] М. Дейві, «Соціальна ізоляція – ключовий фактор ризику самогубства серед австралійських чоловіків», «Опікун», 25 червня 2015.

[9] V. Podorozhnyi, «Empirical investigation of the personal alienation in the elderly», The Scientific heritage. № 32, pp. 43-47, 2019.
[10] О. Іванова, О. Ігнатович, К. Котун, & О. Коваленко, «Відеоконтент психологічної підтримки літніх осіб та їх родин в інтернеті», *Інформаційні технології і засоби навчання,* 84(4), с. 234-247, 2021. doi: https://doi.org/10.33407/itlt.v84i4.4462.
[11] E. Pomytkin, L. Pomytkina, S. Yahodzinskyi, A. Kokarieva, & N. Nazarenko, «Features of formation of constructive life position of air transport specialists», in *IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering,* 918, 2020. https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/918/1/012174
[12] Т. Титаренко, «*Життєві кризи: технології консультування».* Київ, Україна: Главник, 2017.
[13] E. Pomytkin, L. Pomytkina, & O. Ivanova, «Electronic resources for studying the emotional states of new ukrainian school teachers during the COVID-19 pandemic». *Information Technologies and Learning Tools*, 80 (6), pp.267-280, 2020. doi:https://doi.org/10.33407/itlt.v80i6.4179.
[14] В. Биков, О. Спірін, та О. Пінчук, «Сучасні завдання цифрової трансформації освіти», *Вісник Кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*, №1 (1), с. 27-36, 2020. doi:https://doi.org/10.35387/ucj.
[15] В. Мурті, «Самотність. Сила людських стосунків», 2020.
[16] О. Овчарук, «Сучасні підходи до розвитку цифрової компетентності людини та цифрового громадянства в європейських країнах», *Інформаційні технології і засоби навчання*, т. 76, №2, с. 1-13, 2020. doi:https://doi:10.33407/itlt.v76i2.3526.
[17] А. Пасинок, А. Шанкар, П. Демакакос, & Дж. Уордл, «Соціальна ізоляція, самотність та смертність від усіх причин у літніх чоловіків та жінок». *Праці Національної академії наук,* 110 (15): 5797-5801, 2013.
[18] Е. Кортен, М. Кнапп, «Соціальна ізоляція, самотність та здоров'я в літньому віці: огляд обсягу», *Охорона здоров'я та соціальна допомога в громаді*, 25 (3), pp. 799-812, 2017.
[19] М. Пантелл, Д. Рекопф, Д. Джутт, С. Сайм, Д. Бальмес, & Н. Адлер, «Соціальна ізоляція: предиктор смертності порівняний із традиційними факторами клінічного ризику». *Американський журнал громадського здоров'я,* 103 (11), с. 205-206, 2013.
[20] А. Ґаванді, *Бути смертним*, 2016.
[21] J. Pavlova, B. Vynogradskyi, I. Ripak, D. Zikrach, & Z. Borek, «Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level», *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 16, pp. 418-423. doi:https:// doi:10.7752/jpes.2016.02065.
[22] Д. Махненко, «І знову про штучний інтелект. Допомога, загроза чи пусті балачки?» *Юридична газета онлайн*, №11 (741). https://yur-gazeta.com/publications/practice/inshe/i-znovu-pro-shtuchniy-intelekt-dopomoga-zagroza-chi-pusti-balachki.html
[23] A. Yerina, I. Honchar, & S. Zaiets «Statistical Indicators of Cybersecurity Development in the Context of Digital Transformation of Economy and Society», *Science and Innovation,* 17(3), pp. 3-13, June 2021. doi:https://doi.org/10.15407/scine17.03.003.
[24] H. Kim, and K. Davis, «Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities», *Computers in Human Behavior*, 25(2), pp. 490-500, 2009. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001.
[25] I. Asimov. *Runaround.* Astounding Science Fiction, March 1942.
[26] О. Сташкевич, «Вплив технологій та штучного інтелекту на ринок праці в Україні». *International scientific discussion: problems, tasks and prospectss, Cientific collection «INTERCONF»* №81, с. 25-30. doi:https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.10.2021.004.
[27] М. Дворник, «Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення», *Інформаційні технології і засоби навчання,* т. 73, № 5, с. 236-248, 2019. doi:https://doi.org/10.33407/itlt.v73i5.2760.

