

КОРЕКЦІЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ У КОНТЕКСТІ GERONTOOSVITI

Значимим у життєдіяльності осіб похилого віку є міжособистісне спілкування, яке дозволяє їм вирішувати важливі задачі розвитку – оновлювати смисл життя, реконструювати ментальну модель світу (М.Л. Смульсон) та коригувати власні емоційні стани (І.Д. Бех). Тому необхідно розвивати у похилому віці соціальні уміння, особливості, якості, пов'язані із міжособистісним спілкуванням. З цією метою ми розробили програму корекції.

Питання корекційного, формуючого впливу на дорослих осіб, осіб похилого віку доцільно розглядати у контексті двох аспектів – психологічної просвіти та освіти дорослих. Психологічна просвіта осіб похилого віку передбачає їхнє залучення до психологічних знань. Окремим видом освіти дорослих, який пов'язаний із психологічною просвітою є геронтоосвіта. Мета її полягає у персональному розвитку (у тому числі, інтелектуальному) осіб похилого віку, збереженні їхньої активної позиції. Навчання осіб похилого віку дозволяє оптимізувати їхню життєдіяльність за рахунок реалізації ресурсів комунікативно-соціалізуючого, інформаційно-освітнього, соціально-психологічного розвитку і соціального вирівнювання. Функціями геронтоосвіти є просвітницька, інформаційна, адаптивна, комунікативна, реабілітаційна, терапевтична; соціального захисту (С.П. Архипова, М.А. Зыскина). Загалом, вплив навчання у похилому віці являється у тому, що такі особи позитивніше оцінюють своє минуле та найближче майбутнє, у них частіше зустрічається очікування досягнень, вони краще адаптовані у соціум, освіта їм допомагає знайти смисл життя, вони мають вищій рівень емоційного комфорту.

У сучасній Україні геронтоосвіта, зокрема, реалізується через університети третього віку, які діють на базі кожного територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг), окремим видом послуг яких є просвітницькі – розповсюдження просвітницьких і культурно-освітніх знань. Заняття у них дозволяють частіше спілкуватися з іншими людьми, більше читати, слідкувати за своїм здоров'ям, займатися собою та улюбленими справами.

Оптимальними методами впливу на комунікативні компоненти психічної діяльності є активні методи (групові дискусії, ігрові методи, відео тренінг, груповий аналіз оцінок і самооцінок) у поєднанні із традиційними інформаційними методами (бесіди, лекції, семінари). Вони у сукупності характеризують специфіку соціально-психологічного тренінгу. Розроблена нами програма корекції є варіантом соціально-психологічного тренінгу як форми активного навчання, метою якого є перш за все, передача психологічних знань, розвиток певних умінь та навичок у сфері спілкування.

Мета програми: оволодіння теоретичними знаннями про особливості міжособистісного спілкування, його чинники, засоби, компоненти та розвиток умінь та навичок застосування отриманих знань у процесі міжособистісного спілкування, що забезпечує вплив на комунікативні компоненти психічної діяльності у похилому віці, змінює когнітивні та регулятивні компоненти (смысложиттєві орієнтації, емоційні стани) осіб цього віку. Досягнення такої

мети сприятиме розвитку здатності до адекватного й повного розуміння себе та інших людей, корекції та розвитку системи відносин особистості.

Програма корекції розрахована на 8 занять (по 50-60 хвилин кожне). Оптимальною частотою занять є двічі-тричі на тиждень, у один і той же час. Група учасників має складатися приблизно із 8-10 осіб віком 60-75 років із збереженим фізичним і психічним здоров'ям, але мають певні труднощі у смисложиттєвій та емоційній сферах.

Кожне заняття складається із таких *компонентів*:

1. Вступ (10-15 хв.). Його метою є зняття емоційної напруги учасників, подолання закритості, недовіри та ознайомлення із метою заняття. Застосовуються переважно вправи, пов'язані із темою заняття і дозволяють підготувати учасників до подальшого сприйняття інформації.
2. Основна частина (30-40 хв.) містить інформаційний блок та практичну частину. Спочатку звичайно відбувається інформування учасників про особливості міжособистісного спілкування (згідно теми) та обговорення цієї інформації, далі – виконання вправ, завдань, методик, пов'язаних із важливими у міжособистісному спілкуванні характеристиками (аспектами).
3. Зворотний зв'язок (5-7 хв.) передбачає підведення підсумків заняття, узагальнення отриманих знань, сформованих умінь, станів та почуттів (пізнавальний, поведінковий та емоційний компоненти).

Тематичний план програми корекції міжособистісного спілкування осіб похилого віку: (1) міжособистісне спілкування, його особливості; (2) чинники міжособистісного спілкування; (3) засоби міжособистісного спілкування; (4) стилі міжособистісного спілкування; (5) якості особистості у міжособистісному спілкуванні; (6) емпатійність; (7) прагнення до прихильності; (8) міжособистісне спілкування як умова гармонійного життя.

Базовими *методами* розробленої програми є фрагмент лекції, групова дискусія, ігрові методи, діагностичні методи, рефлексивні коментарі. Обираючи методичні прийоми, засоби впливу доцільно враховувати зміст програми та мету заняття; особливості групи; особливості ситуації; можливості ведучого; необхідність зміни ритму життєдіяльності учасників, чергування розмов і дій; надати можливість кожному учасникові взяти участь у роботі, у вправах, у обговоренні.

За допомогою методів математичної статистики підтвердили ефективність цієї програми корекції міжособистісного спілкування: кількісне зростання таких показників як емпатія, осмисленість життя, а також зменшення показників суб'єктивного відчуття самотності, тривожності та депресії в експериментальній групі після застосування програми свідчить про розвиток міжособистісного спілкування осіб похилого віку, які брали участь у цій групі.

Отже, розроблена програма корекції міжособистісного спілкування осіб похилого віку, яка впроваджувалася у територіальних центрах соціального обслуговування може застосовуватися для вдосконалення здатності цих осіб до пошуку смислу життя та розвитку вмінь коригувати власні емоційні стани (зв'язок між цими аспектами нами був підтверджений раніше). Загалом програма корекції може бути засобом інтелектуальної підтримки осіб похилого віку.