

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи**

**ПОЖАР АНГЕЛІНА АНДРІЇВНА**

**ОПТИМІЗАЦІЯ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ  
ПОХИЛОГО ВІКУ**

Спеціальність: 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма «Соціальна робота, соціальна педагогіка»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

**Степаненко Вікторія Іванівна**

доктор педагогічних наук , доцент

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол № 21

засідання кафедри соціальної роботи

та педагогіки вищої школи від 16 травня 2024 р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ проф. Чернета С.Ю.

**Луцьк 2024**

## АНОТАЦІЯ

Пожар А. А. Оптимізація міжособистісного спілкування осіб похилого віку: робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»: 231 / Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024.

Актуальність роботи обумовлена тим, що міжособистісне спілкування є однією з найважливіших потреб осіб похилого віку. Якщо вона не буде належним чином задовольнятися, це може призвести до негативних наслідків. Розуміння важливості потреби літніх людей в міжособистісному спілкуванні покращує організацію роботи з ними та підвищує її ефективність.

Мета дослідження полягає у визначенні теоретичних основ міжособистісного спілкування осіб похилого віку, розробленні рекомендацій соціальним працівникам щодо його оптимізації. Об'єктом дослідження є міжособистісне спілкування як соціальний феномен. Предмет дослідження – зміст, форми і методи оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку. У роботі розкрито сутність понять «спілкування» і «міжособистісне спілкування», окреслено особливості і чинники, визначено роль і функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Досліджено актуальний стан міжособистісного спілкування осіб похилого віку, результати якого показали, з одного боку, отримання люди похилого віку від родичів та близьких підтримки та допомоги, наявності друзів, а з іншого боку – нестачу спілкування у житті, прагнення до більшої комунікації у половини опитаних. Для кращого розуміння особливостей міжособистісного спілкування проведено тренінг «Спілкування з людьми похилого віку» у Луцькому геріатричному пансіонаті. Розроблено рекомендації соціальним працівникам з оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку.

*Ключові слова:* міжособистісне спілкування, оптимізація міжособистісного спілкування, особа похилого віку, спілкування, тренінг.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ...</b>	<b>7</b>
1.1 Сутність понять «спілкування» і «міжособистісне спілкування».....	7
1.2 Особливості та чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку .....	14
1.3. Роль та функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	18
<b>РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ .</b>	<b>23</b>
2.1 Дослідження стану міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	23
2.2 Тренінг з оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	35
2.3 Рекомендації соціальним працівникам щодо оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	39
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>44</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>46</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>50</b>

## ВСТУП

Соціалізація відіграє важливу роль в житті кожного. Починаючи з дитинства, людину інтегрують в соціум для встановлення взаємозв'язків з іншими індивідами. Спочатку дитина навчається в закладі дошкільної освіти, здобуває навички комунікації з однолітками, адаптується до нового соціального середовища. Пізніше, коли вона навчається у школі, її оточення змінюється і вона знову пристосовується до нових умов, вчиться будувати взаємини з новими людьми. Наступним етапом є здобування вищої освіти або працевлаштування. Протягом усіх вищеперерахованих періодів життя, індивід соціалізується. Для того, щоб цей процес проходив успішно, люди використовують спілкування, тобто життєво важливий процес передачі інформації, висловлення свої бажань та думок, розвитку особистості, потреби в спільній діяльності та приналежності до чогось.

Перебуваючи в молодому віці, завдяки соціальним осередкам, значно легше розвивати навички комунікації. Коли особистість проходить етап старіння, її життя докорінно змінюється. В першу чергу, організм втрачає важливі функції, погіршується пам'ять, зір, слух, тощо. Також, цей період може супроводжуватися втратою близьких людей, зниженням професійного статусу, виходом на пенсію та іншими змінами. Це все впливає на те, що людина похилого віку може втратити соціальні зв'язки, віддалятися від родичів та знайомих, відчувати себе самотною. Проблема самотності цих людей набуває державного значення, оскільки міжособистісне спілкування розглядається як важливий для розвитку особистості в похилому віці процес, котрий зумовлює формування її взаємин з оточуючими і дозволяє вирішувати життєво важливі проблеми.

Тобто, важливим є акцентування уваги саме на вдосконаленні та оптимізації міжособистісного спілкування людей похилого віку, адже, за словами вчених, воно впливає на емоційний стан, самопочуття, темпи старіння і загалом на рівень життя особистості. Дану проблему досліджували такі науковці як Т. Волкова, Дж. Готман, Л. Карстенсен, М. Пряжніков,

Р. Яцемирська, О. Коваленко; теорії спілкування й міжособистісних стосунків і взаємодії розкривали Г. Андреева, І. Бех, Н. Чепелева.

Проаналізувавши дослідження з обраної проблематики, можна зазначити, що соціальна робота з людьми похилого віку в громаді, на жаль, більше зводиться до їхнього соціального захисту. Однак, проблема міжособистісного спілкування залишається поза увагою. Саме це дало нам поштовх обрати тему дослідження «Оптимізація міжособистісного спілкування людей похилого віку».

**Мета дослідження** – визначити теоретичні основи міжособистісного спілкування осіб похилого віку, розробити рекомендації соціальним працівникам щодо його оптимізації.

**Об'єкт дослідження:** міжособистісне спілкування як соціальний феномен.

**Предмет дослідження:** зміст, форми і методи оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність понять «спілкування» і «міжособистісне спілкування».
2. Окреслити особливості і чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку.
3. Визначити роль і функції міжособистісного спілкування для осіб похилого віку.
4. Дослідити актуальний стан міжособистісного спілкування осіб похилого віку.
5. Провести тренінг та розробити рекомендації соціальним працівникам з оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових теоретичних положень; емпіричні – опитування, анкетування, спостереження; математичної статистики – обробка отриманих результатів.

**Експериментальна база дослідження:** Луцький геріатричний пансіонат.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в узагальненні та розширенні теоретичних положень про сутність, особливості і чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку, розробці рекомендацій соціальним працівникам з оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку, що спряє подальшим дослідженням у цій сфері.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані під час професійної діяльності майбутніми фахівцями соціальної сфери у процесі взаємодії з літніми людьми та членами їх родин.

**Експериментальна база дослідження:** Луцький геріатричний пансіонат.

**Апробація результатів дослідження і публікації.** Результати дослідження розглядалися на засіданнях кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи Волинського національного університету імені Лесі України. Опубліковано тези на Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень», яка відбулася 23 – 24 квітня 2024 р. [32].

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 32 найменування, та двох додатків.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

### 1.1 Сутність понять «спілкування» і «міжособистісне спілкування».

Людина – соціальна істота. З цим пов'язана потреба приналежності індивіда до якоїсь групи, а також набуття певних соціальних статусів. Тож, спілкування – невід'ємна частина життя кожного, адже за допомогою нього людина висловлює свої симпатії та антипатії, бажання, вподобання та потреби.

Дослідники розділяють такі поняття як «комунікація» та «спілкування». Термін «комунікація» вживається в більш розширеному значенні. Він використовується до всіх живих організмів та охоплює більш різноманітні форми взаємодії (візуальні і тактильні способи обміну та передачі інформації). Термін «спілкування» є підвидом комунікативної діяльності та слугує процесом взаємодії людей за допомогою мови або інших засобів. Проте, у нашій роботі ці поняття будуть використані як синоніми. Це поглибить розуміння соціальної взаємодії.

Варто зазначити, що сутність, роль, функції та інші аспекти спілкування вивчаються та досліджується багатьма вченими та дослідниками здавна. Ще в стародавні часи, коли людина ще не мала навичок усного спілкування, використовувались інші способи комунікації – жести та малюнки, тобто легкі та ефективні засоби. Вони мали універсальний характер, дозволяли зберігати інформацію та передавати наступним поколінням. Цей факт підтверджує думку, що процес спілкування є надважливим та навіть у давні часи використовувався для налагодження взаємозв'язків.

На важливості спілкування акцентував увагу Сократ. Він наголошував, що лише діалог допомагає зіставити різні точки зору стосовно теми, яка обговорюється та розкриває протиріччя у поглядах співрозмовника.

Не менш важливий вплив мали праці Геродота та Аристотеля. Геродот був першим, хто заглибився у тему спілкування та описав, що у ті часи це вважалося благом. Аристотель, в свою чергу, вважав, що спілкування є надважливою умовою для розвитку людини як соціальної істоти. Дослідження цих вчених та філософів слугували початком та ґрунтом для вивчення, а також всебічного дослідження цієї теми.

Середньовіччя формувало своє уявлення людини про особистість та світ. Воно базувалося на основі християнства. Тож, спілкування теж підпало під ці погляди.

Отже, можна зробити висновок, що у ті часи люди акцентували увагу на вірі та самопізнанні.

Проте, досвід та інформацію щодо риторики та мистецтва мовлення впорядкували середньовічні вчені Ю. Руфіній, Г. Херовоск, І. Севільський [28]. Відродження та Новий час, натомість, приносять зміни у розуміння спілкування, демістифікують цей процес та зміщають увагу з Бога на людину.

Німецький дослідник Ф. Шлейєрмахер вважав, що спілкування між людьми – це суб'єкт суб'єктні відносини. Тобто, на його думку, комунікація є спілкуванням між індивідами, рівними сторонами. Ф. Шлейєрмахер є засновником теорії розуміння, а саме герменевтики, яку вважав «мистецтвом осягнення чужої індивідуальності» [28].

Тобто, Ф. Шлейєрмахер під спілкуванням розумів вміння відчувати, розуміти і враховувати унікальність кожної людини. Через спілкування ми маємо можливість вивчати внутрішній світ інших, їхні почуття, потреби, цінності та погляди на світ. Це вимагає емпатії, толерантності і відкритості до різних точок зору. Вміння слухати, задавати запитання, виявляти інтерес і відповідати на взаємність допомагають зближувати нас з іншими людьми та збагачувати наше спілкування. Таким чином, за Ф. Шлейєрмахером, спілкування стає не лише засобом обміну інформацією, але і мистецтвом, що допомагає нам краще розуміти і поважати інших.



Антуан де Сент-Екзюпері зазначав: «Людина – це вузол зв'язку», а «Єдина відома мені розкіш – це розкіш людського спілкування» [5]. Тобто, він вважав спілкування універсальною реальністю існування людини, породженою різними формами відносин. Антуан де Сент-Екзюпері зазначає, що спілкування це соціальна взаємодія між людьми через знакову систему для передачі знань, культури, мовленнєвої спадщини, досвіду та організації спільної діяльності [5].

Антуан де Сент-Екзюпері надає спілкуванню великого значення, адже зазначає, що воно є розкішшю. Для нього воно було не лише засобом передачі інформації, але і способом вираження взаємної зацікавленості, взаєморозуміння та підтримки. Він вважав, що взаємодія між людьми через спілкування дарує їм можливість відчуватися частиною чогось більшого, сприяє розвитку особистості та глибшому розумінню світу навколо себе. Саме тому, для нього спілкування було не лише необхідністю, але й великою розкішшю, яка збагачує та надає сенс життю.

Цінними є і думки таких вчених Й. Гердера та Ш. Монтеск'є. Вони описували людське спілкування, його характер через призму природи. Ш. Монтеск'є стверджує, різниці, які існують між індивідами виникають з природних факторів, мають вплив на формування людської культури, що, в свою чергу, впливає на взаємини між людьми.

Й. Гердер поділяв думку попередника. Він доводить, що народжена природою людина є її вершиною і вінцем. Згідно з його концепцією, соціальний прогрес формується завдяки взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників. Це означає, що розвиток та вдосконалення здібностей людини не лише залежить від її внутрішніх ресурсів і потенціалу, але й від впливу навколишнього соціокультурного середовища та взаємодії з іншими людьми. Взаємодія з оточуючими людьми та сприйняттям культурних цінностей та норм сприяє розвитку та розширенню людських можливостей, що в свою чергу сприяє соціальному прогресу. Таким чином, індивідуальний розвиток та соціальний прогрес взаємопов'язані та взаємозалежні [28].

На думку відомого українського філософа Григорія Сковороди, людина, спілкуючись, реалізує свої природні обдарування, які можна реалізувати тільки через освіту та самопізнання. Пізнати в собі справжню людину – в цьому щастя, а корінь нещастя – в неправильному розумінні своїх здібностей, самого себе.