Матеріал надійшов до редакції 26.03.2022 р.

USE OF A VIRTUAL ASSISTANT IN PREPARING ELDERLY PEOPLE TO OVERCOME LONELINESS

Eduard O. Pomytkin
Doctor of Psychology, Professor, Leading Researcher at the Department of Labor Psychology
Institute of Pedagogical Education and Adult Education of Ivan Zyaziun NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0001-8416-7067
EdAlex@bigmir.net

Liubov V. Pomytkina
Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Aviation Psychology
National Aviation University, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-2148-9728
Lybvit@ukr.net

Abstract. The problem of loneliness in old age is updated, its causes are highlighted, including the loss of a spouse, relatives and friends. Statistical data on the negative impact of loneliness on the physiological and psychological changes of the personality are provided. After labor activity is over, a person has the right for a decent life, but neither their own children nor the state currently pay the necessary attention to the majority of elderly people.
The results of the study of the ideas of the elderly about the "ideal model of old age" in Poland and Ukraine are analyzed and the 4 most typical ones are selected - living with children; accommodation in specialized institutions; independent living and combined model. The assumption is substantiated that the desire for independent living and independence may be the reason for the increase in the number of elderly people who experience loneliness.
The insufficient level of solving the problem of loneliness in old age is noted and the search for innovative solutions based on the combination of modern psychological directions of helping the elderly and the latest technical achievements using artificial intelligence is suggested. Attention is focused on the fact that in the process of developing modern technical means aimed at helping the elderly, it is mandatory to observe ethical and psychological principles, the list of which is proposed to be supplemented. In particular, it is emphasized that it is important not to adapt a person to the requirements of electronics, but to teach electronic devices to "communicate" in human language and in a way that is convenient for people. Also, technical means should be available to different age categories of users equally, including the elderly.
In the context of adult education, the preparation of elderly people to use personal electronic assistants - virtual assistants to overcome loneliness - is gaining relevance. The results of the discussion aimed at developing the readiness of the elderly to use electronic devices based on artificial intelligence are given. The needs of elderly people are highlighted, which should be taken into account when developing personal virtual assistants, including basic life and health needs, social and communicative needs, as well as needs for cognition, development and self-realization of the personality.
It is concluded that training elderly people to use personal electronic assistants is an important component of modern adult education and an essential step for the psychological support of a large part of elderly citizens who have the right for a full life and self-realization in society.

Keywords: training of the elderly; ideal model of old age; loneliness; the Covid-19 pandemic; military operations in Ukraine; virtual assistant.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

[1] Loneliness and Social Isolation Among Older People in the Eastern Europe and Central Asia Region. UNFPA EECARO and University College London, p. 40, Jan. 2022. (in English).
[2] L. Svendsen, *The philosophy of loneliness*. Nika Center, 2017. (in Ukrainian).
[3] O. Hromova, “Loneliness as a phenomenon in the existential and psychoanalytic discourse of the 20th century”, dys. kand. nauk, fak-t filos., Dniprov. nats. un-t imeni Olesia Honchara, 2021. (in Ukrainian).
[4] R. Yeits, *Eleven types of loneliness*. ABC, 2017. (in Ukrainian).
[5] E. Pomytkin, ta V. Rybalka, *Gerontopsychology of education of an elderly personality*. Kyiv, Ukraine: Talcom, 2020. (in Ukrainian).
[6] O. Horetska, *Gerontpsychology: study guide for students of specialty 053*, I. S. Ivanchenko Publishing House, 2017. (in Ukrainian).
[7] O. Kovalenko, L. Lukianova, E. Pomytkin ta L. Moskovets, *Psychology of elderly people*. Kyiv, Ukraine: «Geoprint», 2021. (in Ukrainian).
[8] M. Deivi, “Social isolation a key risk factor for suicide among Australian men”, The Guardian, 25 June 2015. (in Ukrainian).
[9] V. Podorozhnyi, “Empirical investigation of the personal alienation in the elderly”, *The Scientific heritage*. № 32, pp. 43-47, 2019. (in Ukrainian).