Вітчизняні вчені розглядали поняття «спілкування» в різних значеннях:

- як обмін думками, почуттями, переживаннями (С. Рубінштейн);
- як один з різновидів людської діяльності (І. Кон);
- як специфічна соціальна форма інформаційного зв'язку (О. Урсун);
- як взаємодія, стосунки між суб'єктами, які мають діалогічний характер (К. Платонов, С. Рубінштейн) [13].

У своїй роботі С. Гарькавець та Л. Волченко також вказували на унікальності механізму спілкування. Вони вважають, що комунікація має унікальний характер: впливає на розвиток індивіда, формує його психічні якості та соціальні якості, допомагає встановити взаємозв'язок з іншими та віддзеркалює дійсність, яка оточує людину.

У психологічному словнику, зазначається, що спілкування це діяльність, специфічна форма взаємодії між людьми, як необхідна умова життєдіяльності, засіб передавання культури і суспільного досвіду, спосіб розкриття суб'єктивного світу, засіб впливу та інше [22].

Якщо говорити про конкретний термін слова «спілкування», зального визначення не існує. За підрахунками американських дослідників Ф. Денса та К. Ларсона, нині існує близько 126 визначень терміну «спілкування» [13].

Проте, якщо ми проаналізуємо усі вищезгадані терміни та поняття, можемо помітити, що більшість з них робить акцент на міжособистісній комунікації., тож В. Малахов має рацію щодо того, що спілкування є міжсуб'єктну взаємодію між людьми. Тож, розглянемо термін «міжособистісне спілкування» детальніше, адже він є ширшим та

спрямовується на дослідження та розв'язання проблем у міжособистісній взаємодії.

Якщо говорити про давні часи, то, за словами М. С. Кагана, людину в той час цікавила природа, світ божеств та духів, а от людські взаємини уваги не привертали [10]. Проте, аналізуючи праці давньогрецьких та давньоримських філософів, міжособистісне спілкування розглядалось в контексті дружби та дружніх стосунків. Вчені наголошували на важливості таких взаємин, на тому, що дружба є благом, дорожчим за будь-яке майно.

Наприклад, Аристотель наголошував на самоцінності людського спілкування. «Золотою серединою» у спілкуванні він вважав дружелюбність. Також, на думку Аристотеля схожість у прагненнях може слугувати умовою виникнення міжособистісних взаємин. М. Т. Цицерон також наголошував на важливості дружби. За його словами: «Людина народжена, щоб бути пов'язаною з іншою людиною, причому тісніше з тією, до якої ближче знаходиться, з ким вступає у безпосереднє міжособистісне спілкування»[10].

Беручи до уваги філософів епохи Середньовіччя та Нового часу, міжособистісне спілкування розглядали як:

- суперечливий процес притягання і відштовхування, засіб отримання користі (Б. Спіноза);
- процес, що формується під впливом суспільного договору (Т. Гоббс);
- процес позбавлення молодого людини її недоліків, зокрема невпевненості, сором'язливості (Дж. Локк);
- взаємодія суб'єктів на основі їхньої спільності, розуміння опису світу суб'єктами, які вступають у взаємодію (І. Кант);
- єдиний спосіб зв'язку унікальних істот (Ф. Шлейєрмахера);
- психологічний взаємовплив індивідів під час колективних зборів, церемоній, релігійних обрядів(Е. Дюркгейм).
- розвиток людини (Л. фон Фейєрбах) [10].

Відомі американські психологи П. Вацлавік, Д. Бівін та Д.Джексон визначили найважливіші особливості міжособистісного спілкування:

1. Неунікність спілкування – усі індивіди мають комунікацію між собою.

2. Невідворотність спілкування – інформація, що висловлюється під час спілкування, може спричиняти у тих, хто її приймає, появу нових ментальних станів або створювати нові ситуації.

3. Двоаспектність спілкування – опис реального світу, який створюється учасниками спілкування з певним змістом та значенням.

4. Взаємоприспосування учасників – встановленні між комунікантами взаєморозуміння за допомогою різних систем знаків – як вербальних, так і невербальних, які можуть значно відрізнятись.

5. Пунктуаційність подій – внесення кожним з учасників комунікації у спілкування свого бачення послідовності, упорядкованості подій, причин і наслідків, стимулів і реакцій тощо.

6. Симетричність - визнання кожним з учасників спілкування неповторності іншого.

7. Компліментарність: один з учасників домінує, інший перебуває на позиції залежного[18].

В. С. Арнаута та О. П. Красняк у своїй роботі зазначили, що міжособистісне спілкування – це процес, у якому комунікатори одночасно беруть участь у мовній взаємодії та впливають один на одного. Його характеристики: неминучість, неминучість; незворотність; безпосередній зворотний зв'язок як неодмінна умова міжособистісного спілкування[1].

Узагальнюючи, можна відзначити, що міжособистісне спілкування — це частіше за все двостороння взаємодія, яка має на меті не тільки досягти певного результату, але й вплинути на співрозмовника, змінити його поведінку, отримати певну реакцію тощо[24].

Отже, аналіз відповідної літератури дає нам можливість зробити висновки, що поняття «спілкування» і «міжособистісне спілкування» є

розглянуті багатьма вченими, філософами та дослідниками різних часів та епох. У широкому розумінні, «спілкування» описує будь-яку форму обміну інформацією між особами, незалежно від їхнього контексту та призначення.

З іншого боку, «міжособистісне спілкування» звертає увагу на взаємодію конкретних осіб, де враховуються їхні взаємні сприйняття, реакції та взаєморозуміння.

Таким чином, розуміння та використання цих термінів допомагає встановлювати чіткі та точні рамки для аналізу комунікаційних процесів у різних ситуаціях. Це впливає на вивчення та дослідження теми, проблематики та оптимізації міжособистісного спілкування, у нашому випадку людей похилого віку.

## **1.2 Особливості та чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку**

Як вже зазначалося раніше у нашій роботі, коли людина проходить процес старіння, існує ризик зниження рівня соціальної активності, а також втрати соціальних контактів. Це стається внаслідок декількох важливих факторів: втрата близьких і друзів, зниження мобільності, відхід на пенсію, погіршення здоров'я та соціальна ізоляція. Ці чинники, у свою чергу, можуть спричинити підвищений ризик відчуженості людей похилого віку.

Самотність сама по собі є суттєвою проблемою на цьому етапі життя. Вона може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я. Внаслідок цього є ризики виникнення депресії, тривожності та інших розладів. Також самотність впливає на загальний стан здоров'я людини похилого віку.

Можна помітити тенденцію, що люди похилого віку прагнуть активної взаємодії саме з членами своєї родини, вона для них є опорою та джерелом нової інформації, розвитку. Проблема у цій ситуації полягає в тому, що люди

похилого віку мають надмірні очікування щодо спілкування з близькими та розчарування через нереалізовані сподівання.

Часто діти та внуки цих людей, прагнучи самостійності, самореалізації та сепарації, бажаючи будувати власну сім'ю чи кар'єру, відокремлюються та переїжджають від них. Рідні поводять себе не так, як очікують літні люди. Через відсутність або брак вільного часу, а також наявність проблем особистісного характеру, родичі людей похилого віку не мають можливості приділити їм достатньої кількості уваги. Зазначене, натомість, може мати негативні наслідки для зв'язків всередині родини, а також вплинути на загальний клімат сім'ї. Люди похилого віку можуть ображатися, віддалятися, або ж ігнорувати своїх близьких.

Якщо ж родина спілкується і підтримує контакти, то між молодшими членами і людьми похилого віку можуть виникати певні непорозуміння та суперечки. Частіше за все, вони спровоковані конфліктом поколінь. Люди похилого віку народилися у часи, коли не було розвинених новітніх технологій, були низки обмежень у самовираженні, стилі одягу, поведінці, зовнішності, тощо. Велика кількість негативних установок руйнувалися протягом років, створювалися та реалізовувалися нові ідеї та високотехнічні розробки. Однак, людям похилого віку може бути складно втриматися в темпі сучасного життя та адаптуватися до нових соціальних змін. Тож, іноді, мислячи упереджено та живучи за нормами минулого і прагнучи підпорядкувати цьому своїх рідних, люди похилого віку вступають в конфліктні ситуації з ними. Вищевказане проковує погіршення взаємозв'язків між родичами та створює проблеми у їхньому спілкуванні.

Проте, іноді молоді люди теж є розпалювачами конфліктів. Вони можуть ставитися до людей похилого віку упереджено та стереотипно. Такий вид дискримінації має назву «ейджизм». Молодші можуть вважати людей похилого віку «баластом суспільства», які не здатні на певні речі. Це негативно впливає на них та змушує боротися зі стереотипами, нав'язаними суспільством[14].

Одним із найбільш важких та болючих чинників, що спричиняють проблеми в міжособистісному спілкуванні людини похилого віку є смерть одного із подружжя. Протягом багатьох років партнер є найближчою людиною для іншого, він супроводжує його у найщасливіші та найтяжчі часи, проходить усі переживання та тривогу разом із ним, а також радіє усім досягненням.

Незважаючи на негаразди, які проживає подружжя на своєму шляху, втрата одного дуже ранить іншого. В цьому випадку життя людини докорінно змінюється. У деяких можна навіть прослідкувати суїцидальні думки, тобто бажання бути з вже померлим партнером. Не може ця серйозна проблема не вплинути і на спілкування з іншими родичами та знайомими. Людина похилого віку може вважати, що її не розуміють, думати про оцінку свого стану іншими людьми, можливо, засуджувати себе за якісь вчинки та дії або просто не хотіти більше ні з ким спілкуватися.

Дослідження теж свідчать, що втрата одного з подружжя зазвичай сильно впливає на іншого, змінюючи його життя і поведінку. Нерідко після такої втрати людина перестає займатися домашніми справами і стає залежною від близьких. У таких випадках роль голови родини часто переходить до молодших членів сім'ї. Самотність літніх людей посилюється сучасними тенденціями у сімейних відносинах, такими як економічна незалежність молодого покоління від старшого і прагнення молодих сімей жити окремо від батьків. Це призводить до руйнування патріархальних сімей, де разом мешкали три покоління. Розпад великих родин прогресує, що збільшує кількість сімей, які складаються тільки з подружньої пари похилого віку, один з членів якої буде ще більш гостро переживати смерть іншого [6].

Наступним чинником, який також є важливим та має суттєвий вплив на міжособистісне спілкування людей похилого віку є втрата працевлаштування та вихід на пенсію. З виходом на пенсію зникає не лише робоча зайнятість, але й систематичні соціальні взаємодії. Люди похилого

віку втрачають щоденні контакти з колегами та робоче середовище, яке було важливою частиною їхнього соціального життя.

Працюючи та перебуваючи в осередку, де зібрані люди зі схожими інтересами та навичками, можливо, близькі друзі, людина морально збагачується, розвивається, обмінюється певним досвідом, знаннями, інформацією. Вона заслуговувала повагу своїм авторитетом, напрацьовувала професійний статус. Коли приходить час припинення трудової діяльності, усе вищеперераховане втрачається і вона повинна адаптуватися до нових реалій свого життя. Дехто працює на одній роботі багато років, іншим важко прощатися з тим, що любить. Тому, іноді, люди болісно переносять завершення професійної кар'єри.

Припинення трудової діяльності призводить до того, що до людини похилого віку більше не висуваються соціальні вимоги і її роль у житті суспільства поступово зменшується. Особливо гостро це відчувається в умовах війни, коли пріоритети суспільства змінюються і фокус уваги та ресурсів зосереджений на допомозі армії та внутрішньо перемішеним особам. У таких обставинах люди похилого віку можуть відчувати себе ще більш ізольованими і непотрібними, що значно погіршує їх емоційний та психологічний стан[15].

Також, важливо зазначити, що з втратою працевлаштування, втрачається і заробітня плата. Незважаючи на те, що держава виплачує пенсію людям похилого віку, не завжди цього доходу вистачає для комфортного та оптимального життя. Цей аспект також може впливати на соціальну ізоляцію людини похилого віку, адже вона може відчувати себе пригніченою, неплатоспроможною та відкинутою через обмежені фінансові можливості.