[10] O. Ivanova, O. Ihnatovych, K. Kotun, & O. Kovalenko, "Video content of psychological support for the elderly and their families on the Internet", *Information Technologies and Learning Tools*, 84(4), pp. 234-247, 2021. doi:https://doi.org/10.33407/itlt.v84i4.4462. (in Ukrainian).
[11] E. Pomytkin, L. Pomytkina, S. Yahodzinskyi, A. Kokarieva, & N. Nazarenko, "Features of formation of constructive life position of air transport specialists", in *IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering*, 918, 2020. [Online]. Available: https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/918/1/012174 (in English).
[12] T. Tytarenko, "*Life crises: counseling technologies"*. Kyiv, Ukraine: Hlavnik, 2017. (in Ukrainian).
[13] E. Pomytkin, L. Pomytkina, & O. Ivanova, "Electronic resources for studying the emotional states of new ukrainian school teachers during the COVID-19 pandemic". *Information Technologies and Learning Tools*, 80 (6), rr.267-280, 2020. doi: https://doi.org/10.33407/itlt.v80i6.4179. (in Ukrainian).
[14] V. Bykov, O. Spirin, ta O. Pinchuk, "Modern tasks of the digital transformation of education", *Bulletin of the UNESCO Chair «Continuous professional education of the 21st century»*, №1 (1), s. 27-36, 2020. doi:https://doi.org/10.35387/ucj. (in Ukrainian).
[15] V. Murti, "Solitude. The power of human relationships", 2020. (in Ukrainian).
[16] O. Ovcharuk, "Modern approaches to the development of a person's digital competence and digital citizenship in European countries", *Information technologies and Learning Tools*», t. 76, №2, s. 1-13, 2020. doi:https://doi:10.33407/itlt.v76i2.3526. (in Ukrainian).
[17] A. Pasynok, A. Shankar, P. Demakakos, & Dzh. Uordl, "Social Isolation, Loneliness, and All-Cause Mortality in Older Men and Women". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110 (15): 5797-5801, 2013. (in Ukrainian).
[18] E. Korten, M. Knapp, "Social isolation, loneliness and health in older age: a scoping review", *Health and Social Care in the Community*, 25 (3), pp. 799-812, 2017. (in Ukrainian).
[19] M. Pantell, D. Rekopf, D. Dzhutt, S. Saim, D. Balmes, & N. Adler, "Social isolation: a predictor of mortality compared with traditional clinical risk factors"'. *American Journal of Public Health,* 103 (11), pp. 205-206, 2013. (in Ukrainian).
[20] A. Gavandi, *To be mortal*, 2016. (in Ukrainian).
[21] J. Pavlova, B. Vynogradskyi, I. Ripak, D. Zikrach, & Z. Borek, "Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level", *Journal of Physical Education and Sport,* vol. 16, pp. 418-423. doi:https:// doi:10.7752/jpes.2016.02065. (in Ukrainian).
[22] D. Makhnenko, "And again about artificial intelligence. Help, threat or empty talk?" *Legal newspaper online*, №11 (741). [Online]. Available: https://yur-gazeta.com/publications/practice/inshe/i-znovu-pro-shtuchniy-intelekt-dopomoga-zagroza-chi-pusti-balachki.html(in Ukrainian).
[23] A. Yerina, I. Honchar, & S. Zaiets, "Statistical Indicators of Cybersecurity Development in the Context of Digital Transformation of Economy and Society", *Science and Innovation*, 17(3), pp. 3-13, June 2021. doi:https://doi.org/10.15407/scine17.03.003. (in Ukrainian).
[24] H. Kim, and K. Davis, "Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities", *Computers in Human Behavio*r, 25(2), pp. 490-500, 2009. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001. (in English).
[25] I. Asimov. *Runaround.* Astounding Science Fiction, March 1942. (in English).
[26] O. Stashkevych, "The impact of technology and artificial intelligence on the labor market in Ukraine". *International scientific discussion: problems, tasks and prospects", Cientific collection «INTERCONF*» №81, pp. 25-30. doi:https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.10.2021.004. (in Ukrainian).
[27] M. Dvornyk, "The use of smartphone applications in conditions of psychotraumatization of the population", *Information technologies and Learning Tools*, t. 73, № 5, pp. 236-248, 2019. doi:https://doi.org/10.33407/itlt.v73i5.2760. (in Ukrainian).

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.