Люди похилого віку, враховуючи життєвий етап на якому вони перебувають, часто потребують соціальну, медичну, психологічну та інші види допомог. Це, натомість, спричиняє ще одну проблему міжособистісного



спілкування людей похилого віку. Між працівниками та літніми людьми можуть виникати певні непорозуміння та конфліктні ситуації. Людям похилого віку властиво недовіряти стороннім людям, особливо, якщо вони значно молодші за них. Вони можуть сумніватися у досвідченості та компетентності фахівців, внаслідок чого не погоджуватись на якість процедури, не відвідувати консультації, поводитись агресивно, тощо.

Ця проблема може супроводжувати людей похилого віку у випадку поселення та проживання в установах надання певних видів допомоги – геріатричних центрах. Згідно з зазначеним, хочемо звернути увагу на етапи входження людини похилого віку в нове соціальне середовище, суть яких полягає в наступному:

1) ознайомлювальний етап – людина похилого віку знайомиться із навколишнім середовищем, персоналом, іншими мешканцями. Ними досліджується робота установи, її режим та правила;

2) етап ситуативної дезадаптації - людина похилого віку опиняється в новому соціальному середовищі, невідомому для неї. Вона бачить усе чужим і це може спричиняти в неї психологічну напругу, а це, натомість, призводить до дезадаптації;

3) етап початкової взаємодії – людина похилого віку намагається встановити первинні соціальні контакти, налагоджує комунікативні зв'язки та знайти коло однодумців за спільними інтересами;

4) етап сумісності – вимоги суб'єкта, тобто людини похилого віку збігаються з вимогами середовища [12].

Загалом, люди похилого віку можуть зіштовхуватись ще з багатьма проблемами у міжособистісному спілкуванні. Наприклад: насильство, яке чинять над ними, або ж самі здійснюють насильницькі дії, проблеми з сусідами, проблеми, які виникають через бажання літніх людей контролювати усе, що їх оточує, тощо. Проте, найскладніше, коли декілька

проблем виникають одночасно, що значно ускладнює роботу з людьми похилого віку.

Підсумовуючи усе, що було нами опрацьовано, можемо зробити висновки, що люди похилого віку зіштовхуються з великою кількістю труднощів. Порівнюючи молодий та похилий вік, можемо стверджувати, що останнім значно важче налагодити успішну міжособистісну взаємодію. Літні люди важко переживають самотність, тож міжособистісне спілкування у цьому віці відіграє дуже важливу роль.

### **1.3 Роль та функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку**

Особи похилого віку вважаються вразливою категорією населення у нашій країні. На жаль, не усі громадяни, які перебувають на життєвому етапі старіння, мають належний рівень життя. Деякі з них потребують фінансової допомоги, соціального захисту, нормальних умов проживання та інших базових потреб. Проте, зосереджуючись на матеріальному аспекті, потреби осіб похилого віку в комунікації та приналежності залишаються поза увагою.

У цьому періоді люди зазнають змін у своєму житті: фізіологічних – їхнє тіло змінюється, органи знижують ефективність роботи; психологічних – їхня пам'ять та розумова активність погіршуються, з'являється агресивність у поведінці; соціальних – вони можуть потерпати від ейджизму, смерті близьких людей, втрати професійної діяльності, конфлікту поколінь, залежності від рідних, тощо. Через вплив таких змін, особа похилого віку може втрачати соціальні контакти, що є умовою для розвитку депресії, тривожності, відчуття самотності, відчуження цієї людини.

Похилий вік – емоційний період, епоха підбиття підсумків, час передачі досвіду та наставництва. Однак це і період втрат, проблем, хвороб, нових переживань. На жаль, не усі люди похилого віку психологічно готові

до негативних моментів. Для них також можуть бути характерними тривожність, невротична депресія, фрустрація, астения, вегетативні порушення, що спричиняє поступову ізоляцію від суспільства. Проте, не слід негативно сприймати цей період, адже є речі, які здатні покращувати рівень життя та добробуту осіб похилого віку. У цей час свого життя вони потребують поруч близьких людей, які зможуть надати підтримку, турботу та розуміння.

Якісні зв'язки, контакти, комунікація зумовлюють життєдіяльність осіб похилого віку. Вони покращують фізичне здоров'я, позитивно впливають на емоційний та інтелектуальний стан, здійснюють психологічні зміни і впливають на рівень життя в цілому. Тож, міжособистісне спілкування відіграє важливу роль для осіб похилого віку.

Відомий психолог А. Бандура акцентував увагу на важливості спілкування, як одного з соціально-психологічних факторів у пізньому віці. На його думку песимістичний настрій, шаблони щодо старості можуть спричиняти у людей похилого віку негативного ставлення до себе, акцентування уваги на помилках та недоліках. Це, в свою чергу, впливає на всю систему життєдіяльності, мотивацію, здатність відчувати позитивні емоції, тощо. Подолати такі негативні настанови можна в процесі міжособистісного спілкування [10].

Особам похилого віку значно важче підтримувати соціальні контакти, ніж тим, хто перебуває у молодшому віці. Як вже зазначалось, у цей період існує ризик смерті або хвороби партнера / близьких друзів, діти та внуки стають незалежними, втрата роботи, відповідно і колег. Через це люди похилого віку можуть відчувати себе непотрібними, самотніми. Вони можуть самоізолюватися, відчужуватись або поступово віддалятися від близьких, які прагнуть допомогти.

Особистісне відчуження людей похилого віку є складним процесом поступового руйнування соціально-психологічних зв'язків між особистістю та її соціальним оточенням. Цей процес може супроводжуватися підвищеною

тривожністю і відчуттям самотності, соціальною відстороненістю, низькою самооцінкою і схильністю до самозвинувачення, проблемами у міжособистісному спілкуванні, а також внутрішнім конфліктом між усвідомленням своєї ізольованості, недовірою, очікуванням негативного ставлення з боку інших і потребою в підтримці, захисті та соціальній допомозі[23].

Проблема самотності людей похилого віку є актуальною та набуває великого значення. Вона варта уваги і потребує вирішення. Самотність завжди негативно впливає на усі аспекти життя людини, особливо у похилому віці. Відчуття себе відкинутими та нікому не потрібними може спричиняти негативні наслідки. У людини похилого віку погіршується емоційний та психологічний стан, що може призводити до фізичних або психологічних захворювань, які можуть навіть спровокувати летальні випадки, тобто смерть.

Негативні наслідки самотності виявляються у її здатності підкоряти інші психічні процеси, порушувати внутрішню цілісність особистості. Також вона сприяє виникненню надмірних очікувань та переоцінки внеску інших людей у власний розвиток, що може загрожувати позитивному розвитку особистості [7].

Якщо проаналізувати наукові дослідження та відповідну літературу, то медики, соціальні працівники, психологи та інші фахівці вважають, що для подолання самотності та попередження її негативних наслідків у людей похилого віку ефективними методами є: активне громадське життя, волонтерство, наслідування, консультування, встановлення ефективного спілкування, повернення до життєвих інтересів, відновлення сенсу життя та відновлення довіри до інших. Усі вищезазначені методи відштовхуються від міжособистісного спілкування, люди похилого віку налагоджують комунікативні контакти з іншими. Ці підходи сприяють не лише покращенню емоційного стану, а й збереженню фізичного та психічного здоров'я, стимулюючи активний та задовільний спосіб життя людей похилого віку.

Аналізуючи цю інформацію, можна зробити висновки, що міжособистісне спілкування може виконувати певні функції в похилому віці. Виділяють три групи функцій міжособистісного спілкування: афективно-комунікативний, інформаційно-комунікативний і регуляційно-комунікативний. Афективно-комунікативні функції втілюються у зниженні тривожності, роздратованості, репресивності та підвищенні позитивних емоційних станів. Це сприяє тому, що людина похилого віку почуватиметься краще, буде більш доброзичлива до інших та стає соціально цінною. Інформаційно-комунікативні функції полягають у тому, як люди похилого віку формулюють, передають та приймають певної інформацію, а також у адекватності її розуміння. Регуляційно-комунікативні функції міжособистісного спілкування відповідають за наслідування, сумісність співрозмовників, регуляції власної поведінки та поведінки партнера [10].

Хочемо зацентувати також увагу на лікувальній функції спілкування. Будучи людиною похилого віку та переживаючи певні стресові моменти свого життя, важливо не втрачати мотивацію та не опускати руки. За кордоном активно діє метод «лікування оточенням» або «лікування середовищем» - міліотерапія, тобто форма психотерапії за допомогою конкретних спільнот.

В Італії існують будинки денного перебування людей похилого віку, де вони мають можливість поспілкуватися, корисно разом провести час, а також пограти ігри на свіжому повітрі. У Гонконзі та Сінгапурі такі установи функціонують як центри довіри, що сприяє теплomu та комфортному середовищу. У Кубі, в рамках програми, люди похилого віку можуть здійснити медичний огляд, відвідати гуртки для літніх людей; центри денного догляду за літніми особами, отримати допомогу на дому; пройти курси підготовки фахівців з догляду; здійснити візит на сімейні столові і університетські кафедри освіти літніх осіб [20].

Ми вважаємо це досить вдалим методом, адже він залучає людей похилого віку до активного громадського життя, покращує їхній психічний

та фізичний стан та насичує емоціями. Все це позитивно впливає на стан міжособистісного спілкування людей похилого віку, адже працює відповідно до їхніх потреб, інтересів та психофізичного стану.

Отже, незважаючи на те, що людям похилого віку притаманна складність у спілкуванні з іншими, міжособистісні комунікації все ж є однією з найважливіших потреб цього періоду. Якщо вона не буде належним чином задовольнятися, це може призвести до негативних наслідків. Особа похилого віку втратить цікавість до життя і віддалиться від близьких людей та суспільства загалом. Це може спричинити захворювання, а пізніше – смерть.

Розуміння важливості потреби літніх людей в міжособистісному спілкуванні покращує організацію роботи з ними та підвищує її ефективність, що забезпечує підбір оптимальних форм і методів фахівцем, спрямованих на покращення міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Саме цей напрям роботи вбачаємо як перспективу наших подальших досліджень.

## РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

### 2.1 Дослідження стану міжособистісного спілкування осіб похилого віку

На підставі описаних нами труднощів, з якими люди похилого віку можуть зіштовхуватися у процесі міжособистісного спілкування, ми провели дослідження. Воно дозволило нам краще зрозуміти реальний стан міжособистісного спілкування людей похилого віку та наявні проблеми.

Основною метою дослідження є виявлення особливостей, рівня та якості міжособистісного спілкування серед людей похилого віку, а також визначити фактори, що впливають на ці показники. Дослідження спрямоване на розуміння соціальної активності цієї групи населення, ступеня їх соціальної інтеграції, відчуття самотності чи ізоляції, ідентифікацію основних проблем та потреб у сфері спілкування, а також розробку рекомендацій для покращення їх соціального життя.

Дослідження проводилося у формі анкетування за розробленою нами анкетною онлайн формату, яка складалася з 13 запитань (див. дод. 1). Опитаними стали люди похилого віку. Їхня кількість становить 31 особа. При потребі люди похилого віку мали допомогу у проходженні анкети. Ми вирішили використати саме цей метод для нашого дослідження, тому що він допомагає опитаним залишатися анонімними та зручний в обробці результатів.

На рівень міжособистісного спілкування людей похилого віку може впливати наявність співмешканців. Вони забезпечують постійний контакт, підтримку, зменшують відчуття самотності, стимулюють соціальну активність, обмін досвідом і взаємодопомогу. Це сприяє покращенню емоційного стану, підтримці соціальних навичок та розширенню кола спілкування, що особливо важливо для людей похилого віку.

Тож, перше питання нашої анкети звучало так: «Чи мешкаєте Ви сам/сама? Якщо ні, то з ким?»(рис. 2.1).

Чи проживаєте Ви сам/сама? Якщо ні, то з ким?  
31 відповідь

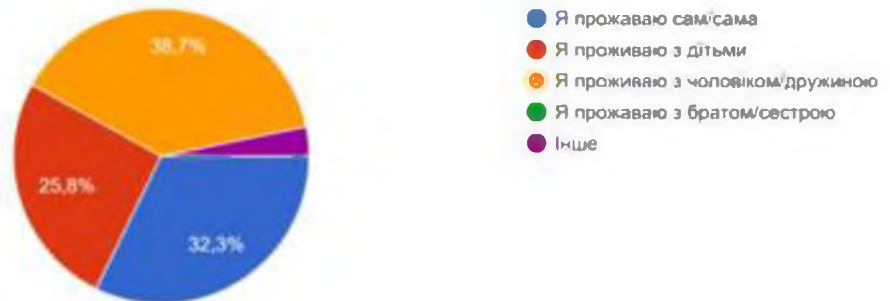


Рис 2.1. «Чи мешкаєте Ви сам/сама? Якщо ні, то з ким?»

Більшість опитаних, тобто 38,7% проживають з чоловіком/дружиною. Ми вважаємо це позитивним фактором, адже ці люди не знаходяться на одинці, мають змогу звернутися до партнера за допомогою та підтримкою. Навіть якщо враховувати такий аспект як конфліктні ситуації, які цілком можливі в подружжя похилого віку, факт міжособистісного спілкування зберігається.

25,8% проживає з дітьми, що теж сприяє комунікації та соціальним контактам. Люди похилого віку мають допомогу в адаптації до новітніх технологій та сучасних змін. Вони відчувають себе потрібними, діляться своїм досвідом та знаннями.

Проте, 32,3% проживають самі. Цей показник не свідчить про те, що в усіх осіб похилого віку, які обрали цей варіант є проблеми в міжособистісному спілкуванні. Проте, певна частка цих людей, в силу того, що велику кількість часу проводить наодинці, можуть відчувати себе самотніми та потребують більш активного соціального життя.

Відштовхуючись від попереднього питання, ми вирішили дослідити, чи є у людей похилого віку друзі та як вони ставляться до таких стосунків, тож, наступне питання звучало так: «Чи є у Вас друзі?» (рис 2.2).



Чи є у вас друзі?  
31 відповідь



- Так, у мене є один близький друг
- Так, у мене є декілька друзів
- Ні, у мене, на жаль, немає друзів
- Ні, я вважаю, що в похилому віці не може бути друзів

Рис 2.2. «Чи є у Вас друзі?»

Аналізуючи відповіді опитаних на це запитання, помічаємо позитивну динаміку. Більша половина, а саме 54,8% осіб похилого віку, зазначило, що мають декілька друзів, а 12,9% опитаних відповіли, що мають одного близького друга. Це означає, що зіштовхуючись з певними проблемами та негараздами, вони мають можливість отримати підтримку та взаєморозуміння. Дружба в похилому віці важлива для оптимального емоційного та соціального стану, активного життя, спільних спогадів та досвіду, що сприяє оптимізації рівня життя та самопочуття людей похилого віку.

Однак 19,4% опитаних людей похилого віку відповіли, що не мають друзів, а 12,9% вважає, що у їхньому віці дружби не може бути. Дружні стосунки не мають вікових обмежень. Проте, у похилому віці вони набувають ще більшого значення та впливу. Це допомагає людині уникнути відчуття самотності та пригніченого стану.

В наступному питанні ми дослідили частоту спілкування людей похилого віку зі своїми близькими. На задане питання: «Як часто Ви спілкуєтесь з родичами та близькими (по телефону, через інтернет або особисто)?» (рис. 2.3), ми отримали такі відповіді:

Як часто Ви спілкуєтеся з родичами та близькими (по телефону, через інтернет або особисто)?

31 відповідь

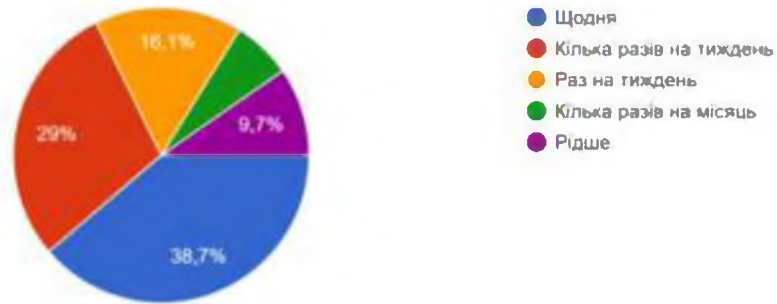


Рис 2.3. Як часто Ви спілкуєтеся з родичами та близькими (по телефону, через інтернет або особисто)?»

38,7% опитаних спілкуються з близькими щодня, 29% - кілька разів на тиждень, 16,1% - раз на тиждень, решта спілкується кілька разів на місяць та рідше. Ми вважаємо, що відповіді мають позитивну динаміку, адже більша половина людей похилого віку, які брали участь у дослідженні мають систематичну комунікацію зі своїми близькими.

Тож, подальші питання: ми спрямували на визначення якості міжособистісного спілкування осіб похилого віку зі своїми родичами, близькими та друзями. За допомогою питання: «Чи відчуваєте Ви підтримку з боку родичів та близьких?» (рис 2.4) ми визначили чи приносить користь міжособистісне спілкування людям похилого віку та дізналися чи є ці стосунки довірливими і чи сприяють вони комфорту людини.

Чи відчуваєте Ви підтримку з боку родичів та близьких?

31 відповідь



Рис. 2.4. «Чи відчуваєте Ви підтримку з боку родичів та близьких?»

Більша половина опитаних все ж отримує та відчуває підтримку з боку своїх родичів та друзів. 51,6% відповіли, що близькі підтримують їх завжди, коли вони потребують цього, 35,5% - іноді та 12,9%, на жаль, не отримують належної підтримки.

Далі ми запитали у людей похилого віку: «Як Ви оцінюєте свій емоційний стан після спілкування з близькими або друзями?» (рис 2.5). І також зазначимо сприятливу тенденцію, адже люди позитивно оцінили свій настрій після комунікативних контактів з близькими.

Як Ви оцінюєте свій емоційний стан після спілкування з близькими або друзями?

31 відповідь

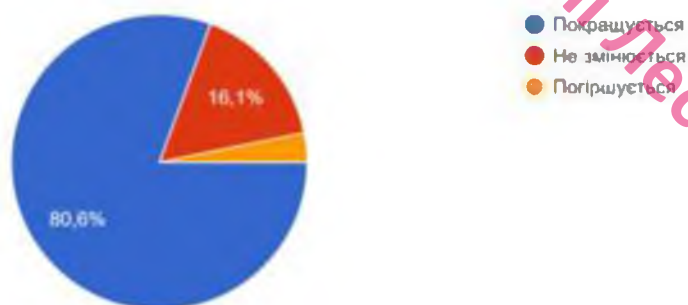


Рис. 2.5 «Як Ви оцінюєте свій емоційний стан після спілкування з близькими або друзями?»

80,6 % осіб похилого віку зазначили, що міжособистісне спілкування покращує їхній емоційний стан.

У нашій роботі ми вже зазначали, що міжособистісне спілкування на пряму впливає і на здоров'я людини похилого віку. Воно допомагає запобігти відчуття самотності та ізоляції, сприяє підвищенню настрою та загального емоційного стану, що в свою чергу може позитивно впливати на фізичне самопочуття. Запитання: «Чи вважаєте Ви, що міжособистісне спілкування впливає на ваше здоров'я?» (рис. 2.6) дало нам можливість оцінити чи вважають люди похилого віку, що міжособистісне спілкування чинить вплив на їхнє фізичне та психічне самопочуття.

Чи вважаєте ви, що міжособистісне спілкування впливає на ваше здоров'я?  
31 відповідь

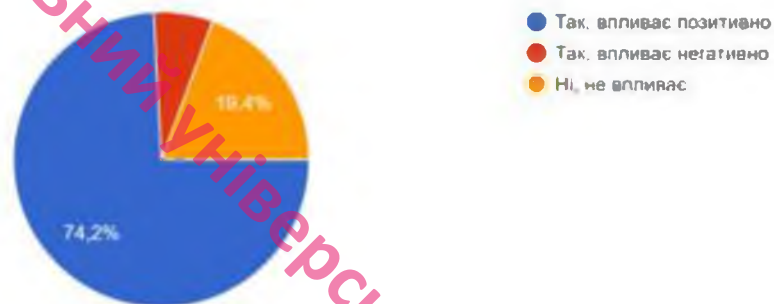


Рис. 2.6 «Чи вважаєте Ви, що міжособистісне спілкування впливає на ваше здоров'я?»

Відповіді отримали позитивні. 74,2% опитаних вважають, що міжособистісне спілкування все ж впливає на стан їхнього здоров'я, а 19,4% - має переконання, що ні.

Досліджуючи стан міжособистісного спілкування осіб похилого віку важливо враховувати їхню власну оцінку рівню цього аспекту в їхньому житті. Тож ми вирішили дізнатися, чи вистачає людям похилого віку спілкування у їхньому житті та чи відчувають вони самотність. Результати виявилися невтішними. На питання: «Чи вистачає вам спілкування з іншими людьми?» (рис. 2.7), 54,8% опитаних відповіли «Ні, прагну більше».

Важливо зазначити, що це відносно досить велика кількість людей, тобто більша половина опитаних. Цей аспект дослідження варто взяти до уваги та працювати над цього покращенням.

Чи вистачає вам спілкування з іншими людьми ?  
31 відповідь

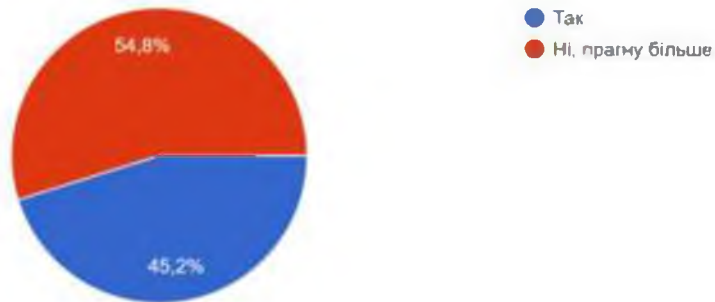


Рис 2.7. «Чи вистачає вам спілкування з іншими людьми?»

У відповідях на питання: «Чи відчуваєте ви самотність?» (рис. 2.8) результати показують, що значна частина респондентів похилого віку відчуває певний рівень самотності. Зокрема, близько 41,9% учасників. З іншого боку, 58,1% опитаних зазначили, що не почуваються самотніми. Тож, можемо зробити висновки, що потрібно здійснювати більш активну роботу для підтримуючого соціального життя людей похилого віку.

Чи відчуваєте Ви самотність?  
31 відповідь

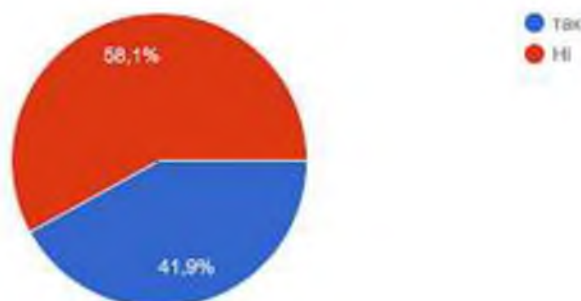


Рис 2.8. «Чи відчуваєте ви самотність?»

Подальшим нашим завданням є оцінка здатності людей похилого віку адаптуватися до нових можливостей, тобто сучасних технологій. Для цього ми запитали у них: «Чи використовуєте ви такі форми спілкування: відеозв'язок, соціальні мережі, месенджери?» (рис. 2.9). Більшість опитаних, а саме 61,3%, відповіли, що не користуються такими способами комунікації.

Проте, можемо зазначити, що це мало б певний позитивний вплив на міжособистісне спілкування людей похилого віку. За допомогою використання новітніх технологій у спілкуванні, вони могли б налагодити кращі стосунки з молодшими членами родини. Також це позитивно вплинуло б на спілкування з тими родичами, які перебувають далеко.

Чи використовуєте ви такі форми спілкування: відеозв'язок, соціальні мережі, месенджери?  
31 відповідь

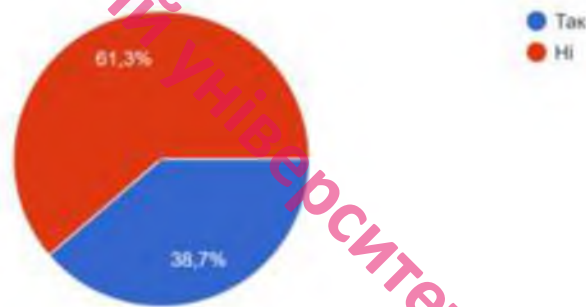


Рис. 2.9 «Чи використовуєте ви такі форми спілкування: відеозв'язок, соціальні мережі, месенджери?»

Наступне питання: «Чи відвідуєте Ви клуби за інтересами, гуртки або інші організації для людей похилого віку?» (рис. 2.10) стосувалось організації дозвілєвої діяльності людей похилого віку. Результати виявили негативну тенденцію. 58,1% опитаних не відвідує клуби та гуртки за інтересами, а 32,3% взагалі не знає про існування таких. Відсутність участі людей похилого віку у таких заходах є поганою з кількох причин. В першу чергу, це впливає на рівень активності соціального життя людини похилого віку, а також формування соціальних навичок, які впливають на емоційний

та психологічний стан. Не менш важливим є розвиток фізичної активності, адже такі заходи часто передбачають рух, тож впливають на загальне почуття та запобігають захворюванням.

Чи відвідуєте Ви клуби за інтересами, гуртки або інші організації для людей похилого віку?  
31 відповідь

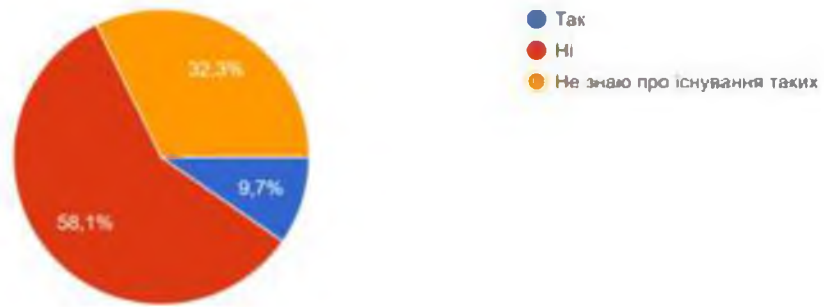


Рис. 2.10 «Чи відвідуєте Ви клуби за інтересами, гуртки або інші організації для людей похилого віку?»

Узагальнюючи всі попередні питання, важливо дізнатися, як люди похилого віку загалом оцінюють своє соціальне життя, оскільки це дає змогу краще розуміти їхні потреби та проблеми. Ця інформація є важливою для розробки ефективних програм і заходів, спрямованих на покращення якості життя людей похилого віку, сприяння їхній соціальній активності та емоційному благополуччю. Розуміння їхнього соціального життя також може допомогти виявити потенційні ризики для їхнього фізичного та психічного здоров'я, зумовлені соціальною ізоляцією або недостатньою підтримкою, що, в свою чергу, дозволить своєчасно надати необхідну допомогу та підтримку. Тож, наступне питання: «Як би Ви оцінили загальний рівень Вашого соціального життя?» (рис. 2.11) дало нам змогу це зробити.

45,2% опитаних осіб похилого віку вважають, що рівень їхнього соціального життя є середнім. 38,7% зазначає, що майже немає соціального життя, а 12,9% вказали, що соціальне життя у них відсутнє. Результати підтверджують, що робота з людьми похилого віку у сфері

міжособистісного спілкування є дуже важливою, адже активним своє соціальне життя з 31 опитаної людини вважає лише одна.

Як би Ви оцінили загальний рівень Вашого соціального життя?  
31 відповідь

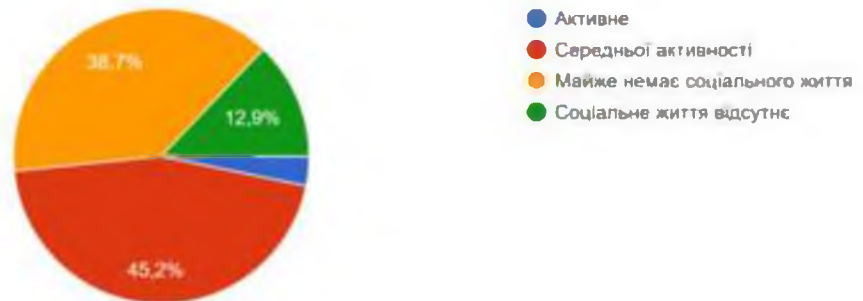


Рис. 2.11 «Як би Ви оцінили загальний рівень Вашого соціального життя?»

Подальші питання в нашому дослідженні будуть спрямовані на вивчення можливостей покращення рівня міжособистісного спілкування серед людей похилого віку. Ми вважаємо, що саме вони найкраще знають, які заходи і зміни можуть мати позитивний вплив на їхнє життя. Знання їхніх думок і побажань є важливим, оскільки воно відображає їхню готовність розвиватися, адаптуватися до нових умов та активно працювати над покращенням свого соціального життя. Ця інформація допоможе нам зрозуміти, наскільки літні люди відкриті до нових контактів і змін, а також наскільки вони мотивовані працювати в напрямку оптимізації свого міжособистісного спілкування. На питання: «Чи хотіли б Ви мати більше можливостей для організованого спілкування (зустрічі, клуби за інтересами, курси)?» (рис. 2.12) більша частина опитаних, а саме 74,2% відповіли позитивно, тож маємо сприятливу тенденцію до змін.



Чи хотіли б Ви мати більше можливостей для організованого спілкування (зустрічі, клуби за інтересами, курси)?

31 відповідь

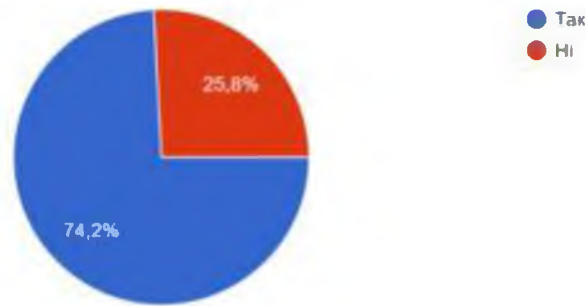


Рис. 2.12 «Чи хотіли б Ви мати більше можливостей для організованого спілкування (зустрічі, клуби за інтересами, курси)?»

Останнє питання нашого дослідження звучить так: «Що, на вашу думку, може покращити ваш рівень міжособистісного спілкування?» (рис. 2.13). У ньому ми розкрили бажання людей похилого віку стосовно оптимізації міжособистісного спілкування. 80,6% опитаних зі 100 вважає, що зустрічі з близькими матимуть найкращий вплив. 41,9%, тобто 13 осіб із 31 визначають для себе важливими покращення транспортної доступності та навчання користуватися новітніми технологіями. 32,3% обрали створення або покращення місцевих громадських центрів для людей похилого віку, 22,6% - участь у клубах та гуртках за інтересами, 16,1% – організацію екскурсій та поїздок, а 9,7% - спортивних заходів.

Аналізуючи відповіді, можемо дійти до висновку, що люди похилого віку найбільше прагнуть спілкуватися зі своїми близькими, проте для цього їм важлива транспортна доступність та навички користування сучасними гаджетами. Не усі, проте певна частина опитаних, готові брати участь у різноманітних заходах, спрямованих на встановлення або ж підтримку соціальних контактів. Тобто, можемо зазначити, що ситуація має хороші перспективи.

Що, на вашу думку, може покращити ваш рівень міжособистісного спілкування?(оберіть мінімум 2 варіанта)

31 відповідь

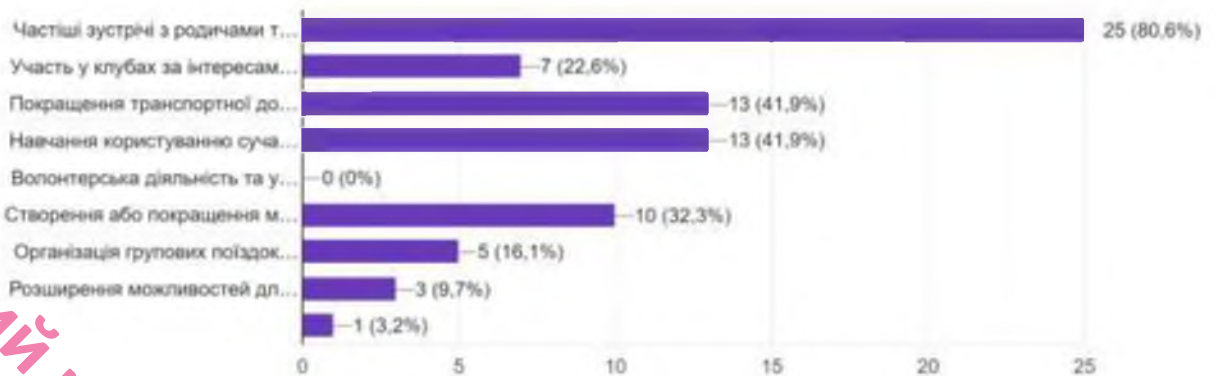


Рис. 2.13 «Що, на вашу думку, може покращити ваш рівень міжособистісного спілкування?»

Отже, якщо підбити підсумки щодо нашого дослідження, можемо зазначити деякі проблеми, які виникають у людей похилого віку, пов'язаних із міжособистісним спілкуванням та соціальним життям. По-перше, велика частина опитаних відчуває себе самотніми та потребує більше можливостей для комунікації. Можливо, це пов'язано із тим, що рівень соціального життя цих людей є або середнім або низьким. Також на це впливає те, що деякі з опитаних нами людей похилого віку проживають самі. Важливо й те, що не усі в цьому віці мають навички користування такими способами комунікації, як: месенджери, відеозв'язок та соціальні мережі.

Проте можемо також підкреслити оптимістичні тенденції. Більшість опитаних вказали, що мають друзів, спілкуються з близькими досить часто та отримують від них підтримку, що теж є дуже важливим фактором, адже це спілкування можна вважати якісним. Також вони розуміють, що міжособистісне спілкування чинить позитивний вплив на їхній емоційний стан, самопочуття та здоров'я. Люди похилого віку прагнуть змінювати ситуацію та можуть визначати, що саме вони б хотіли змінити, тож

більшість прагне мати більше контакту зі своїми родичами та оптимізації способів це робити.

## 2.2 Тренінг з оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку

З метою кращого розуміння міжособистісного спілкування людей похилого віку та визначення проблем, які можуть у ньому виникати, а також віднаходження шляхів їх вирішення, нами було проведено інформаційно-просвітницький тренінг у Луцькому геріатричному пансіонаті. Методичні матеріали до тренінгу були взяті у праці «Спілкування з людьми похилого віку» Н. Романової та Н. Тимошенко (див. Додаток 2).

Основними завданнями даного тренінгу ми визначили:

- визначити основні особливості та потреби людей похилого віку, які на пряму впливають на міжособистісне спілкування ;
- сформувати в людей похилого віку навички ефективного вирішення конфліктних ситуацій;
- сформувати в учасників здатність виявляти позитивні аспекти у навколишньому середовищі та власному житті;
- розвинути в людей похилого віку навички соціальної адаптації.

Почнемо з того, що тренінг з людьми похилого віку потребує певної підготовки. В першу чергу, нами була опрацьована наукова література щодо міжособистісного спілкування осіб похилого віку, а також дотична до цієї теми. Важливим аспектом при підготовці тренінгу було вивчення особливостей людей похилого віку. Це були як фізичні особливості, тобто визначення факторів та етапів старіння, так і психологічні особливості, а саме розуміння будь-яких проявів негативної поведінки людей похилого віку та навички вирішення конфліктних ситуацій при потребі.

Дослідження цільової аудиторії перед проведенням тренінгу для людей похилого віку відіграло важливу роль у підготовці та успішному проведенні заходу. Розуміння потреб, інтересів та фізичного стану учасників дозволило нам належним чином підібрати вправи, адаптувати програму тренувань та створити комфортну та ефективну атмосферу для усіх учасників.

Проаналізувавши подані Н. Романовою та Н. Тимошенко методичні матеріали до тренінгу, ми обрали найбільш оптимальні вправи для нашої цільової аудиторії та місця проведення. Обрані нами заняття відповідали фізичним можливостям людей похилого віку та були спрямовані на виконання поставлених нами завдань.

При проведенні тренінгу важливо було створити безпечну та комфортну для учасників атмосферу, а також сприятливу для взяття участі в занятті. Починаючи тренінг, ми помітили, що люди похилого віку були позитивно налаштовані та раді даній можливості комунікації. При знайомстві, кожен мав можливість розповісти про себе. Учасники поділились інформацією про своє життя, своїх близьких, місця працевлаштування та заклади освіти, досвід роботи та інше. Було помітно, що попри проживання у пансіонаті, який є їхнім соціальним середовищем, люди похилого віку все ж прагнуть більше можливостей міжособистісного спілкування.

Вправа «Існує думка» дала нам можливість зрозуміти, чи піддаються учасники тренінгу негативним стереотипам щодо їхнього віку та сприяти їх розвіюванню шляхом надання достовірної інформації. Результати вправи виявилися позитивними, адже люди похилого віку, які проживають у пансіонаті, попри упередження, які панують у нашому суспільстві, вважають себе розвиненими та обізнаними. Вони цікавляться психологією, трудотерапією, ведуть активний спосіб життя та намагаються уникати конфліктних ситуацій.

При виконанні вправи «Таємниця мого імені», учасники повинні були напроти кожної літери свого імені написати свою якість чи характеристику,

яку найбільше в собі цінують. Результати показали, що декому все ж складно оцінювати себе позитивно. На це може впливати рівень самооцінки, адже люди похилого віку, в яких вона на низька, можуть себе знецінювати та порівнювати з іншими. Проте, більшість учасників впорались із завданням та креативно підійшли до його виконання, не називаючи при цьому негативних якостей.

За допомогою мозкового штурму: «Що я можу зробити для того аби мене краще зрозуміли інші люди», учасники відповідали так: зменшити кількість часу проведеного у соціальних мережах, адже це формує залежність, мати індивідуальний підхід до кожної людини, з повагою та розумінням ставитись до інших, тощо. Ця вправа допомогла нам визначити пріоритети в міжособистісному спілкуванні людей похилого віку, те, що їм бракує у комунікації та їхні навички бути хорошим комунікатором.

Наступною вправою, спрямованою на покращення соціальної адаптації людей похилого віку, які проживають в пансіонаті, була вправа на активізацію «Всі знають..., але ніхто не знає, що \_\_». Її завдання полягало в тому, щоб люди похилого віку, поспілкувавшись між собою, дізнались один про одного щось нове та цікаве. Учасники були захоплені розмовою та активно відповідали на питання одне одного. Певні речі, які вони вважали негативними аспектами свого життя, інші вбачали тим, що варте похвали. Тож, вправа була корисно, адже дала можливість людям похилого віку зацентувати увагу на своїх особливостях, чеснотах, що позитивно вплине на рівень їхньої самооцінки та емоційний стан.

Під час виконання вправи «Яблуко та черв'ячок» ми ознайомили учасників зі стратегіями виходу з конфліктних ситуацій та зрозуміли, які обирають вони. Завдання полягало у тому, щоб уявити себе яблуком, яке хоче з'їсти черв'як. Відповідь черв'яку на це і вважалася стратегією виходу з конфлікту. Ось деякі приклади відповідей, наведені в тренінгу: «Зараз як упаду на тебе і розчавлю!» - вважається конкуренцією, «Он, подивися, яка там симпатична груша!» - уникненням, «Ну, добре, відкуси половинку,

решту залиш моїм улюбленим господарям!» - компроміс, «Така видно вже в мене доля тяжка!» - компромісом, «Подивися, на землі є вже яблука, що впали, ти їх їси, вони теж смачні! – співпрацею. Більшість людей похилого віку, які брали участь у тренінгу, обирали стратегією виходу з конфліктної ситуації конкуренцію, що дає підстави вважати, що їм важко знаходити компроміс і вони часто можуть залишатися при своїй точці зору.

Нами також було прочитане інформаційне повідомлення «Як запобігти ескалації конфліктів?». Це важлива інформація для людей похилого віку, адже відштовхуючись від стратегії виходу з конфліктної ситуації, яку обрала більшість, варто звернути на це увагу. У сучасному світі важливо відстоювати свою думку та особисті кордони, проте, не менш важливо, при виникненні суперечок та непорозумінь доходити консенсусу, щоб не масштабувати конфлікт, який, натомість може приносити негативні наслідки.

Підбиваючи підсумки, можемо зазначити, що люди похилого віку, які проживають у пансіонаті та з якими ми мали можливість провести тренінг, є дуже позитивними та комунікабельними. Вони були вмотивовані брати участь у занятті, розповідали багато інформації та були достатньо відкритими. Проте, хочемо зазначити, що деякі з них прагнуть спілкування з молодшими по віку, наставництва та партнерства.

Ми щиро вдячні Луцькому геріатричному пансіонату за надану можливість провести дослідження особливостей міжособистісного спілкування серед людей похилого віку. Ця можливість є дуже цінною та корисною для нашої роботи, оскільки допомагає нам краще зрозуміти потреби, вподобання та особливості комунікації цієї групи населення.

### 2.3 Рекомендації соціальним працівникам щодо оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку

Здійснивши великий обсяг роботи для дослідження міжособистісного спілкування людей похилого віку, визначивши труднощі, з якими вони зіштовхуються та основні проблеми, які у них виникають, ми розробили низку рекомендацій для соціальних працівників, щодо оптимізації міжособистісного спілкування цієї категорії населення.

Почнемо з того, що люди похилого віку в нашій країні вважаються вразливою категорією населення та потребують підтримки. Тож, соціальні працівники повинні володіти такими людськими якостями, як емпатія, доброзичливість, бажання допомагати людям, безкорисливість та інші. Також важливі професійні якості: уважність, тактовність, багатозадачність, навички роботи в команді, тощо. Будь-які рекомендації, які не будуть підкріплені вищезазначеними якостями, малоймовірно будуть корисними фахівцю.

Тож, ми виділили такі рекомендації соціальному працівнику щодо оптимізації міжособистісного спілкування людей похилого віку:

1. Слухати. Люди похилого віку, завдяки своєму довгому життєвому досвіду, часто бажають поділитися своїми знаннями та навичками з іншими. Вони відчують себе потрібними та важливими, коли їх слухають та враховують їхні думки. Та навпаки, відсутність цього відчуття підтримки та визнання може призвести до почуття самотності та втрати життєвого задоволення. Таким чином, стимулювання активного слухання та сприяння взаємодії з іншими може сприяти покращенню якості життя та самопочуття людей похилого віку.

2. Будьте чіткими. Рекомендується уникати використання складних термінів та професійної лексики в комунікації з людьми похилого віку, якщо ви знаєте, що вони можуть не розуміти їх значення. Замість цього, використовуйте просту та доступну мову. Чіткі висловлювання допомагають забезпечити ефективну комунікацію.

3. Акцентуйте увагу на досягненнях та позитивних якостях. Визнання досягнень осіб похилого віку та висловлення похвали може відігравати ключову роль у підвищенні їхньої самооцінки та дати відчуття важливості. Дослідження підтверджують, що позитивне середовище, яке активно визнає та заохочує досягнення, сприяє благополуччю та загальному самопочуттю осіб похилого віку. Шляхом активної комунікації та вираження поваги до їхнього досвіду та досягнень можна стимулювати позитивне сприйняття власної особистості та підтримати їх важливість у суспільстві.

4. Стимулюйте участь. Проведення занять, тренінгів та вправ, в яких беруть участь люди похилого віку, є важливим аспектом соціальної адаптації цієї групи населення. Участь у різноманітних активностях сприяє збереженню когнітивних функцій, покращує самопочуття та загальний стан здоров'я у людей похилого віку. Заохочення учасників до участі в таких заходах може сприяти їхньому відчуттю соціальної приналежності та відкриває нові можливості для спілкування, навчання та розвитку.

5. Залучайте родину та близьких. Як показало наше дослідження, людям похилого віку бракує спілкування з рідними. Залучення родичів та інших близьких людей до співпраці є важливим аспектом підтримки осіб похилого віку. Взаємодія з родиною може мати значний позитивний вплив на психологічне та соціальне благополуччя цих осіб. Це може включати регулярне спілкування, відвідування, допомогу в побутових справах або надання емоційної підтримки. Залучення родичів до життя людини похилого віку може знизити ризик відчуття самотності та ізоляції.

Враховуючи попередню рекомендацію, ми підготували декілька порад, які соціальні працівники можуть надати родичам людини похилого віку для покращення внутрішньо родинних стосунків та їхнього самопочуття:

1. Підтримуйте. Будьте терплячими та співчутливими до потреб та обмежень вашої рідної людини. Важливо проявляти турботу та розуміння щодо її фізичного та емоційного стану.



2. Відвідуйте. Регулярно спілкуйтеся та відвідуйте вашу рідну людину похилого віку. Частіше телефонуйте, адже ваша підтримка і присутність важливі для неї.

3. Допомагайте. Будьте готові надавати практичну допомогу у виконанні побутових справ, медичних процедур або транспортуванні до лікаря.

4. Організуйте дозвілля. Спільно проводьте час, організовуючи розважальні або освітні заходи, які приносять задоволення і стимулюють когнітивні функції.

5. Підтримуйте емоційний стан. Будьте чуйними до емоційного стану вашої рідної людини і допомагайте знаходити способи зняття стресу та підтримки психологічного благополуччя.

Всі ці поради допоможуть вам знизити рівень самотності рідної людини похилого віку та допоможуть мінімізувати негативні наслідки.

1. Враховуйте індивідуальні потреби. Кожна людина похилого віку має свої унікальні потреби та бажання. Зокрема, у багатьох з них можуть виникати фізичні обмеження, які необхідно враховувати при наданні допомоги та організації діяльностей. Важливо знаходити індивідуальний підхід до кожної особи. Проте, не варто акцентувати увагу на її обмеженнях. Такий індивідуальний підхід сприяє покращенню якості життя та психологічному благополуччю людей похилого віку.

2. Сприяйте соціальній інтеграції. Створіть умови для активної участі людей похилого віку в громадських заходах. Це можуть бути клуби та гуртки за інтересами, відвідування культурних подій, університети третього віку, волонтерство, тощо. Це дасть можливість людям похилого віку відчувати себе приналежними до суспільства та підвищить рівень міжособистісного спілкування у їхньому житті.

3. Комплексний підхід. Люди похилого віку часто потребують підтримки у різних сферах. Це може бути психологія, медицина, соціальна робота, тощо. Тож, для кращого результату та взаємодопомоги, варто застосовувати співпрацю з іншими фахівцями. Це допоможе швидше виявити

та вирішити проблеми, що позитивно вплине на рівень життя людини похилого віку.

4. Використовуйте у своїй роботі тренінгові методики. Участь у тренінгах позитивно впливає на здоров'я та стан людини похилого віку. Вона отримує можливість соціальної взаємодії, слухає інших та розповідає сама. Людина похилого віку відчуває тебе важливою.

Тож, рекомендуємо використовувати тренінг з оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку, який детально описаний Н. Романовою та Н. Тимошенко у методичних матеріалах до тренінгу «Спілкування з людьми похилого віку» (див. Додаток 2).

Заняття програми соціальної роботи з людьми похилого віку у своїй магістерській роботі «Система соціальної роботи з людьми похилого віку: від реалій до наукових моделей» представив Ю. Панцьо під керівництвом А. Гірняка [21]. Дана програма містить в собі 10 змістовних занять на різні теми, які мають на меті набуття учасниками нових навичок у сфері спілкування, зменшення проявів конфліктної поведінки, формування позитивного ставлення до життєвого шляху та бажання успішної адаптації в нових умовах життєреалізування.

Також, рекомендуємо використовувати окремі вправи з психологічного тренінгу «Дозволь собі бути щасливим», спрямовані на оптимізацію міжособистісного спілкування людей похилого віку [30].

Вправа «Карусель» передбачає собою створення групи. Один учасник висловлює щось негативне, що стосується його самого безпосередньо в цей момент (наприклад, погоди, сьогоднішнього дня, тощо). Інші учасники групи повинні віднайти в цьому негативні елемент позитиву, розпочинаючи це зі слів: «Може й так, але все ж таки...». Після виконання вправи, тренер з учасниками обговорює: які враження та емоції виконала вправа, чи складно було її виконувати.

Наступна вправа має назву «Спогади дитинства». Вона спрямована на те, щоб пригадати найкращі спогади свого дитинства та перетворити їх на

відчуття смаку, запаху, звуку та дотику. Ця вправа допомагає зануритися у свій внутрішній світ, покращити свій емоційний стан та викликати певний асоціативний ряд.

Ще одна вправа, яка дає можливість учасникам відчувати власний вплив на своє життя та формування щастя має назву «Формула щастя». Кожен з учасників повинен відповісти собі на питання: «Що робить мене щасливим/щасливою?», «Що я можу зробити, щоб відчувати себе щасливим, підняти настрій, підтримати життєвий тонус?». Після цього, відповіді формуються в одне речення, як людина вважає формулою свого успіху. Ця вправа позитивно впливає на мислення та показує життєві пріоритети людини.

Ще однією вправою на визначення життєвих цінностей є «Обмеження». Її сутність полягає у написанні списку із найціннішого, що є у кожного. Після цього тренер просить учасників залишити лише три з написаних ними чеснот. Ця вправа вчить нас бачити найцінніше, те, що є найважливішим у житті, те, без чого ми не можемо жити.

Отже, підсумовуючи другий розділ, нами було здійснено дослідження та проведений тренінг для людей похилого віку. Дослідження показало, що їм не вистачає спілкування і вони відчують самотність. Проте важливо зазначити, що вони прагнуть змін і найбільше хочуть налагодити комунікацію зі своїми родичами.

Люди похилого віку у Луцькому геріатричному пансіонаті були позитивно налаштовані на спілкування, проте їм теж бракує міжособистісної взаємодії. Проте, вони мають досить насичене соціальне життя: відвідують церкву, разом здійснюють прийоми їжі, займаються трудотерапією, спілкуються між собою.

Відштовхуючись від вищезазначеного, нами було розроблено декілька рекомендацій для соціальних працівників, рідних та близьких людей похилого віку, а також наведено два тренінгових заняття та чотири додаткові вправи.

## ВИСНОВКИ

У роботі нам вдалося досягти поставлених завдань та мети, яка полягала у визначенні теоретичних основ міжособистісного спілкування осіб похилого віку та розробки рекомендацій соціальним працівникам щодо його оптимізації.

1. Нами було проаналізовано джерела наукової літератури щодо понять «спілкування» та «міжособистісне спілкування». Ми розглянули різні точки зору та погляди щодо сутності цих визначень вчених, філософів та дослідників від давніх часів до сучасності. Можемо зробити висновок, що поняття «спілкування» більше розглядається як форма та засіб обміну інформацією між особами. А «міжособистісне спілкування», натомість, охоплює більший спектр взаємодії, заглиблюється в відчуття людей, причини та наслідки конфліктних ситуацій, емоції, тощо.

2. Ми розглянули та опрацювали особливості міжособистісного спілкування людей похилого віку, найбільш поширені проблеми у ньому та чинники, які можуть їх спричиняти. У цьому віці люди можуть потерпати від втрати близьких та друзів, особливо гостро і болюче відчувається смерть дружини/чоловіка, втрати професійного статусу та вихід на пенсію, конфлікту поколінь, ейджизму, насильства, проблем в адаптації до гериатричних установ, тощо. Все це може спричиняти у людей похилого віку бажання ізолюватись від соціуму та близьких та провокує ризик відчуття самотності, що також може нести за собою негативний вплив на здоров'я людини похилого віку.

3. Нами також було описано роль та функції міжособистісного спілкування людей похилого віку. Воно безпосередньо впливає на самопочуття цих людей, їхній настрій та емоційний стан, фізичне та психічне здоров'я та загалом на рівень їхнього життя. За кордоном успішно практикують такий метод роботи з людьми похилого віку, як «лікування оточенням» або «лікування середовищем», тобто міліотерапію. За допомогою

нього, люди не залишаються наодинці, вони завжди мають можливість звернутися за допомогою та перебувають у соціальному середовищі. Це зменшує ризик самотності та ізоляції людей похилого віку.

4. У роботі ми здійснили дослідження реального стану міжособистісного спілкування людей похилого віку. Результати показали, що люди похилого віку спілкуються з родичами та близькими, мають друзів, а також, що є важливим аспектом – отримують від них підтримку та допомогу. Проте, половина опитаних зазначило, що їм не вистачає спілкування у житті та вони прагнуть більше комунікації. Порівняно велика кількість опитаних людей похилого віку відчуває самотність. Тож, вважаємо, що з цим аспектом варто працювати.

5. Також, для кращого розуміння особливостей міжособистісного спілкування нами був проведений тренінг «Спілкування з людьми похилого віку» у Луцькому геріатричному пансіонаті, розроблений Н. Романовою та Н. Тимошенко. Дане заняття показало вмотивованість та бажання учасників тренінгу до оптимізації міжособистісного спілкування. Люди похилого віку розвіяли негативні стереотипи, виявили здатність мирних стратегій виходу з конфліктів, навички пошуку позитивного в навколишньому середовищі, тощо.

6. Відштовхуючись від здійсненого нами дослідження стану міжособистісного спілкування людей похилого віку, а також тренінгу, проведеному в Луцькому геріатричному пансіонаті, ми розробили рекомендації для соціальних працівників щодо його оптимізації. Також нами було додано два тренінгових заняття та додаткові чотири вправи, які допоможуть соціальним працівникам у роботі .

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Арнаута В. С., Красняк О. П., Сутність та класифікація соціальних комунікацій. Наука і молодь у XXI сторіччі : збірник матеріалів ІХ Міжнародної молодіжної науково-практичної інтернет конференції (м. Полтава, 30 листопада 2023 року). Полтава : ПУЕТ, 2023.
2. Балогова Б., Ковальчук Ю. Рефлексія насильства над людьми поважного віку, як соціальна проблема сучасності. *Social Work and Education*, Vol. 9, No 1, 2022
3. Білоус Р., Сошенко С., Лебединська Г., Соціально-психологічний тренінг як засіб подолання комунікативних бар'єрів у процесі міжособистісного спілкування студентів. Збірник наукових праць РДГУ. 2021
4. Гальцева Т. О. Особливості становлення навчальної самоефективності в підлітковому та юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 1(2). С. 145-149.
5. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Спілкування в педагогічному процесі : навч. посібн. Житомир : ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”». 2021. С. 100.
6. Гончаренко О. В. Вивчення гендерних питань у контексті соціальної роботи з людьми похилого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. праць. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. – Вип. 73 (т.1).
7. Гудзь Т.О. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці . Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С.21–24.
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологія спілкування педагога: інтегративний підхід [навчальний посібник; 2 видання: розширене та доповнене] . К., Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М.. 2018. С. 353 .

9. Іванчук О. В., Боб А. О.. Особливості комунікативної взаємодії медичної сестри та геріатрично хворих. Медсестринство. № 3. 2017.
10. Коваленко О. Г., Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. К.: Інститут обдарованої дитини. 2015. С. 456.
11. Коваленко О. SKYPE-Спілкування у літньому віці. збірник наукових праць за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.В. Сечейко. К. : Аграр Медіа Груп. 2017. С. 340.
12. Коленіченко Т. І. Особливості адаптації людини похилого віку до умов нового соціального середовища. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. 2013. Вип. 16, ч.1. С. 64-71.
13. Костю С. До питання історії вивчення поняття спілкування. Вісник Національного університету оборони України. зб-к наук. праць. К.: НУОУ, 2019. Вип. 2 (52). С. 72-78
14. Коцюба М., Поліщук В. Ейджизм як соціальна проблема. Збірник наукових праць за матеріалами ІХ Міжнародної науково-практичної конференції. 2020
15. Курило І. О. Демографічні процеси та трансформація вікової структури населення України у контексті суспільної модернізації. К.: ІДСД ім. Птухи НАНУ. 2015.
16. Курова А.В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА» Одеса: Фенікс. 2020. С. 79.
17. Лещенко Т. О. О. М. Шевченко. Міжкультурна комунікація в навчанні української мови як іноземної здобувачів закладу вищої медичної освіти. Manchester, 2022. – P. 397–401.
18. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В., Пасічко В. В. Міжособистісне спілкування та його вплив на функціонування осіб пізньої зрілості. Психологія: реальність і перспективи. Вип. 12. Рівне: РДГУ, 2019. С. 153–159 .

- 19.Малик В. Спілкування та комунікація: співставлення понять. «Інноваційна педагогіка. Вип. 55. 2023.
- 20.Опря Є., Пустовойт М.. Міліотерапія як метод покращення якості життя літніх людей. Психосоматична медицина та загальна практика Vol. 6 No. 1. 2021.
- 21.Панцьо Ю. М.. Система соціальної роботи з людьми похилого віку: від реалій до наукових моделей. Рукопис. Тернопільський національний економічний університет. Юридичний факультет. Тернопіль. 2018. Інтернет посилання на програму:<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/27527/2/Extract%20pages%20from%20D0%9F%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8C%D0%BE.pdf>
- 22.Пілішек С. О. Співвідношення понять “спілкування” і “комунікація” у контексті психології навчальної діяльності. Збірник наукових праць Національної академія прикордонної служби України ім.Б.Хмельницького. 2016
- 23.Подорожний В.Г. Соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021.
- 24.Приходько В. М. Соціальний аспект міжособистісного спілкування. Міждисциплінарний дискурс у дослідженні феномену соціального: Колективна монографія. Київ: КНЕУ, 2021.
- 25.Романова Н. Ф., Тимошенко Н. Є. Спілкування з людьми похилого віку: методичні матеріали до тренінгу / Романова Н. Ф., Тимошенко Н. Є.; заг. ред. Н. Є. Тимошенко. — К. : Видво, 2 0 1 8 .-1 5 2 с.
- 26.Савельчук І. Б. Інноваційні методи соціальної роботи з людьми похилого віку: специфіка та особливості впровадження . Молодий вчений. № 2(4). 2015. С. 95-98.
- 27.Савенкова Л.О. , Сгадова В.В. , Борисенко Л.Л. . Психологія спілкування.: навч. посіб. за заг. ред. Л.О. Савенкової. К. : КНЕУ, 2015.



- 28.Слющинський Б. В. Міжособистісна комунікація як соціальний феномен: від минулого до сучасності. Вісник Маріупольського державного університету. Серія: філософія, культурологія, соціологія. ВИП. 10. 2015.
- 29.Сопко. Р Потреби людей похилого віку (на прикладі проекту "Домашня опіка" благодійного фонду «Карітас») Соціологічні студії. Соціальна робота та управління. 1 (10). 2017. С. 51-57.
- 30.Тренінг «Дозволь сої бути щасливим». Інтернет посилання: <https://naurok.com.ua/trening-dozvol-sobi-buti-schaslivim-365042.html>
- 31.Чебан О. До проблеми співвідношення понять «комунікація» і «спілкування». Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Філософія», Спецвипуск, 2022. С. 211–223.
- 32.Пожар А. Світ наукових досліджень. Вип. 29: матеріали Міжнар. мультидисц. наук. інтернет-конфер. (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 23-24 квіт. 2024 р.) / за ред. : О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФОП Шпак В.Б. 2024. С. 209–210.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Анкета для дослідження реального стану міжособистісного спілкування людей похилого віку

1. Чи проживаєте Ви сам/сама? Якщо ні, то з ким?
  - Я проживаю сам/сама
  - Я проживаю з дітьми
  - Я проживаю з чоловіком/дружиною
  - Я прожаваю з братом/сестрою
  - Інше
2. Чи є у Вас друзі?
  - Так, у мене є один близький друг
  - Так, у мене є декілька друзів
  - Ні, у мене, на жаль, немає друзів
  - Ні, я вважаю, що в похилому віці не може бути друзів
3. Як часто Ви спілкуєтеся з родичами та близькими (по телефону, через інтернет або особисто)?
  - Щодня
  - Кілька разів на тиждень
  - Раз на тиждень
  - Кілька разів на місяць
  - Рідше
4. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку родичів та близьких?
  - Так, завжди
  - Іноді
  - Ніколи
5. Як Ви оцінюєте свій емоційний стан після спілкування з близькими або друзями?
  - Покращується
  - Не змінюється
  - Погіршується
6. Чи вважаєте Ви, що міжособистісне спілкування впливає на ваше здоров'я?
  - Так, впливає позитивно
  - Так, впливає негативно
  - Ні, не впливає
7. Чи вистачає вам спілкування з іншими людьми ?
  - Так
  - Ні, прагну більше

8. Чи відчуваєте ви самотність?
- Так
  - Ні
9. Чи використовуєте ви такі форми спілкування: відеозв'язок, соціальні мережі, месенджери?
- Так
  - Ні
10. Чи відвідуєте Ви клуби за інтересами, гуртки або інші організації для людей похилого віку?
- Так
  - Ні
  - Не знаю про існування таких
11. Як би Ви оцінили загальний рівень Вашого соціального життя?
- Активне
  - Середньої активності
  - Майже немає соціального життя
  - Соціальне життя відсутнє
12. Чи хотіли б Ви мати більше можливостей для організованого спілкування (зустрічі, клуби за інтересами, курси)?
- Так
  - Ні
13. Що, на вашу думку, може покращити ваш рівень міжособистісного спілкування?
- Частіші зустрічі з родичами та друзями
  - Участь у клубах за інтересами та гуртках
  - Покращення транспортної доступності для відвідування заходів та зустрічей
  - Навчання користуванню сучасними технологіями для спілкування (інтернет, соціальні мережі, відеозв'язок)
  - Волонтерська діяльність та участь у громадських заходах
  - Створення або покращення місцевих громадських центрів для людей похилого віку
  - Організація групових поїздок та екскурсій
  - Розширення можливостей для спортивних та оздоровчих заходів

**Методичні матеріали до тренінгу  
«Спілкуємось з людьми похилого віку»**

**ЗМІСТ**

**Передмова**

**Методичні рекомендації щодо розробки програми тренінгу**

**Загальна інформація**

**Ресурси**

**Структура тренінгу**

**Зміст програми тренінгу**

**День I «Базові підходи до комунікацій»**

*Сесія 1 «Структурні вправи»*

*Сесія 2 «Толерантність як ресурс для практичної соціальної роботи»*

*Сесія 3 «Психологічні підходи до комунікацій»*

**День II «Формування комунікативних навичок»**

*Сесія 1 «Комунікації та комунікативні компетенції»*

*Сесія 2 «Побудова успішної комунікації»*

*Сесія 3 «Особливості спілкування з конфліктними людьми»*

**День III «Вирішення конфліктних ситуацій у процесі спілкування»**

*Сесія 1 «Конфліктність та види конфліктів»*

*Сесія 2 «Способи вирішення конфліктів»*

*Сесія 3 «Управління конфліктами Додатки Список використаних джерел»*

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ

Інформаційно-просвітницький тренінг відрізняється від інших видів тренінгів (психологічного, профілактичного тощо), оскільки тільки у його рамках передбачено надавати учасникам інформацію про людину та оточуючий світ з відповідними обговореннями чи проведенням вправ; впливати на формування необхідних знань через дискусії та обговорення; забезпечувати дружню атмосферу позитивного спілкування та неформального навчання для формування умінь та практичних навичок.

Проведення такого тренінгу досить часто розглядається з двох позицій: як засіб впливу на особистість учасника (тобто як методика чи метод навчання) та як процес навчання, який проводиться в цікавій інтерактивній ігровій формі. Саме за таких умов учасник має можливість одночасно із отриманням інформації обговорювати незрозумілі частини теоретичного матеріалу; задавати запитання, закріплюючи таким чином отримані знання; формувати відповідні практичні навички та поведінку, пов'язану із взаємодією з клієнтами чи визначенням їх потреб.

Процес навчання повністю охоплює потенціал кожного учасника: рівень та обсяг його компетентності, самостійність, здатність до прийняття рішень та взаємодії, сприяє саморозвитку та самовдосконаленню. Важливо, що після його проходження, учасники отримують чіткі уявлення про можливості використання отриманої інформації на робочому місці вже найближчим часом після закінчення навчання.

Методика розробки програми типового інформаційно просвітницького тренінгу (який можна адаптувати до обраної тематики) полягає у послідовному виконанні п'яти етапів: визначення мети, розробки плану-структури тренінгу, добору та опису вправ й завдань, організації самостійної роботи учасників тренінгу та розробки системи оцінювання отриманих результатів.

На етапі визначення мети ведучому потрібно придумати назву тренінгу, виявити особливості цільової групи, його тривалість та передбачити очікувані результати цього навчання.

На етапі розробки плану-структури тренінгу визначаються усі необхідні складові цього процесу: послідовність завдань, їх зміст, засоби забезпечення очікуваних результатів. Окрім цього, розраховується необхідна кількість занять та кількість годин аби тренер мав змогу встигнути виконати усі заплановані дії у повному обсязі. Важливо впродовж усього процесу тренінгу залишати час на перерви (кава-паузи), презентації груп/чи індивідуальних завдань та підведення підсумків після завершення кожного навчального дня.

На етапі добору та опису вправ і завдань розробляються тренінгові форми роботи, інтерактивні та інформаційно-комунікаційні технології навчання за допомогою яких будуть формуватися та/або розвиватися необхідні знання та практичні навички Для учасників. Важливість цього етапу полягає у забезпеченні балансу активності та відпочинку учасників, поєднання теорії, Досвіду та практики. На теперішній час існує достатньо джерел із цікавими тренінговими завданнями й вправами, але ведучому необхідно адаптувати їх до завдань конкретної тематики тренінгу, а при необхідності — розробити самостійно.

На етапі організації самостійної роботи основну увагу учасників слід зосередити на виконанні групових та індивідуальних завдань: запланувати необхідний час, розробити навчальні матеріали та визначити критерії оцінювання щодо успішності. Можливі домашні індивідуальні чи групові завдання (за необхідності).

Етап розробки системи оцінювання процесу та досягнутих результатів інформаційно-просвітницького тренінгу, зазвичай, оцінюється шляхом зворотного зв'язку від учасників (вхідною та вихідною анкетною з обов'язковою оцінкою роботи ведучого).

### Загальна інформація

<b>Мета:</b>	надати інформацію учасникам тренінгу щодо особливостей спілкування з людьми похилого віку, які опинилися у складних життєвих обставинах; сформувати практичні навички та уміння щодо налагодження ефективної комунікації у процесі оцінки потреб та надання соціальних послуг
<b>Завдання:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розглянути психологічні та фізіологічні особливості людей похилого віку та їх основні потреби;</li> <li>• навчити учасників дотримуватися професійної позиції у процесі спілкування;</li> <li>• сформувати навички проведення ефективної комунікації; • надати інструментарій для конструктивного вирішення конфліктів й налагодження діалогу</li> </ul>
<b>Категорія учасників:</b>	соціальні працівники, медики, практичні психологи, фахівці громадських та державних організацій, які працюють з даною категорією клієнтів та волонтери
<b>Кількість учасників:</b>	20-25 осіб
<b>Кількість тренерів:</b>	2 особи: 2 тренера/ведучих
<b>Час:</b>	3 дні, всього 25 робочих годин
<b>Приміщення для тренінгу:</b>	простора зала, кімната; стільці, розставлені по колу
<b>Вид тренінгу:</b>	інформаційно-просвітницький

## СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ

Термін	Зміст діяльності	Час
<b>ДЕНЬ І. БАЗОВІ ПІДХОДИ ДО КОМУНІКАЦІЙ</b>		
<b>І СЕСІЯ. СТРУКТУРНІ ВІПРАВИ</b>		
9.00-11.40 (2 год 40 хв)	Заповнення вхідної анкети. Відкриття тренінгу.	20 хв
	Вправа на знайомство «Візитівка»	30 хв
	Вправа «І Правила роботи команди»	10 хв
	Вправа на очікування «Піщаний годинник»	40 хв
	Мозковий турнір: психологічні та фізіологічні особливості людей похилого віку	10 хв
	Інформаційне повідомлення «Психологічні та фізіологічні особливості людей похилого віку»	15 хв
	Вправа «Робота з кейсами «Коли старість в радість...»	35 хв
<b>Перерва 11.40-12.00</b>		
<b>ІІ СЕСІЯ ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК РЕСУРС ДЛЯ ПРАКТИЧНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ</b>		
12.00-14.30 (2 год 30 хв)	Вправа на активізацію «Неправда»	10 хв
	Вправа «Існує думка.....»	30 хв
	Робота в групах «Ярилки»	50 хв
	Інформаційне повідомлення «Толерантність як ресурс соціальної взаємодії з людьми похилого віку»	20 хв
	Вправа «Диво-дерево»	40 хв



## Перерва 14.30-15.00

**ІІ СЕСІЯ. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО КОМУНІКАЦІЙ**

15.00-17.30 (2 год 30 хв)	Вправа на активізацію «Банзай!»	10 хв
	Мозковий штурм «Список наших проблем у спілкуванні та взаємодії з людьми похилого віку»	25 хв
	Індивідуальна робота. Вправа «Мені 70...»	20 хв
	Вправа «Сліпий, Глухий, Німий»	30 хв
	Інформаційне повідомлення «Бар'єри та рекомендації щодо спілкування з людьми похилого віку»	15 хв
	Вправа «Як і про що розмовляти/не розмовляти з людьми похилого віку». Робота у групах	35 хв
	Вправа «Підведення підсумків дня».	15 хв

**ДЕНЬ ІІ****ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК****І СЕСІЯ. КОМУНІКАЦІЇ ТА КОМУНІКАТИВНІ КОМПЕТЕНЦІЇ**

9.00-11.40 (2 год 40 хв)	Рефлексія минулого дня	10 хв
	Вправа «Тасмниці мого імені»	20 хв
	Мозковий штурм «Як я розумію «комунікацію»»	20 хв
	Інформаційне повідомлення «Поняття комунікативної компетенції. Способи комунікації, які сприяють взаєморозумінню у спілкуванні»	15 хв
	Вправа «Я хочу бути хорошим комунікатором»	40 хв
	Мозковий штурм «Що я можу зробити для того аби мене краще зрозуміли інші люди»	20 хв
	Робота в групах «Обговорення ситуацій, пов'язаних із маніпуляціями з боку клієнтів»	35 хв

Перерва 11.40-12.00		
<b>II СЕСІЯ. ПОБУДОВА УСПІШНОЇ КОМУНІКАЦІЇ</b>		
12.00-14.30 (2 год 30 хв)	Вправа на активізацію «Всі знають...., але ніхто не знає, що....»	10 хв
	Індивідуальна робота. Анкета «Чи вмієте ви слухати?»	10 хв
	Вправа «Вміння слухати»	20 хв
	Інформаційне повідомлення «Активне слухання»	25 хв
	Рольова гра «Телефонний дзвінок»	20 хв
	Вправа «Власний простір»	15 хв
	Практичне завдання «Як змінити форму спілкування?»	20 хв
	Робота у групах «Ідеальна комунікація з клієнтом»	30 хв
Перерва 14.30-15.00		
<b>III СЕСІЯ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З КОНФЛІКТНИМИ ЛЮДЬМИ</b>		
15.00-17.30 (2 год 30 хв)	Вправа на активізацію «Так – Ні»	10 хв
	Інформаційне повідомлення «Спілкування з «важкими» людьми»	25 хв
	Вправа «Цукерка». Робота у малих групах.	40 хв
	Вправа «Як навчитися відповідати на грубість, не втрачаючи власної гідності». Робота у групах.	50 хв
	Вправа «Підведення підсумків дня». Рефлексія	25 хв

<b>ДЕНЬ III ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ</b>		
<b>I СЕСІЯ КОНФЛІКТНІСТЬ ТА ВИДИ КОНФЛІКТІВ</b>		
9.00-11.30 (2 год 30 хв)	Рефлексія минулого дня	15 хв
	Вправа на активізацію «Саймон каже...»	10 хв
	Перегляд мультфільму «Конфліктна ситуація»	10 хв
	Індивідуальна робота. Тест «Чи конфліктна я людина?»	10 хв
	Мозковий штурм «Асоціація до слова «Конфлікт»	20 хв
	Інформаційне повідомлення «Що таке конфлікт. Крива конфлікту»	25 хв
	Групова робота «Розгляд конфліктів та шляхів їх вирішення»	60 хв
<b>Перерва 11.30-12.00</b>		
<b>II СЕСІЯ СПОСОБИ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ</b>		
12.00-14.30 (2 год 30 хв)	Вправа на активізацію «Їстівне - не їстівне»	20 хв
	Вправа «Шість капелюхів де Боно»	60 хв
	Мозковий штурм «Найбільш поширені конфлікти, які виникають у процесі роботи з людьми похилого віку»	40 хв
	Інформаційне повідомлення «Як запобігти ескалації конфліктів?»	30 хв

Перерва 14.30-15.00

**III СЕСІЯ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ**

15.00-17.30 (2 ГОД 30 ХВ)	Вправа на активізацію «Біп!»	15 хв
	Інформаційне повідомлення «Техніки управління конфліктною ситуацією»	20 хв
	Вправа «Яблуко та черв'ячок»	30 хв
	Робота в парах. «Вирішення кейсів, які пов'язані з конфліктами між клієнтом та соціальним робітником»	60 хв
	Групове обговорення «Притча»	10 хв
	Підведення підсумків тренінгу. Зворотній зв'язок. Заповнення вихідної анкети учасниками тренінгу.	15 хв

Волинський національний університет імені Лесі Українки